

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra humanitních věd**



**Bakalářská práce**

**Alternativní způsoby stravování v současné společnosti**

**Tereza Neuwirthová**

# ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Tereza Neuwirthová

Hospodářská a kulturní studia

Název práce

**Alternativní způsoby stravování v současné společnosti**

Název anglicky

**Alternative ways of eating in contemporary society**

---

### Cíle práce

Bakalářská práce se zabývá alternativními způsoby stravování v současné společnosti, především vegetariánstvím a jeho variacemi. Cílem bakalářské práce je tedy zjistit, zda a jakou úlohu hrají alternativní způsoby stravování v současné společnosti.

### Metodika

Teoretická část bakalářské práce (jako předpoklad a opora pro zpracování části empirické), vychází z prostudování teoretické literatury, odborných zdrojů, pramenů, kronik, materiálů a dokumentů o sledované problematice tak, aby bylo vymezeno základní pojmosloví studované oblasti stravování, jídla, jeho symbolické hodnoty, jeho souvislosti s náboženstvím, politikou či globalizací a dále alternativních způsobů při volbě jídla a stravování, zejména vegetariánství a veganství. Empirickou část práce uvádí (a propojení teoretické a empirické části bakalářské práce tak tvoří) sekundární a komparativní analýza dat o současných způsobech alternativního stravování v současné společnosti. V navazujícím, vlastním empirickém šetření, budou data, opírající se o teoretické zázemí práce a zjištění, učiněná v rámci sekundární a komparativní analýzy dat komparována s daty získanými pomocí polostrukturovaných rozhovorů s vybranými osobami, které praktikují a mají zkušenosti s alternativními způsoby stravování s cílem zjistit, jakou úlohu mají alternativní způsoby stravování v současné společnosti. Veškerá získaná data budou zpracována, analyzována, vyhodnocena a interpretována.

**Doporučený rozsah práce**

30 – 40 stran textu

**Klíčová slova**

jídlo, stravování, alternativní způsob stravování, vegetariánství, veganství

---

**Doporučené zdroje informací**

- BERANOVÁ, Magdalena. Jídlo a pití v pravěku a ve středověku. Praha: Academia, 2005.
- HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. 4. vyd. Praha: Portál, 2016.
- HERRING, Ronald J. How is Food Political? Market, State and Knowledge. In: The Oxford Handbook of Food, Politics and Society. New York: Oxford University Press, 2015.
- KORTHALS, Michiel. Ethics of Food Production and Consumption. In: HERRING, Ronald J., ed. The Oxford Handbook of Food, Politics and Society. New York: Oxford University Press, 2015.
- ODDY, Derek J. a Lydia PETRÁŇOVÁ, ed. The Diffusion of Food Culture in Europe from the late eighteenth century to the present day. Český Těšín: Academia, 2005.
- ŠIMŮNEK, Petr, ed. Forbes. MediaRey, 2017, (12).
- TIERNEY, R. Kenji, Emiko OHNUKI-TIERNEY. Anthropology of Food. In: PILCHER Jeffrey M, ed. The Oxford Handbook of Food History. New York: Oxford University Press, 2012.

---

**Předběžný termín obhajoby**

2017/18 LS – PEF

**Vedoucí práce**

Ing. Lucie Kocmánková Menšíková, Ph.D.

**Garantující pracoviště**

Katedra humanitních věd

---

Elektronicky schváleno dne 28. 2. 2018

**prof. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.**

Vedoucí katedry

---

Elektronicky schváleno dne 2. 3. 2018

**Ing. Martin Pelikán, Ph.D.**

Děkan

V Praze dne 15. 03. 2018

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Alternativní způsoby stravování v současné společnosti" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 15.3.2018

---

### **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala Ing. Lucii Kocmánkové Menšíkové, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady a čas věnovaný při konzultacích této práce. Také bych rána poděkovala své rodině a přátelům za jejich pomoc a podporu. Dále bych ráda poděkovala všem dotazovaným, za jejich ochotu a čas, který mi pro zpracování této práce věnovali.

# Alternativní způsoby stravování v současné společnosti

## Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá alternativními způsoby stravování v současné společnosti, především vegetariánstvím a jeho variacemi. Cílem bakalářské práce je zjistit, zda a jakou úlohu hrají alternativní způsoby stravování v současné společnosti. Teoretická část práce se zabývá jídlem a jeho významem v současné společnosti, zejména jeho funkcemi a faktory ovlivňujícími jeho volbu. Následně se zabývá alternativními způsoby stravování v současné společnosti, kde je zaměřena pozornost na důvody volby a definice druhů alternativních stravování.

Empirická část práce je dělena na dvě části, sekundární a komparativní analýzu dat a vlastní empirické šetření, které bylo uskutečněno pomocí polostandardizovaných rozhovorů s šesti dotazovanými. Bylo zjištěno, že existující terminologie týkající se druhů alternativních stravování nebyla pro přesné popsání a odlišení stravování dotazovaných dostatečná. Hlavními motivacemi dotazovaných pro změnu stravování byly buď důvody zdravotní nebo etické. Ty však existovaly paralelně s dalšími důvody, jako snaha o ochranu životního prostředí. Zároveň se i důvody, proč své stravování změnili, odrazily i na jiných aspektech jejich života. Nejčastější byly zvýšená fyzická aktivita a zvýšení informovanosti o pozadí produktu, před jeho koupí. Zjištěno bylo také, že dle zkušeností dotazovaných, byly názory okolí na jejich změnu stravování převážně negativní. V informování veřejnosti o alternativních stravováních hrají největší roli sociální sítě, zejména v porovnání s jinými druhy médií.

**Klíčová slova:** jídlo, stravování, alternativní způsob stravování, vegetariánství, veganství

# **Alternative ways of eating in contemporary society**

## **Abstract**

This bachelor thesis deals with alternative ways of eating in contemporary society, especially vegetarianism and its variations as the most frequent representatives. The aim of this bachelor thesis is to find out whether and what role has alternative food in current society. Theoretical part of thesis deals with food and its importance in current society, mainly its functions and factors influencing its choice. Farther it deals with alternative diets in current society, where is focused attention on the reasons for choice and the definitions of alternative diets.

The empirical part of the thesis is divided into two parts, the secondary and comparative analysis and empirical survey, which was made by analysis of semi standardized interviews with six respondents. It was found out, that the existing terminology was not sufficient for accurate description and differentiation of eating habits of respondents. The main motivations of respondents to change their diets were either health or ethical reason. They were parallel with other reasons, like protection of environment. Also, their reason why they changed their diet were reflected on other aspects of their lives. Most common were increased physical activity and increased awareness about background of products, before buying them. It was also found out, that, according to experience of respondents, the public view on changing their diet were mostly negative. In informing the public about alternative ways of eating and diets, the main role has social networks, especially in comparison with other types of media.

**Keywords:** food, diet, alternative way of eating, vegetarianism, veganism

# Obsah

1	Úvod .....	10
2	Cíl práce a metodika.....	11
3	Jídlo a jeho význam v současné společnosti .....	12
3.1	Jídlo jako symbol .....	14
3.1.1	Další symbolické významy jídla .....	14
3.2	Identifikace pomocí jídla.....	16
3.3	Faktory ovlivňující volbu jídla.....	19
3.3.1	Náboženství a jídlo .....	20
3.3.2	Politika a jídlo .....	23
3.3.3	Globalizace a jídlo .....	25
4	Alternativní stravování v současné společnosti .....	29
4.1	Důvody volby alternativních stravování.....	29
4.1.1	Zdravotní důvody .....	30
4.1.2	Ochrana životního prostředí .....	31
4.1.3	Etické důvody .....	33
4.2	Vybrané typy alternativních stravování .....	34
4.3	Ovlivnění životního stylu alternativními stravováními.....	35
	Shrnutí teoretické části .....	37
5	Sekundární a komparativní analýza dat o alternativních způsobech stravování v současné společnosti .....	40
	Souhrn sekundární a komparativní analýzy dat o alternativních způsobech stravování v současné společnosti.....	55
6	Empirické šetření o alternativních způsobech stravování v současné společnosti.....	57
6.1	Vlastní šetření .....	57
6.2	Interpretace rozhovorů.....	59
6.2.1	Stravování dotazovaných a jejich motivy .....	61
6.2.2	Reakce okolí .....	64
6.2.3	Názory dotazovaných na postoj veřejnosti .....	68
6.2.4	Média a alternativní stravování .....	70
	Souhrn dat, získaných pomocí vlastního empirického šetření o alternativních způsobech ....	76
7	Závěr.....	79
8	Seznam použitých zdrojů .....	82
	Tištěné zdroje.....	82



Elektronické zdroje.....	82
Přílohy .....	89

## Seznam tabulek

Tabulka 1	Nejčastěji se vyskytující typy alternativních stravování a jejich vysvětlení .....	34
Tabulka 2	Dostupné údaje o alternativních způsobech stravování v ČR, dle jednotlivých organizací	42
Tabulka 3	Základní charakteristika uskutečněných rozhovorů .....	58
Tabulka 4	Pasportizační údaje dotazovaných .....	58
Tabulka 5	Návod pro rozhovory .....	59
Tabulka 6	Specifika stravování dotazovaných .....	61
Tabulka 7	Důvody změn stravování dotazovaných .....	62
Tabulka 8	Dotazování a jejich okolí .....	64
Tabulka 9	Názory dotazovaných na postoj veřejnosti.....	68
Tabulka 10	Dotazování a jejich názory na média .....	71
Tabulka 11	Názory dotazovaných na získávání informací a předpokládaný vývoj .....	73

## Seznam grafů

Graf 1	Porovnání výskytu slov „vegetarian“ a „vegan“ ze vzorku anglické literatury (1840-2004)	45
Graf 2	Relativní zájem o vyhledávání pojmu „alternative diet“ celosvětově.....	46
Graf 3	Relativní zájem o vyhledávání pojmu „vegetarianism“ celosvětově .....	47
Graf 4	Relativní zájem o vyhledávání pojmu „vegetariánství“ v ČR .....	48
Graf 5	Relativní zájem o vyhledávání pojmu „veganism“ celosvětově .....	48
Graf 6	Relativní zájem o vyhledávání pojmu „veganství“ v České republice .....	49
Graf 7	Porovnání relativních zájmů o vyhledávání pojmu „vegetarianism“ a „veganism“ celosvětově .....	49
Graf 8	Porovnání relativních zájmů o vyhledávání pojmu „vegetariánství“ a „veganství“ v ČR	50

## Seznam obrázků

Obrázek 1	Mapa evropských zemí podle přepočtu vegetariánských restaurací na milion obyvatel	44
-----------	---	----

## Seznam příloh

Příloha 1	Emailová odpověď z informačního oddělení českého statistického úřadu na dotaz o údajích o stravovacích návycích občanů České republiky .....	89
Příloha 2	Emailová odpověď z oddělení komunikace a vztahů s veřejností Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR.....	89
Příloha 3	Emailová odpověď ze Sociologického ústavu Akademie věd ČR.....	89

Příloha 4	Způsoby kontaktování institucí v ČR.....	90
Příloha 5	Relativní zájem o vyhledávání pojmu „vegetarian“ celosvětově.....	90
Příloha 6	Relativní zájem o vyhledávání pojmu „frutariánství“ v ČR.....	91
Příloha 7	Relativní zájem o vyhledávání pojmu „frutarian“ celosvětově.....	91
Příloha 8	Rozhovor s dotazovanou D1 .....	92
Příloha 9	Rozhovor s dotazovaným D2 .....	95
Příloha 10	Rozhovor s dotazovanou D3 .....	96
Příloha 11	Rozhovor s dotazovanou D4 .....	97
Příloha 12	Rozhovor s dotazovaným D5 .....	102
Příloha 13	Rozhovor s dotazovanou D6 .....	104

# 1 Úvod

Bakalářská práce se zaměřuje svojí tematikou na alternativní způsoby stravování, především na ty obsahující odpírání si živočišných produktů. Zaměřuje se především mezi jednotlivými druhy alternativního stravování na vegetariány a vegany s různými variacemi, jako na nejčastější zástupce.

Jde o aktuální téma, kterému se v poslední době začíná dostávat pozornosti jak ze strany médií, tak ze strany malých firem, nadnárodních korporací či farmaceutických společností, které se často svůj marketing snaží mířit na tuto rozrůstající se skupinu lidí. Potravinu dostávají označení jako veganské nebo speciální potravinové doplňky zaměřené na vegany či vegetariány. Medicínských studií, zabývajících se dopady takového stravování na lidský organismus je sice mnoho, těch, které by se zabývaly ostatními (především společenskými) aspekty tolik není a těch které jsou dostupné v českém jazyce je ještě méně. Pokud se člověk chce o těchto druzích stravování něco dozvědět a nechce se spoléhat jen na informace, které vegetariánské společnosti umísťují na vlastní weby nebo kuchařky, nezbyvá mu většinou nic jiného, než se obrátit na sociální síť a čerpat informace přímo od těch, kteří se takto sami stravují.

Jídlo a způsoby stravování jsou neodmyslitelnou součástí kultury, ovlivněné náboženstvím (půsty, zákazy určitého typu potravin nebo i postupy jejich skladování) i místními zvyklostmi (regionální suroviny či rovnou celé pokrmy a tradice), národní mentalitou i historií. V moderních dějinách stravování obyvatel závrtně změnil i vliv politiky a globalizace.

Alternativní způsoby stravování bývají často považovány za módní výstřelky, které mají kratší či delší životní cyklus, ale i tak se nestávají standardem. Mají i ekologické a zdravotní dopady, které bývají i častou motivací lidí, proč vůbec alternativní stravování vyzkoušet.

Některé druhy alternativních způsobů stravování, mohou mít jak negativní, tak pozitivní dopady nejen na zdraví jednotlivce. Pokud by byly praktikovány v širším měřítku mohou mít dopady i budoucí dopady na natalitu či mortalitu obyvatel. Lékařské studie zabývající se touto problematikou a jejími dopady na lidský organismus v medicínské oblasti již byly uskutečněny, autorka práce se tedy rozhodla zaměřit na sociologickou oblast, související s alternativním stravováním.

## 2 Cíl práce a metodika

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda a jakou roli mají alternativní způsoby stravování v současné společnosti.

Práce je členěna na dvě hlavní části, a to teoretickou část a empirickou. Cílem teoretické části je vymezit teoretický rámec pro navazující část práce – empirické šetření. Nejprve je objasněno, co to vůbec jídlo je, a především jaký má význam pro jednotlivce i jaké plní funkce ve společnosti. Následují kapitoly se zabývají historickými a náboženskými souvislostmi způsobů stravování. V dalších kapitolách je pojednáno o alternativních stravováních v současnosti, s následným zaměřením se specificky na fenomén veganství a vegetariánství. Jako technika sběru dat pro tuto část práce je použito především studia dokumentů (jak knižních publikací, tak i odborných článků).

Empirickou část práce uvádí sekundární a komparativní analýza dat o současných způsobech alternativních stravování. Navazující vlastní empirické šetření je uskutečněno pomocí polostandardizovaných rozhovorů s osobami, které mají zkušenosti s alternativními styly stravování. Práce proto kombinuje kvantitativní (v rámci sekundární a komparativní analýzy dat) a kvalitativní (v rámci polostandardizovaných rozhovorů) postup v empirickém výzkumu. Kvalitativním výzkumu je považován za vhodný pro podrobné zkoumání problémů a předpokládá měřitelnost a předvídatelnost lidského chování, i když závěry z něj vyvozené nelze vztahovat na celou společnost (Hendl, 2016, s. 52). Technikou sběru dat pro empirickou část práce je zvolen polostandardizovaný rozhovor. Ten probíhal s dotazovanými vždy jednotlivě a byl z něj pro další zpracování pořízen zvukový záznam. Polostandardizovaný rozhovor je vybrán z toho důvodu, že sice jako při rozhovoru plně standardizovaném budou použity předpřipravené otázky, ale na rozdíl od něj dovoluje tazateli se od nich případně odchýlit, pokládat otázky doplňující a upravit celkový průběh rozhovoru podle potřeb situace (Hendl, 2016).

Data získaná z odpovědí dotazovaných jsou následně analyzována a vyhodnocena tak, aby bylo možné objasnit důvody, proč se dotazovaní rozhodli začít s alternativním způsobem stravování a jaký to mělo dopad na jejich život a interakce s okolím.

### 3 Jídlo a jeho význam v současné společnosti

Tato práce se bude zabývat jídlem a jeho alternativami v současné společnosti. Nejprve se tedy zabývá tím, co současná společnost je. Jak Petrušek (1996) uvádí, moderní společnost je definována v protikladu k společnosti tradiční. Jako jeden z hlavních rysů, dle kterých lze společnost tradiční definovat je mimo jiné fakt, že devět desetin společnosti žije mimo města a zabývá se především zemědělstvím (Petrušek a kol., 1996). S těmito charakteristika je jídlo vždy úzce spjato. V prvopočátcích, už v době kamenné se podle způsobů získávání potravy lidé dělili na lovce a sběrače. Už u lovu v době kamenné se předpokládá, že šlo o kolektivní činnost. Ta byla pro lov některých, především větších druhů zvířat, nezbytná. Před dvanácti až pěti tisíci lety došlo k zásadnímu zlomu souvisejícím se zemědělstvím, tedy i s jídlem. Započala tzv. neolitická revoluce, kdy lidé začali záměrně pěstovat rostliny. Zemědělství, díky tomu že zvládalo uživit více lidí než sběračství a lov, umožnilo populační explozi. Lidé se nestarovali jen stravou rostlinou, započal i záměrný chov dobytka (Beranová, 2005).

Tento model se zásadně nezměnil až do doby, kdy přišla průmyslová revoluce a začalo se mluvit o společnosti moderní. Mimo jiné došlo k tomu, že většina pracovní síly se přesunula ze zemědělství do jiných odvětví a lidé začali hojně osidlovat města. Služby již nebyly zajišťovány velkými domácnostmi, ale jejich význam stoupl natolik, že se staly samostatným sektorem. Právě průmysl a s ním související hospodářský rozvoj, spolu s urbanizací přispěly k transformaci společnosti. Dělení na stavy bylo nahrazeno dělením třídním. Sociální status osob již nebyl určen tím, do jakého stavu jejich rodina patřila, ale jejich postavením na trhu práce (Petrušek a kol., 1996).

K poslední výrazné změně došlo při tzv. třetí nebo vědeckotechnické revoluci, která je typická elektronizací a výpočetními technologiemi a proběhla zhruba v padesátých letech dvacátého století. Od této doby se hovoří o postindustriální, informační nebo postmoderní společnosti. Důraz začal být kladen na individuální smysl vykonávané práce a sladění produktivity s kvalitou života, na kterou je kladen stále větší důraz. Ve světě se prohlubují rozdíly socioekonomické, kulturní i světonázorové (Petrušek a kol., 1996).

Když tedy bylo definováno, co je současná společnost a čím se liší od období předešlých, nadále se bude tato práce zabývat specificky jídlem. Hlavní funkcí jídla je utišení hladu, jedné ze základních fyziologických potřeb. Jak tvrdí Robin Fox (2014), výživové hodnoty hrají ve skutečnosti jen malou roli v našem výběru potravin. To, co nakonec sníme, ovlivňují

i naše zvyklosti, náboženské praktiky, tabu, strachy a preference (Oddy, Petráňová, 2005, s. 18).

Jídlo je to, co je námi lidmi (nebo jakýmkoliv jiným organismem) požit a využito k udržení růstu, opravy, zachování životně důležitých procesů a dodání energie (Food, 2016). Pokud vezmeme v úvahu, že jeho hlavním účelem je právě být snědno, mělo by být jedlé. Když by nám při pozření ublížilo, mijelo by se účinkem. Jenže i tak základní věc jako je požitelnost potravin se ukazuje, že je kulturně určována (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012). Lidé totiž nikdy nejedli vše, ani v době nedostatku potravin. Typickým příkladem by byl kanibalismus – přestože lidské maso, jako většina jiných, se rozhodně sníst dá, v drtivé většině společnostech byl považován za tabu a silně odsuzován. Když se o lidožroutství u jiných kultur Evropané doslechli, považovali ho za další důkaz křesťanské nadřazenosti. V Ottově naučném slovníku se o kanibalismu dočteme jako o „hnusném zvyku kmenů divokých“ a „nemoci v lidském rozvoji“ (Petrušek a kol., 1996). Pro příklady ale nemusíme zacházet ani do takových extrémů. Podivné nám mohou připadat klasické francouzské pokrmy, jako například žabí stehýnka nebo chobotnice.

To, co jíme, je nejen určeno kulturně, ale mění se i v čase, podle toho, jak se kultury postupně vyvíjí (Oddy, Petráňová, 2005, s. 19). V dnešní době by nám mohlo připadat zvláštní jíst bobří ocasy, nebo veverka, které jedli naši předci v patnáctém století (Beranová, 2005, s. 319).

Kromě vlastních alimentárních zákazů<sup>1</sup> má každé etnikum, kultura či sociální skupina určitou preferovanou kategorii potravin, která se objevuje v jejich pokrmech častěji než ostatní. U toho, jaké potraviny tvoří základ našeho jídelníčku se ukazuje, že nejde jen o zvyk. Lidé ve spoustě společnostech dokonce vyjadřují nespokojenost a hlad po jídle, které neobsahovalo jejich běžnou základní potravinu, nehledě na to, kolik kalorií pozřeli (ať už jde o rýži, obilí, kukuřici nebo brambory). Zároveň tyto hlavní složky potravy často symbolizovaly božstva: rýže v Japonsku, kukuřice ve spoustě domorodých amerických kulturách a obilí ve křesťanských (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012).

Co se ústředních potravin týče, Tiernerovi zmiňují, že v sociálních vědách dlouho panoval předsudek, že nejdůležitější ze všech položek potravy je maso. Vznikl především díky tomu,

---

<sup>1</sup> Alimentární zákazy jsou takové zákazy, které se týkají právě stravování. Především zákazů určitých potravin, pokrmů nebo jejich přípravy. Tyto zákazy jsou často totožné s tabu konkrétní sociální skupiny (Petrušek a kol., 1996).

že v západní kultuře opravdu je na maso kladen důraz a rostlinné potravě je daný nižší status. Problém však nastával, když se tento předpoklad začal aplikovat i na jiné společnosti, k čemuž často (mimo jiné i díky genderovým nerovnostem mezi informátory) docházelo (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012).

Nejen tedy to, co lidé jedí, ale i to co nejedí, nám o nich může hodně vypovědět. Díky tomu všemu dokáže být jídlo nástrojem, jak pochopit danou kulturu a společnost (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012).

### 3.1 Jídlo jako symbol

Když pomineme, že jídlo je primárně „palivem“ pro naše tělo, dokáže být důležité také z mnoha dalších důvodů. Jídlo může být i symbolem. Dle Petruskova Velkého sociologického slovníku, široké konvekční pojetí symbolu je, že jde o věc: „... působící jako podnět se zástupnou funkcí, resp. znak, který znamená ještě něco jiného než co přímo vyjadřuje, z něhož může být něco poznáno nebo odvozeno“ (Petrušek a kol., 1996). Jako příklad jídla, které se stalo symbolem, můžeme uvést jablko. V Bibli je bráno jako symbol prvotního hříchu. Červené víno zase například symbolizuje Ježíšovu krev.

Jeden z nejnámějších je symbol „chleba a soli“. Již ve starém Egyptě byl chléb s pivem a cibulí platidlem dělníkům za jejich práci (Chléb a obyčej, 2011). Chléb je do dnešní doby symbolem země, darem přírody a znakem pohostinnosti a dobrosrdečnosti. Proto již staří Slované vítali své hosty právě chlebem a solí. Samotné obilné zrnko je symbolem života a jeho koloběhu. Staří alchymisté v období středověku říkali soli „nerost mudrců“ a velmi si jí vážili. Dle pověstí měla sůl údajně (zřejmě pro své desinfekční a konzervační účinky) spojovat svět živých a mrtvých. Sůl je rovněž považována za symbol čistoty a vzácnosti (Rituál s chlebem a solí, 2015).

#### 3.1.1 Další symbolické významy jídla

Často si jsou lidé vědomi toho, že jídlo toho o nich dokáže hodně vypovědět a snaží se toho využít ve snaze udělat na ostatní lepší dojem (jak již bylo dříve uvedeno). „Lepší“ jídlo nemá pro nás větší hodnotu jen díky pouhému uspokojení našich vlastních psychologických potřeb. Potrava byla většinou určena ke sdílení ve skupině, přestože moderním fenoménem se stává jení o samotě (Fox, 2014). Už v době kamenné dostalo jídlo tento nový význam

– stalo se společenskou událostí, což dokazují například pečlivě zdobené nádoby, které se nám z té doby dochovaly (Beranová, 2005, s. 227).

Jídlo je většinou určeno ke sdílení především s těmi, které chceme ohromit. Tím, co jíme neříkáme ostatním jen: „podívejte se, čím krotíme svůj hlad“ ale i „podívejte se, jak štedří a znalí jsme.“ Fox zmiňuje, že z nezákladnějších věcí v našem behaviorálním repertoáru je jídlo nejdostupnější a nejefektivnější v předání naší zprávy ostatním. K tomuto účelu kromě slov je možné použít násilí nebo sex, ale poskytnutí jídla, je rozhodně snazší a bezpečnější (Fox, 2014).

Z české historie je jedna z nejlépe zdokumentovaných svatební hostina neteře Přemysla Otakara II., která si brala uherského korunního prince Bélu v roce 1264. Jen na upečení chleba bylo zapotřebí přes tisíc metů pšenice (kdy jeden met měl zhruba 18,5hl) a díky její velikoleposti se o ní mluvilo po celé Evropě (Beranová, 2005, s.228).

V téměř každé společnosti je jídlo jedním z nejpreferovanějších typů **darů**. Dary mohou posilovat sociální solidaritu, ale mohou být i médiem pro rivalitu a soutěž o status. Pochopení kulturně definovaných pravidel kolem darování slouží k reflektování, definování a vyjádření povahy sociálních vztahů. Obecně dávání dáreků hodně vypovídá o hodnotách společnosti. Dar nemusí být jen přínosem, pokud jde o dar nevhodný. Například nabídnutí lahve vína nemusí vyjít, pokud ji nabídneme znalci, nebo naopak při nabídnutí někomu, kdo víny opovrhne a považuje je za snobská (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012).

Tiernerovi zmiňují, že ve Spojených státech (a podobně to bývá i v Evropě) je nevhodné hostiteli dávat materiální dary. Darované jídlo a pití, spolu s květinami jsou vhodným darem díky jejich pomíjivosti, která usnadňuje jejich přijetí. Drahou lahev vína bychom spíše přijali než materiální dar stejné hodnoty (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012).

Jak docházelo k stále větší různorodosti potravin, které se postupně staly dostupnějšími (a nejen privilegiem bohatých) a bylo si z čeho vybírat, začaly se projevovat v našem výběru potravin znatelné **trendy**. Často se většina z nich skrývá za zájmem o lepší výživu (Fox, 2014). U nás jsou známější například krabičkové diety, nízkosacharidové diety, detoxy nebo trend „superpotravin“<sup>2</sup>. Těchto trendů pochopitelně hojně využívají supermarkety. Jak Fox

---

<sup>2</sup> Za superpotraviny je považována taková potravina, která díky vysokému obsahu živin je zdraví prospěšná (Superfood, 2018). Toto označení je často společnostmi používáno při propagování produktů.



podotýká, trendy ve stravování mají stejný účel jako trendy v módě – ukázat, kým jsme (stejně jako například naše oblečení). Tyto trendy často přerůstají až do snobství (Fox, 2014).

Nejen jídlo samotné, ale i **činnosti s ním spjaté** dokážou mít symbolickou hodnotu. Tím, že nevíme jak „správně“ jíst, automaticky dokazujeme že do příslušné skupiny nepatříme. A to se netýká jen toho, jaké jídlo použít, ale i jak ho připravit, naservírovat i jak ho správně sníst (Fox, 2014). Typickým příkladem může být stolování a etiketa u něj dodržovaná. Co víc o nás dokáže říct, zda jsme „vesnický balík“ nebo „sofistikovaný světoobčan,“ než to, jestli víme, jakou vidličkou jíst který pokrm? Právě soubor pravidel stolování má velké množství variací, závisejících ať už na zemi, nebo i konkrétní společenské situaci ve které se nacházíme. Úzkostněji budeme rozhodně tyto pravidla dodržovat na obchodní schůzce, oproti schůzce s přáteli ve fastfoodovém řetězci. Stejně tak spoustu lidí nenapadne, že vertikální zapíchnutí jídelních hůlek do misky s rýží v Japonsku způsobí malé faux pas, protože tento akt připomíná tradici praktikovanou během pohřbu (EverythingChopsticks, 2015).

Nejen stolování, ale i **vaření** může být sociální činností. Přípravu běžných jídel většinou zajišťuje jednotlivec, slavnostní vaření je většinou činnost prováděná skupinou žen, jejichž práce měla stmelovat komunitu. Práce na slavnostních přípravách je tradičně genderována, kdy muži zaopatřují přípravu masa a ženy většinou mají na starost přílohy, případně dezerty. Tyto úkoly jsou také často děleny hierarchicky, kdy ženská hlava domácnosti si bere zodpovědnost za hostinu, mladší ženy mají přidělené úkoly staršími, které zase zatajují klíčové kroky v receptech, jako druh udržení vlastní pozice (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012).

### 3.2 Identifikace pomocí jídla

Jídlo dokáže hrát významnou roli především v konstrukci společných identit, kde díky němu může docházet k sjednocování i diferenciaci skupin (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012). Porekadlo „Jste to, co jíte“ se tedy nutně nemusí vztahovat jen na situace, kdy se chceme zdravě stravovat. To, co jíme nás může i identifikovat v rámci společnosti. Fox (2014) dělí identifikaci pomocí jídla na tři základní skupiny: etnickou, náboženskou a třídní identifikaci. Tím, že jíme stejná jídla stejným způsobem, identifikujeme se s ostatními, kteří to dělají

stejně. Tvoření sociální bariér pomocí jídla dokáže být velmi silné. Některé kultury stravovacím tabu dávají dokonce stejnou důležitost, jako tabu incestu (Fox, 2014).

Všechny kultury mají jak své preferované potraviny, tak i tabu. Pro odlišná **etnika** jsou typické nejen určité potraviny, ale i způsoby jejich přípravy. Příkladem by bylo například už jen to, že téměř každá evropská země má trochu jiný chléb (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012). Když porovnáme ten český s chorvatským (který je více podobný tomu, čemu my říkáme „veka“) či s francouzskou bagetou, najdeme odlišnosti ve tvaru, barvě, textuře i samotné chuti.

Díky těmto rozdílům i vzpomínky na ně a s nimi spojený sentiment mohly sloužit jako nástroje „znovuvytvoření domoviny.“ Tak tomu bylo třeba v případě ovoce a bylinek u palestinských uprchlíků. Dočasní navrátky, kteří cestovali do Izraele na americké nebo evropské pasy horlivě sbírali olivy, fíky a šalvěj, aby se o ně podělili s příbuznými, kteří tuto cestu nemohli podniknout (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012).

Nejčastějším způsobem identifikace k **náboženské skupině**, jsou na rozdíl od etnické identifikace typicky speciálně utvořená tabu a alimentární zákazy. Kromě zákazu konzumování určitých potravin, či jejich kategorií, může jít o zákazy jení v určitý časový úsek, speciální způsoby přípravy pokrmů a zacházení s potravinami. V některých náboženstvích se potraviny dokonce používají jako oběť bohům, o čemž si můžeme přečíst například už ve starých řeckých bájích a pověstech. Určitý systém tabu ve stravování mají všechna velká světová náboženství (Fox, 2014). Tyto alimentární zákazy nejsou všude stejně přísně dodržovány (například ne všichni křesťané se v době půstu zdržují jení masa), přesto si ale například ani v indickém McDonald's sendvič s hovězím masem nedáte<sup>3</sup>.

Už od nepaměti každá **společenská třída** jedla trochu jinou stravu. Vyšší třídy měly více peněz, což se pochopitelně projevovalo i na jejich skladbě potravin. Dodnes si můžeme povšimnout například, že si lidé, kteří se při snaze o šplhání vzhůru po sociálním žebříčku (i přes častou nechut') snaží osvojit jídla jako kaviár, ústřice nebo lanýže a záměrně opovrhují jídly „prostého lidu,“ rybími prsty s hranolky nebo knedlíky (Fox, 2014).

---

<sup>3</sup> Dle webových stránek Indického McDonald's je celá jejich nabídka tvořená výhradně z produktů z kuřecího masa, ryby nebo náhražky masa vyrobeného ze zeleniny, případně je v produktech úplně nahrazeno vejcem (McDonald's India, 2018).

S výše uvedeným souvisí i snaha o „světáctví“ pomocí znalosti zahraničních jídel. Obzvláště dříve, když si každý nemohl dovolit daleko cestovat, bylo toto velmi očividné (Fox, 2014). I přesto, že cestování je obzvláště v posledních letech stále dostupnější a není již jen výsadou pár vyvolených, najdeme samozvané experty, kteří nám budou tvrdit „jak má vypadat ta pravá *Pho*<sup>4</sup>“.

Důkazem, jak se dokáže identifikační funkce určitých jídel časem měnit, je například koření. Dříve bylo výsadou jen nejvyšších tříd, které právě měly dostatek peněžních prostředků, že si dovážený pepř nebo hřebíček mohli dovolit. Díky zámořským plavbám, které dokázaly snížit cenu dovozu, klesla celková cena koření, a tím se stalo dostupnější masám. Když už koření nebylo jen výsadou těch, kteří byli ochotní dorovnat jeho váhu zlatem, ztratilo auru exkluzivity a nastal v kuchyních aristokracie opačný trend – začali preferovat „jemnější“ jídla a omáčky, tvořené jen pomocí šťáv z masa a jemných bylinek (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012).

Kromě Foxem výše zmiňovaných způsobů identifikace, může docházet i k identifikaci se ke skupině, vyznávající určitý **životní styl**. Jejich rozhodnutí následovat určitý životní styl není podmíněno primárně náboženstvím, etnicitou ani třídní příslušností (i když ty bezesporu mohou mít vliv), ale ztotožnění se s určitým názorem a hodnotami. Sem by patřili například vegani a vegetariáni, jejichž alimentární zákazy vychází z etických hledisek, nebo se snaží celkově o životní styl šetrnější k životnímu prostředí. K těmto snahám patří například i třídění odpadu, nákup biopotravin či potravin od lokálních zemědělců, nákup jen přírodní a na zvířatech netestované kosmetiky, odmítání kožichů a kůže jako materiálu v oděvech, nákup v bezobalových obchodech<sup>5</sup> nebo celkově snahy o Zero Waste životní styl<sup>6</sup>. Tyto snahy často bývají považovány za kontroverzní. K až nezvyklé situaci, která se dostala do médií v různých místech světa došlo například v květnu 2016, kdy do veganské kavárny v Tbilisi

---

<sup>4</sup> *Pho* je vietnamská polévka složená z vývaru s rýžovými nudlemi, masem a zeleninou. Podle svého obsahu existuje mnoho druhů *Pho* (Králiková, 2016).

<sup>5</sup> Obchody, které neprodávají zboží v jednotlivých obalech. Jídlo nebo kosmetiku si zde lze koupit nabrat z velkých zásobníků do vlastních nádob. Cena je účtována podle váhy (např. u luštěnin nebo mouky) nebo objemu (např. u tekutého mýdla).

<sup>6</sup> Zero waste je hnutí nebo životní styl, kdy se jeho vyznavači snaží, aby neprodukovali téměř žádný, nebo žádný odpad. Dochází k tomu tak, že vše, co spotřebují se snaží recyklovat, kompostovat nebo případně znovu využít.

vrhla skupina lidí, kteří zde narušili promítání filmu tím, že zde začali jíst maso, klobásy a ryby a následně je na protest začali házet po obsluze a hostech<sup>7</sup>.

Jídlo a činnosti kolem něj nás mohou identifikovat nejen ve společnosti, ale dokonce jsou schopny odlišit i **hierarchii uvnitř jednotlivých skupin**. Tiernerovi jako příklad uvádí sumo zápasníky v Japonsku, kteří jedí *chanko* (vydatný guláš) sice pospolu, ale pořadí, ve kterém jedí je určeno jejich hodností. Nejlepší zápasníci pochopitelně jako první ze směsi vyjídají maso a zeleninu a na nižší hodnosti zbývá už jen vývar (který se ale ironicky delším zahříváním stane bohatší) (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012).

Jídlo v sociálních skupinách zároveň pomáhalo konstruovat hierarchii pohlaví a generací. Přestože o rozdílech mezi pohlavími u produkce a distribuce jídla se mluví často, opomíjenější jsou generační rozdíly. Ty nejsou sice tak zjevné, ale jak v supermarketu, tak jídelních lístcích v restauracích je oddělené jídlo pro kojence a děti od jídla pro dospělé (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012). Existuje dokonce spousta jídel, která jsou považována za vhodnější pro určitou věkovou skupinu, jako káva pro dospělé nebo krupičná kaše pro děti.

Kromě samotného výběru potravin, identifikační funkci může mít i celá řada dalších prvků. Patřit sem může například načasování stravování (kdy už v historii se objevovalo, že pracující člověk snídá brzo ráno, zatímco ten, co neměl zapotřebí do práce vstávat si mohl pospat déle a snídat později), pořadí počet konzumovaných chodů (při běžné události bývá zvykem konzumovat okolo tří chodů, tedy večeři o osmi chodech bychom mohli považovat za slavnostní menu) nebo i skutečnost, kde jídlo jíme (doma, u pouličního stánku, ve fast foodu nebo luxusní restauraci).

### 3.3 Faktory ovlivňující volbu jídla

Přestože existují určitá obecná schémata, pozice jídla ve společnosti v různých částech světa liší. Jedním z velkých vlivů na to, co lidé jedí bylo historicky náboženství, které vyznávají. Kromě něj ve výběru potravin hrála konkrétní politika politického zřízení, ve kterém se lidé nacházeli. Vztah politiky a jídla není jen jednostranný, ale názory ohledně voleb jídla a stravovacích systémů dokázaly být často tak výrazné, že samy ovlivňovaly místní politiku.

---

<sup>7</sup> O incidentu napsala kavárna Kiwi Vegan Café na svých facebookových stránkách. Následně si bylo o něm možné přečíst v The New York Times nebo i českém webu iDnes. Vyjádření kavárny dostupné na: <https://www.facebook.com/kiwi.vegan.cafe/posts/478882192310566:0>, 26.11.17 (Bilefski, 2016), (Gruzínští masožrouti napadli veganskou kavárnu, 2016).

V této kapitole bude nadále rozebrán i vliv, jaký na naše stravování měla globalizace. Především propojení trhů a cestování nových plodin a pokrmů, které lidé do té doby neznaly, spolu s celoroční dostupností například čerstvé ovoce a zeleniny byly bezpochyby průlomové, protože konzumentů umožnily být více „vybíraví“ a díky širší nabídce se mohly ve výběru potravin a pokrmů více projevit rozličné důvody jejich volby.

### 3.3.1 Náboženství a jídlo

Jak již bylo výše zmíněno, jedním z hlavních vlivů, které dokázaly ovlivňovat volby potravin lidí, byla právě rozličná náboženství. Přestože určité potraviny nebo jídla mohly mít v daných náboženstvích samy o sobě symbolickou hodnotu, každé světové náboženství má určitou formu alimentárních zákazů nebo pravidel, týkajících se stravování (Fox, 2014). Dodnes tedy jsou významným faktorem, ovlivňujícím jídelníček jejich stoupenců. Například Terneriovi (2012) zmiňují antropologa Davida Suttona, který měl v úmyslu jet v devadesátých letech provádět terénní výzkum na řecký ostrov Kalymnos. Kvůli tomu že sám je vegetarián a měl v plánu se dle svých zvyklostí stravovat i během provádění výzkumu, jeho kolegové ho hojně varovali, že ve společnosti, která si spojuje maso s maskulinitou riskuje za své stravování pouze pohrdání. Ve skutečnosti se ale ukázalo, že místní si jeho odepírání masa interpretovali jako postění se při náboženském půstu. Navíc s přihlédnutím k faktu, že permanentní postění se bylo nad rámec náboženského příkazu, jej považovali za velice chvályhodné a sklízel za něj jen uznání.

V **křesťanské** symbolice mělo jídlo různé významy. Nejdůležitějšími událostmi je půst a eucharistie. Jejich významem bylo, že na znamení odevzdání se bohu a své hříšnosti se zdržovali jídla a přijímali boha právě ve formě hostie. Orlando (2017) zmiňuje, že už dle papeže Řehoře Velikého (6.století) byl půst přirovnán k nabídnutí Bohu desátku z roku. Zároveň měl půst přibližovat křesťany přírodě, protože souvisel se střídáním sklizně, tedy doby hojnosti a nedostatku. Tyto praktiky mají počátek už v dobách raného křesťanství. Sám význam jídla a půstu v historii křesťanství prošel velkými změnami. Na počátku se konaly velké půsty, jejichž cílem bylo stmelovat komunitu, ale už ve 14.století byly zmírňovány nebo promíjeny. Při přijímání byla dříve hostie středobodem mše, ale časem se místo toho nejdůležitější částí stala chvíle, kdy se chléb a víno v rukou kněze měnily na Kristovu krev a tělo (Orlando, 2017).

Z počátku pro půst křesťanští autoři přebírali argumenty od autorů pohanských, kteří v pythagorejském a novoplatónském stylu jej viděli jako prostředek přípravy uniknutí duše z těla, které ji neustále stahovalo k zemi. Myšlenka že hmota (jídlo) zatěžuje ducha je přiváděla i k názorům, že prvotní Adamův hřích bylo ve skutečnosti obžerství. Nadále pak půst mohl mít více významů, od náboženské průpravy, přes vymýtání zlých duchů, až po truchlení za dočasný ženichův odchod před Velikonocemi. Zároveň byl často spojován s dobročinností. Primárně měl být ale půst formou sebeovládání, která měla člověku pomoci usmířit si Boha. Půst vždy neznamenal jen odmítat jídlo úplně, ale spíše se zřici určitých potravin (to jakých, se lišilo jak v čase, tak případ od případu, ale nejběžnější byl zákaz masa)<sup>8</sup>. V původním významu šlo o abstinenci, kdy měli povoleno jíst jen chléb, vodu a sůl, občas i ovoce a zeleninu. Tento způsob stravy byl častý u různých mnišských řádů. Poustevníci zase často jedli stravu zásadně syrovou. Tyto typy půstu se nestaly standardem a obzvláště na západě byly o hodně mírnější, někdy dokonce dovolovaly i menší množství alkoholu (Orlando, 2017).

Půsty a jednotlivé alimentární zákazy se pak při dělení a zakládání nových křesťanských církví často lišily. Od těch, vůči kterým se chtěly vymanit se často snažily totiž odlišit, proto i ve stravování zaváděli záměrně odlišná pravidla (Společnost pro výživu, 2015).

Jeden z nejznámějších systémů tabu a pravidel stravování je v **Judaismu**, tzv. *košer*. Ten zakazuje požívání krve, určité druhy ptáků, ryb a plodů moře, prasata, koně, zajíce, králíky a hmyz (až na pár druhů kobylek). Nejen, že zakazuje jednotlivé potraviny, ale zákaz krve vyžaduje i speciální porážku zvířat. Kromě toho zapovídá i míchání masa a mléčných produktů. Od těchto pravidel se také pochopitelně odvíjí pravidla skladování a nakládání s potravinami<sup>9</sup>. Přestože Tóra nedává jasný důvod, proč by se tato tabu měla dodržovat, často se říká, že jde buď o primitivní hygienická pravidla, nebo „volání po božskosti,“ kdy tyto pravidla mají židy naučit rozlišovat dobré od zlého (Rich, 2017).

---

<sup>8</sup> Kromě nejedení masa, například v kuchyni šlechty ve středověku se na zahušřování polévek používalo mandlové mléko – zakalená voda z převařených mandlí, která se používala jako alternativa kravského mléka. Kvůli jeho vysoké ceně (způsobené mandlemi a jejich množstvím, které bylo potřebné) si jej ale nemohli běžní občané dovolit (Orlando, 2017). Mandlové mléko se dnes běžně prodává s tím, že jeho prodej je cílen buď na lidi s intolerancí na laktózu, nebo na ty, kteří jen odmítají konzumaci jakýchkoliv živočišných produktů (především vegany).

<sup>9</sup> Nádobí a příbory, které přišly do styku s potravinami, které nevyhovují těmto pravidlům se musí buď vyvářet, páneve a grily rozžhavit. I tento proces ale není snadný, proto se doporučuje mít na košer potraviny speciální nádobí (Co je to košer?, 2017).

Stravovací praktiky v **islámu** vycházely původně z těch židovských, což mělo pomoc při snaze o jejich konvertování k v té době novému náboženství. Do alimentárních zákazů zde patří vepřové, krev a mršiny. Stejně jako judaismus povoluje z ryb pouze ty šupinaté, a naopak zapovídá konzumaci masožravých ptáků. Správně by neměli požívat ani alkohol. Rituální způsob vykrvácení masa se zde nazývá *Halal*. Potraviny, které byly jinak zakázány je povoleno konzumovat jen v případě nouze (Společnost pro výživu, 2015).

Půst má v islámu zvláštní postavení. Je jedním z jeho pěti pilířů. Nejznámějším z půstů je *Ramadán*, který je považován za nejdůležitější svátek roku proto, že v tomto měsíci se proroku Mohamedovi začal zjevovat korán. V toto období muslimové nesmí od východu slunce do jeho západu jíst, pít a kouřit a měli by se oddávat modlitbám. Po západu slunce se často konají hostiny, při kterých se sejde široká rodina. Výjimku z tohoto pravidla mají děti, těhotné a kojící ženy, staří a nemocní lidé, lidé na cestách nebo ti, kteří vykonávají vojenskou službu. Děti si na půst mohou zvykat postupně, staří a nemocní by místo půstu měli alespoň dávat jídlo chudým a ostatní by si správně pro něj měli určit náhradní termín (Společnost pro výživu, 2015).

V **hinduismu** se pravidla stravování, a především jejich přísnost liší podle kast neboli tříd, do kterých je společnost dělena. Dnes je pro toto náboženství charakteristické vegetariánství (především zákaz konzumace hovězího masa), přestože dříve měli jedení masa povolené. Jedním z odhadů je, že šlo (mimo jiné) o snahu odlišit se od muslimů. Kastovní systém mimo jiné také určuje, s kým lidé smí stolovat nebo od koho přijmout jídlo, kdy kontakt příslušníků vyšších kast s těmi nižšími by ty vyšší „pošpinil“. Půst zde z pravidla bývá doporučován na pár dní v týdnu a období náboženských oslav. Konkrétní pravidla se v jednotlivých kastách liší, ale většinou platí, že čím vyšší kasta, tím přísnější pravidla. V tomto období mají povoleno konzumovat pouze mléko, ovoce a ořechy. K permanentním zákazům patří kromě masa vejce, cibule, česnek, houby, kakao, alkohol apod. (Rubínová, 2015).

S **buddhismem** si většina lidí spojuje striktní vegetariánství nebo veganství. Konzumace masa zde ale není doslovně zakázána. Toho se týká jeden z buddhistických principů tzv. *Ahinsá*, jehož podstatou je zákaz usmrcování živých tvorů. Panuje zde sice představa, že konzumace masa má negativní dopad na jeho karmu, ale existují obřady, které tento dopad zmírňují. Povoleno by ale bylo maso, které pochází z tvora, jenž zemřel za přirozených příčin, jako ryba vyvrhnutá na břeh. Hlavní zde tudíž není akt konzumace, ale samotné zabití.

To, jestli buddhisté maso ve skutečnosti jedí nebo ne, závisí primárně na jejich geografických podmínkách a ekonomické situaci: pokud mají možnost volby, obvykle se mu vyhýbají (Společnost pro výživu, 2015).

### 3.3.2 Politika a jídlo

Na nejzákladnější úrovni vztahu člověka a jídla, bylo jídlo pro lidstvo vždy „*bojem s přírodou*.“ Ať už šlo o lovení zvěře nebo pěstování rostlin, člověk se vždy musel snažit pochopit pravidla přírody a upravit ji k obrazu svému. To, co lidé jedí, není téměř nikdy pouze výsledkem jejich vlastního výběru. Vznik prvních politických zřízení (jakkoliv malých) začal, mimo jiné svými akcemi silně ovlivňovat, co a jak bude produkováno a distribuováno. Ne všechny tyto otázky totiž dokázal zodpovědět sám trh, a obzvláště v době nedostatku bylo třeba zasáhnout. Požadavky a potřeby mohou být neomezené, zato způsoby, jak je uspokojit už omezené jsou. Bylo zapotřebí vypořádat se s otázkami jako: co budou běžní občané jíst, v jakém množství a jak často. Právě zodpovězením těchto otázek dostala tato různá politická zřízení možnost ovlivňovat a formovat kulturní chutě občanů. Měřítko politického zřízení, které formulovalo odpovědi na tyto otázky se v průběhu času výrazně změnilo. Od malých útvarů, přes stát (který dlouhodobě měl a dodnes má jednu z nejvýznamnějších rolí) až po zřízení jako Evropská unie a další nadnárodní zřízení (Herring, 2015).

Ukázkový příklad ovlivňování stravovacích návyků občanů ze strany státu můžeme uvést z Japonska. Zde se stát historicky zaměřoval na produkci a distribuci rýže. V úctě k Buddhistické doktríně byl zaveden zákaz konzumace hospodářských zvířat, i když ne volně žijící zvěře. „Znovuotevření se“ obchodování a kontaktům s dalšími zeměmi v polovině devatenáctého století (po 250 letech izolace), spolu s hrozbou západního kolonialistického vpádu, podnítilo debaty o stravování. Problémem byl především vysoký výskyt nemoci beri-beri<sup>10</sup> způsobený nedostatkem vitamínu B1 v rýži. Ten udělal z tradičních japonských potravin hrozbu pro Japonskou vojenskou sílu. Pokud si stát chtěl zachovat svou nezávislost, musel zasáhnout. V roce 1871 japonský císař Meiji oficiálně zrušil zákaz konzumace masa, čímž přidal hovězí, skopové, vepřové a králičí maso na menu císařského paláce. Jako další povzbuzení (následují rok), dokonce veřejně jedl maso. Osvojení si nových stravovacích

---

<sup>10</sup> Beri-beri je nemoc způsobená nedostatkem vitamínu B1. Jako ostatní vitamíny, tělo si jej neumí vyrobit a musí být přijímán v potravě. Je důležitý pro fungování nervové soustavy. Mezi příznaky patří vyčerpanost, zmatenost, postižení kardiovaskulárního systému a poškození svalů (Pivoňková, 2014).



návyků přivedlo Japonské stravování blíže západu. Císař dokonce představoval francouzskou kuchyni na státních banketech. Vydatnější strava byla považována za rozhodující pro „silná těla vojáků,“ čímž zabránila Japonsku, aby následovalo osud dalších asijských zemí, které padly pod kontrolu Evropským imperiálním mocnostem (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012).

Vliv státu samozřejmě nemusel být vždy jen pozitivní. Činnosti a rozhodování státního zřízení a jeho vedení často dokázaly lidem dost nepříjemně zkomplikovat každodenní život. Negativní dopad na populaci měly především války a válečná tažení. Z naší vlastní historie máme zdokumentované příklady již ze středověku. Například z roku 1249, kdy jako následky obléhání pražského hradu byl pro koně a dobytek nedostatek vody a píče (Beranová, 2005, s. 256).

Politická zřízení si často byla vědoma důležitosti toho, co lidé jedí a rozhodla se toho využívat. Některé moderní autoritářské režimy, ale i demokratické vlády, použily jídlo jako součást státního ideologického aparátu. Například v Mussoliniho Itálii byl římský ideál občana-vojáka-farmáře umístěn do srdce symbolické a ekonomické struktury. Proto pro špagety, polentu a další regionální italská jídla nebylo v ideální moderní italské kuchyni místo. Při pokusu o zbavení se závislosti na dovážených obilovinách a začít pěstovat pro vývoz výnosné plodiny, jako olivy nebo citrusy, snížili rozmanitost stravy Italů (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012).

Vztah politiky a jídla není jednostranný. Nejen politika a její rozhodnutí může určovat co lidé jedí, ale i obráceně. Politika samozřejmě vždy musela brát ohled na místní společenské zvyklosti a preference, které tu byly již před jejím vznikem. Například zabíjení krav je ve většině částech Indie zakázáno, v jiných částech světa tomu tak v drtivé většině není. Důvodem tohoto zákazu je zde právě náboženství. Nemusí jít ale jen o komplexní systémy hodnot a myšlenek jako je právě náboženství, ale politika může být ovlivňována i „jednoduššími“ myšlenkami. Typickým příkladem by mohlo být hladovění a bezdomovectví, které jsou společností považovány za nepřijatelné a snaží se jim, za pomoci rozličných politických zřízení (od neziskových organizací, přes stát po nadnárodní hnutí), zabránit. Z toho lze usuzovat, že politika spjatá s jídlem není ovlivňována jen zajištěním materiálních potřeb, ale především závisí na myšlenkách, představách a názorech lidí (Herring, 2015).

Herring (2015) uvádí, že pokud připustíme myšlenku, že existuje spojení mezi individuálním chováním a potravinovými systémy, tak samotné jedení se dá považovat za politický úkon. Dalo by se tedy předpokládat, že (jako všude jinde) existují dobré a špatné preference. Díky tomuto předpokladu vznikají hnutí za alternativní stravování, jejichž hlavní myšlenkou je právě to, že způsob, jak potravinové systémy (ať už produkce, zpracování nebo spotřeba) fungují není ideální a svou vlastní volbou toho co konzumují se snaží podpořit alternativní řešení. Podle Herringa (2015) je jejich vznik podnícen i tím, že stát je často těžké posunout do eticky zásadové pozice, částečně kvůli střetu zájmů a částečně kvůli tomu, že o tom, co je doopravdy správné existuje více názorů, díky kterým není tak snadné dojít ke shodě. Když tedy nemohou ovlivnit rozhodnutí politického zřízení, snaží se lidé využít tržního prostředí a přesvědčit další spotřebitele ke změně preferencí.

### 3.3.3 Globalizace a jídlo

Prvním nejdůležitějším faktorem, který měl vliv na naše stravování byl dálkový obchod. Díky němu se lidé mohli poprvé setkávat především s kořením, ale i dalšími potravinami, které neznali, přestože nejdříve šlo o výsadu bohatých (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012). V posledních 50 letech se strava lidí téměř všude po světě stala mnohem různorodější, především právě díky představování nových, „exotických“ plodin. Ze vši zkonsumované rostlinné stravy tvoří po světě 69 % právě plodiny, které nejsou danému místu původní, ale „přicestovaly“ (Kammlade, Khoury, 2013).

Kromě rozličných plodin, které cestovaly všemi směry po zeměkouli, vliv na to, co jedla majoritní společnost měla i migrace obyvatel, především ve dvacátém století. Migrující lidé totiž s sebou nepřinášeli jen svou pracovní sílu, ale i stravovací návyky. Ve většině světa imigranti využili odlišnosti svých stravovacích návyků a otevírali si vlastní restaurace. V severní Americe byli v tomto ohledu nejvýznamnější Číňané, kteří se usazovali v přístavech a větších městech. Čínské čtvrti se staly exotickými a módními místy pro venkovní stravování, nejvýrazněji v New Yorku a San Francisku. Od klasické Evropsko-americké palety jídel, vyznačující se těžkými omáčkami a dlouhou dobou vaření, se čínská kuchyně odlišovala nejen kratší dobou přípravy, ale i širokou škálou použitelných ingrediencí. Nejdůležitější ale pravděpodobně bylo, že jídla v čínských restauracích byla velmi levná. Šlo tedy o první, široké veřejnosti plně dostupná zahraniční jídla (Fox, 2014).

V českém prostředí se událo něco podobného (ne s Čiňany, ale jinými Asiaty – Vietnamci). Kromě „večerek“<sup>11</sup> najdeme v každém větším či menším městě vietnamská bistra. Kromě nich jsou v poslední době populární i stánky s kebabem, které si u nás otevírají různé skupiny přistěhovalců, zejména arabských či tureckých. Například na facebookových stránkách jednoho z kladenských bister s kebabem se jeho provozovatelé přihlásili ke Kurdům<sup>12</sup>.

Jak se ale typické pokrmy šíří po světě, nezůstávají vždy identické a dochází ke vzniku místních variací. Prvním, očividnějším důvodem, by mohla být nemožnost sehnat specifické ingredience. Přestože máme dnes možnost sehnat spoustu potravin, o jakých se našim předkům ani nesnilo, není nám dostupné zdaleka vše. Ingredience, které tedy lidem, kteří se snažili o napodobení původního receptu chyběly, mohly být tedy buď úplně vynechány, nebo nahrazeny něčím jiným. Podobně mohou fungovat i zvyklosti samotného kuchaře (jeho preference pro určité potraviny nebo jeho ustálené kombinace ingrediencí). Vzniklý pokrm sice něco ztratil na autenticitě, to ale rozhodně neznamena, že se nemůže stát populárním. Typickým příkladem by mohla být třeba pizza Hawai, jejíž neautentičnost sice dokáže rozpoutat žhavé diskuze na internetu, přesto ale získala popularitu po celém světě<sup>13</sup>.

Tiernerovi zmiňují, že při vzniku odlišných variant pokrmů je vždy důležité se ptát „kdo dělá globalizaci?“ V předešlém případě šlo o variace vznikající díky iniciativě samotného kuchaře. Nemusí to být ale jen jednotlivci, díky komu vznikají rozdíly. Jak dochází k „propojování“ světa, dochází i ke vstupu různých firem na nové trhy. Obzvláště v souvislosti s globalizací dokáže být velkým hráčem potravinářský průmysl a jeho propagace. Například Mexické jídlo, s jakým se můžeme všude po světě setkat není produktem Mexičanů, ale amerického zpracovatelského průmyslu, který svou autentičnost vytváří skrz svou vlastní propagaci (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012).

Typický příklad propojování globálního a lokálního vlivu nám poskytují například fast foodové řetězce. Na jednu stranu vzbuzují v různých zemích spoustu odporu (například u Francouzů, kteří jsou známí svým odporem k „americké kulturní hegemonii.“) Na druhou stranu zase zakladatel McDonald's v Japonsku rád vypráví příběh, jak se japonským

---

<sup>11</sup> Obchodů (samoobsluh) s nepřetržitým, nebo prodlouženým provozem.

<sup>12</sup> V listopadu 2015 v souvislosti s teroristickými útoky ve Francii přidali na své Facebookové stránky příspěvek, kde se hlásí ke Kurdům a upozorňují na to, že právě Kurdové jsou už dlouho ve válečném konfliktu s islámským státem. Dostupné na: <https://www.facebook.com/Amed.Kebab.Kladno/>, 16.10.2017

<sup>13</sup> Pizza Hawai, neboli variace na šunkovou pizzu, na kterou se přidal ananas vznikla v Kanadě přičiněním řeckého přistěhovalce Sama Panopoulose (Zemřel tvůrce pizzy Hawai, 2017).

chlapeckým skautům ulevilo, že v McDonald's v Chicagu našli „chut' domova“ (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012). Tento řetězec je známý i další obchodní praktikou – přestože základní nabídka burgerů je po celém světě totožná, ve spoustě zemí najdeme místní speciální variace. V České republice to byl například McSmažák – smažený sýr v housce (který už není součástí běžné nabídky)<sup>14</sup>. V Japonsku zase součástí sezónních nabídek bývají hranolky s čokoládovou omáčkou<sup>15</sup> a v Malajsii jsou součástí stálé nabídky smažené kuřecí kousky v ovesné kaši<sup>16</sup>.

Reklamní kampaně společností z potravinového průmyslu ale dokážou mnohem víc, než proklamovat autentičnost vlastních produktů nebo je přizpůsobovat chutím místních občanů. Společnosti se často zaměřují i na vědy neznalého spotřebitele a snaží se produkty označovat za zdravé nebo nezdravé, nebo i vyloženě dobré a špatné. Často se tyto tvrzení příliš nezakládají na pravdě, nebo jim jen příkládána příliš velká váha. S tím se spotřebitelé mohli setkat už v roce 1930, kdy Velká Británie čelila nadprodukcí mléka, snažili se stimulovat poptávku tak, že kladli důraz na vědu o správné životosprávě (Oddy, Petráňová, 2005, s. 28). Při nadprodukcí určité potraviny nebo produktu tato praktika není ojedinělá. Dodnes je používána například supermarkety pro stimulování poptávky vždy po určitém druhu potravin<sup>17</sup>.

Reklamy a reklamní kampaně se tedy často pokouší o změnu stravníkových preferencí. Mimo jiné se snaží řešit i problém přicházející právě s globalizací. Lidé častou mohou mít nedůvěru, někdy až odpor k novým potravinám, na které nejsou zvyklí. Jak využít dosud neznámých ingrediencí často pomocí propagace radí skrze recepty. Jejich vliv byl nepopíratelný už dříve ve formě kuchařek (nejprve jako součástí návodů pro ženy, jak se starat o domácnost), následně i specializovaných časopisů, rádiových a televizních programů (Oddy, Petráňová, 2005, s. 21). Dnes například obchodní řetězec Albert vydává (na svých pobočkách zdarma dostupný) magazín plný receptů. Recepty na webových stránkách

---

<sup>14</sup> Sendvič McSmažák obsahoval plátek smaženého sýra, tatarku a cibuli (Kuponová knížka je zpět a nový McSmažák, 2012).

<sup>15</sup> Hranolky se sladkou omáčkou bývají součástí nabídky v Japonsku častěji, konkrétně s čokoládovou omáčkou byly naposledy dostupné v říjnu 2016 (Campaign:Archive, 2017).

<sup>16</sup> Kromě kuřecích kousků je kaše ochucená jarní cibulkou, zázvorem, smaženou šalotkou a krájenými chilli papričkami. Popisek slibuje, že je „jako od maminky!“ (Bubur Ayam McD™, 2017).

<sup>17</sup> Články oslavující zdravotní výhody určitých skupin potravin můžeme najít mimo jiné například na webových stránkách obchodního řetězce Albert. V listopadu 2017 například vyšel článek zmiňující zdravotní výhody konzumace jablek a hrušek, doprovázený seznam odrůd dostupných v tomto řetězci (Podzimní sklizeň jablek a hrušek, 2017).

najdeme kromě výše zmiňovaného Albertu i na stránkách Billy, Tesca, Kauflandu, Penny i Lidlu<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> Webové stránky obchodních řetězců, kde byla k 21.11.17 k dohledání vlastní kategorie s recepty.  
<https://www.albert.cz/vareni-s-albertem>; <https://www.kaufland.cz/recepty/online-kucharka.html>;  
[http://www.penny.cz/Homepage/Homepage\\_Po\\_20\\_11\\_/pe\\_Home.aspx](http://www.penny.cz/Homepage/Homepage_Po_20_11_/pe_Home.aspx);  
[https://www.billa.cz/Recepty/Recepty/dd\\_bi\\_channelpage.aspx](https://www.billa.cz/Recepty/Recepty/dd_bi_channelpage.aspx);  
[https://www.tescorecepty.cz/?\\_ga=2.215861271.1804963047.1511287095-1546216030.1511287095](https://www.tescorecepty.cz/?_ga=2.215861271.1804963047.1511287095-1546216030.1511287095);  
<https://kuchynelidlu.cz/>

## 4 Alternativní stravování v současné společnosti

Jako alternativní stravování bývá v nejšířším významu slova považováno takové stravování, které se vymyká tomu, co jí majoritní společnost. Protože škála toho, co většina lidí jí, je poměrně široká, především díky vlivům globalizace a snadné dostupnosti různých druhů potravin v supermarketech, většina „systémů“ alternativních stravování se od stravovacích návyků většinové společnosti vymezuje právě alimentárními zákazy. Pokud bychom brali definici alternativních stravování ze široka, mohli bychom zde počítat strávnicky, kteří dodržují například bezlepkovou nebo bezlaktózovou dietu, nebo trpících rozličnou škálou alergií (od ořechů po jahody). Ty druhy stravování, které lidé následují čistě jen ze zdravotních důvodů (jako jsou alergie na lepek nebo intolerance laktózy), většinou nejsou následovány z jiných důvodů, než že tělo daného jedince má problém se s nimi vypořádat. Tato práce se jimi tedy proto, že za nimi nejčastěji stojí doporučení ošetřujícího lékaře, nebude nadále zabývat (i když samozřejmě existují výjimky, kdy i lidé kterým právě například lepek nebo laktóza nevaří, se jich na určitou dobu zdržují, nejčastěji v rámci různých diet či detoxů<sup>19</sup>). Stejně se tato práce nebude zabývat různými druhy diet, při kterých je jedinou motivací pouze snížit hmotnost.

Tato práce se bude nadále zabývat jen těmi druhy alternativních stravování, kde motivací jedince jsou jiné motivační faktory, než nařízení od lékaře nebo boj s vlastní nadváhou. Primárně se zaměří na ty, jenž mají alternativní názor na to, jak by měl fungovat potravinový systém<sup>20</sup>. Tento jejich názor a hodnoty se promítají do jejich volby jídla v podobě alimentárních zákazů souvisejících především s živočišnými produkty.

### 4.1 Důvody volby alternativních stravování

Lidé ke změně svého stravování mívají rozličné důvody. Na internetu lze najít nepřehledné množství článků a videí, kde nás autoři snaží přesvědčit, proč změnit svůj životní styl a jídelníček. Podobné iniciativy nenajdeme jen na internetu, ale existují o této problematice knihy či televizní pořady. Někdy dokonce můžeme narazit i na někoho, kdo na ulici rozdávájí

---

<sup>19</sup> Detoxy je slovo přejaté z anglického „detoxication“, tedy detoxikace nebo očištění. Jde zde o „očištění“ organismu, kdy lidé v rámci tohoto druhu diety vyřadí ze stravování jakékoliv, byť jen potenciálně škodlivé látky.

<sup>20</sup> Jako potravinový systém jsou zde myšleny aktivity zahrnující produkci a zpracování, přepravu a konzumaci jídla (What Is The Food System?, 2018).

letáčky. Společně většinou mají to, že sám iniciátor je hluboce přesvědčen o tom, že to, co dělá je nejlepší možná volba.

Důvod, který vede ke změně jejich stravování (a potažmo i životního stylu) vede, samozřejmě nemusí být jen jeden, ale může jít i o kombinaci několika, případně mohou být všechny najednou. Kromě následně zmíněných důvodů se (především mladších generací a z nich zejména dospívajících) mohou týkat i odlišné psychologické důvody. Mimo vlivu vrstevníků, kteří pokud sami se alternativně stravují, mohou k tomu motivovat ostatní. Další možností je se snažit „držet krok“ se současnými trendy, může jít také o snahu odlišovat se od ostatních. Obzvláště v pubertě se pak může jednat o jeden ze způsobů boje proti autoritám, nebo hledání a vytváření vlastní identity (Hlavatá, 2016).

Nadále jsou uvedeny tři nejčastější názory, které bývají uvedeny jako důvody změnit své stravování a potažmo se tedy vzdát živočišných produktů. Většinou bývá zmiňována jejich kombinace s tím, že jim bývá udána různá důležitost<sup>21</sup>.

#### 4.1.1 Zdravotní důvody

Jedním ze stěžejních mohou být důvody zdravotní. Někteří lidé věří, že díky omezení masa se budou stravovat zdravěji. Tento důvod najdeme téměř vždy jako v první v příručkách typu „proč se stát vegetariánem“. Spousta studií ale uvádí, že tvrzení, že vegetariánská strava je výrazně zdravější, to není tak jednoznačné. Původně se studie rády zaměřovaly především na to, čeho všeho mají vegetariáni a vegani nedostatek a jak špatná je tato změna pro jejich tělo. V posledních letech došlo ke změně a najdeme i takové studie, které došly k závěrům, že strava neobsahující živočišné produkty má i své výhody.

Podle Harvard Publishing vegetariáni v porovnání s běžně se stravujícími lidmi konzumují méně nasycených tuků a cholesterolu, a více vitamínů C a E, vlákniny, kyseliny listové, hořčíku, draslíku fytochemikálií, jako karetonoidů a flavonoidů. Díky tomu mívají pak nižší hladinu cholesterolu, nižší krevní tlak a BMI, které jsou považovány za jedny z hlavních faktorů ovlivňujících dlouhověkost a sníženou šanci na různá chronická onemocnění. Zároveň uvádějí, že neexistují dostatečné výzkumy, které by monitorovaly osoby dodržující vegetariánskou stravu z opravdu dlouhodobého hlediska. Nelze tedy docházet

---

<sup>21</sup> Mimo důvody náboženské, které byly rozebrány v předešlé kapitole (viz str. 20). Ty totiž nebývají běžně mezi širokou veřejností používány jako argument, proč s alternativním stravováním začít.

k jednoznačným závěrům, jestli je vegetariánství pro člověka doopravdy lepší. Jediné, co lze s jistotou říct je, že mezi vegetariány je menší procento lidí trpících srdečními chorobami. Díky výzkumům lze pouze říci, že jedení velkého množství ovoce a zeleniny může snižovat riziko vývoje určitých druhů rakovin a cukrovky druhého typu (Harvard Publishing, 2017).

Zároveň ale vyřazení živočišných produktů ze stravy s sebou nese určitá rizika. Asi nejčastěji zmiňovaným je nedostatek bílkovin, protože spousta lidí má zažito, že právě hlavním zdrojem bílkovin je maso. Ve skutečnosti bílkoviny najdeme i mimo živočišné produkty. Hodně jich je například v luštěninách, obilovinách, ořechách nebo sóje. Jak podle Americké dietologické asociace, tak i dle studií právě z Harvardu se ukazuje, že bílkovin mívá drtivá většina vegetariánů a veganů v potravě dostatek. Kromě bílkovin bývá vegetariánské a veganské stravě vyčítán nedostatek železa a zinku, ale stejně jako u bílkovin se ukazuje, že vegetariáni a vegani jich v krvi mají stejné množství jako ti, kteří maso jedí (Harvard Publishing, 2017).

Problém nastává s jinými složkami, které lze nalézt výhradně v živočišných produktech. Sem patří vitamín B12. Ten díky mléku a vejcím nebývá problémem u vegetariánů. Zato vegani, kteří je nejedí, nemají je ze stravy kde získat. Stejně tak u omega-3 mastných kyselin. Nedostatek Vitamínu B12 může způsobovat neurologické problémy a chudokrevnost. Nedostatek omega-3 mastných kyselin zase deprese a kardiovaskulární poruchy. Tyto dvě živiny by měli (především vegani) získávat alespoň ve formě doplňků stravy. Kromě tabletek se na trhu začínají objevovat i například sójová mléka, kde jsou tyto živiny uměle dodané (Harvard Publishing, 2017).

#### 4.1.2 Ochrana životního prostředí

Dalším důvodem mohou být snahy o ochranu životního prostředí. Asi nejnámějšími způsoby, jak vést k přírodě šetrnější životní styl je třídění odpadu. U nás snad v každé obci najdeme kromě klasických kontejnerů na odpad i ty na ten tříděný. Někomu to ale nestačí a snaží se celkově omezit, kolik odpadu vyprodukují, v extrémních případech se může jednat až o členy hnutí Zero waste, kdy někteří jeho propagátoři jsou schopní celoroční odpad několikačlenné rodiny vměstnat do malé „zavařovačky“ (Více o Zero waste, 2016). Kromě snah, které se snaží motivovat ostatní, aby omezily produkci všeho odpadu, ale existují i takové, které se zabývají přímo plýváním potravin, jako například česká iniciativa *Zachraň*



*jídlo*. Ta se nezaměřuje jen na plýtvání v domácnostech, ale i ve výrobě, pohostinství nebo samotné zemědělské produkci (Kde se plýtvá, 2018).

Snaha o k přírodě šetrnější životní styl se nemusí vždy jen týkat odpadů, jako následků naší spotřeby. V posledních letech začíná být stále více zdůrazňováno, že je třeba o našem dopadu na životní prostředí myslet i dopředu – už ve chvíli kdy nakupujeme. Tohoto způsobu myšlení si je vědoma i nabídka, díky čemuž došlo k rozmachu Bio potravin. V Bio zemědělství nenajdeme žádné pesticidy<sup>22</sup>, antibiotika ani geneticky modifikované organismy. Takové produkty lze sehnat od specializovaných obchodů po běžné řetězce (Organická strava, 2016).

„Bio“ zemědělství ale není dle spousty lidí dostačující. Spousta lidí i hnutí zdůrazňuje, že produkování živočišných produktů v porovnání s těmi rostlinnými silně zatěžuje naši planetu (Hlavatá, 2016). Nejkritizovanější bývá chov hospodářských zvířat, a to kvůli vysokým emisím skleníkových plynů, které toto odvětví zemědělství vytváří. Například na stránkách organizace PETA (kteří jsou silnými advokáty pro veganství) se můžeme dočíst o tom, že chov hospodářských zvířat má na svědomí 51 % ze všech nově vyprodukovaných skleníkových plynů. S touto konkrétní hodnotou se odvolávají na studii z WorldWatch institutu, vydanou v roce 2011 (Meat and the Environment, 2018). Odvolávají se zároveň na studii Livestock's Long Shadow z roku 2006, publikovanou za záštity organizace Spojených národů, kde uvedli že toto odvětví zemědělství je v první trojici ze všech faktorů, které mohou za největší produkci skleníkových plynů vyprodukovaných lidmi. Na tuto studii se odvolává kromě organizace PETA i mnoho dalších. V roce 2013 Food and Agriculture Organization of the United Nations provedla novu studii, kde tyto odhady aktualizovala. Tvrdí, že jejich zjištění je stále v souladu s předešlou studií, jako konkrétní hodnotu ale uvádí jen 14,5 % (údajně šlo jen o přesnější výpočet) (Key facts and findings, 2013). Přesto, že ke korekci těchto údajů ze strany FAO došlo v září 2013, v lednu 2018 na stránkách PETA, kteří jsou jednou z největších organizací bojujících za soucit se zvířaty, najdeme stále původních 51 % od WorldWatch Institute (Meat and the Environment, 2018).

---

<sup>22</sup> Pesticidy jsou přípravky určené k zneškodňování škůdců nebo preventivní ochrany před nimi.

### 4.1.3 Etické důvody

Spoustě lidí také vadí, k jakému zacházení s chovnými zvířaty dochází. Často zároveň poukazují na to, že díky tomu, že maso si můžeme koupit již naporcované a zabalené v supermarketu, spoustě lidí nedochází, že to, co jí, byl předtím živý tvor. Zvířata se, na rozdíl od lidí, nemají, jak ozvat, když jsou drženi v příliš malých klecích nebo kotcích, jsou nehumánně zabíjeni a je s nimi zacházeno tak, jako by jejich existence byla redukována na pouhé objekty (Korthals, 2015). A tento problém se netýká jen zvířat chovaných kvůli masu. Například v mlékárenském průmyslu je běžnou praktikou opakované umělé oplodňování krav, aby co nejdéle poskytovaly mléko a mláďata jsou jim téměř hned po narození odebírána. Zároveň z chovných zvířat jich je 95 % zabíjeno předčasně. Krávy chované pro mléko se zabíjejí po 3-4 letech věku, přitom by se mohly dožít kolem dvaceti let. Kuřata chovaná na gril se zabíjí kolem věku šesti týdnů, přitom by se mohla dožít kolem deseti let (Compassion for animals, 2018). Právě tyto výše zmíněné praktiky spousta lidí odsuzuje jako nemorální a stávají se pro ně důvodem, proč se vyhýbat živočišným produktům.

Kromě nesouhlasu se zacházením se zvířaty, existují lidé, kteří jsou přesvědčeni, že zvířata by se z principu jíst neměla, protože to vyžaduje zabití jiného živého tvora. Kromě samotné konzumace jsou častým tématem (i mimo skupiny alternativně se stravujících) další způsoby využívání zvířat. Často se můžeme doslechnout především o hnutích, kterým vadí kožesinový průmysl a usilují o jeho zákaz (About Us, 2018). V posledních letech i některé velké návrhářské domy začaly od používání pravých kožesin upouštět, jako Gucci (Bekhechi, 2017) nebo Michael Kors (US fashion brand Michael Kors to stop using animal fur, 2017).

Dále v souvislosti se zvířaty jsou za kontroverzní často považována témata jako experimentování na zvířatech nebo využívání zvířat „pro zábavu“. Zde bývají často kritizovány cirkusy, akvária, nebo exotická zvířata využívaná pro pobavení turistů, (sloni, na kterých se mohou projet, opice předvádějící nacvičené kousky nebo tygři či lvi, které si mohou pohladit). Často tato zvířata nejsou chována v příliš dobrých podmínkách a vyžadované kousky předvádí jen pod výhrůžkou fyzického trestu. Také byly zdokumentovány případy, kdy zvířata byla i zdrogovaná (Animals Used for Entertainment, 2018).

S tímto názorem se ztotožňuje mnoho lokálních i nadnárodně fungujících organizací, která bojují za práva zvířat. Mezi ně patří například PETA (People for the Ethical Treatment of Animals), Compassion for Animals, World Animal protection nebo Mercy for Animals<sup>23</sup>.

## 4.2 Vybrané typy alternativních stravování

To, o čem se běžně mluví jako o vegetariánství, je jen jednou variantou z mnoha a jak je v následující tabulce (Tabulka č. 1) vidět, ve skutečnosti se jedná o laktoovovegetariánství<sup>24</sup>. Terminologie pro podobné druhy alternativní stravování nebývá vždy úplně jednoznačná. Nejen, že pro některé druhy alternativních stravování existuje více názvů, ale dokonce se všechny zdroje neshodují v tom, co následovníci jednotlivých druhů jedí nebo nejedí. U semivegetariánství se někdy můžeme dočíst, že si občas dopřejí jakýkoliv druh masa, ale celkově se jej ve své stravě snaží omezovat (Goodrich, 2017). K podobné neshodě dochází i u frutariánství a fruktariánství. Někde je fruktariánství a frutariánství považováno za jedno a to samé, jinde je naopak mezi nimi rozlišováno. V tomto případě pak bývá uvedeno, že fruktariáni se stravují jen a pouze ovocem a odmítají ořechy a podobné (Němeček, 2018). Mimo tyto nejčastější rozdíly, lze najít i spoustu dalších variací jak v názvosloví, tak v jejich obsahu.

Tabulka 1 Nejčastěji se vyskytující typy alternativních stravování a jejich vysvětlení

<b>Druhy vegetariánství</b>	
<b>Semivegetariánství / Flexitariánství</b>	Odmítají tmavá masa (hovězí, vepřové, skopové, zvěřina) a výrobky z nich, jí ale ryby, drůbež a další potraviny živočišného původu (mléko a mléčné výrobky, vejce). Tento směr někdy nebývá považován za „pravé“ vegetariánství.
<b>Pulovegetariánství</b>	Z masa jedí výhradně kuřecí a konzumují i ostatní živočišné výrobky (vejce, mléčné výrobky).
<b>Pescovegariánství / polovegetariánství</b>	Kromě mléčných výrobků a vajec jí i ryby, korýše a měkkýše.
<b>Laktoovovegetariánství</b>	Maso nejí, ale konzumují mléčné výrobky a vejce.
<b>Ovovegetariánství</b>	Ze všech živočišných produktů konzumují jen vejce.
<b>Laktovegetariánství</b>	Ze všech živočišných produktů konzumují jen mléko a mléčné výrobky.
<b>Veganství</b>	Nekonzumují nic živočišného původu (většinou ani med).

<sup>23</sup> Zmiňované organizace byly v lednu 2018 všechny činné. Jejich webové stránky jsou: [peta.org](http://peta.org), [compassionforanimals.org](http://compassionforanimals.org), [worldanimalprotection.org](http://worldanimalprotection.org) a [mercyforanimals.org](http://mercyforanimals.org).

<sup>24</sup> Pro účely této práce bude jako zjednodušení v této práci místo názvu laktoovovegetariánství používáno vždy názvu vegetariánství.

<b>Fruktariánství / Frutariánství</b>	Nejedí cokoliv, co je podmíněno „zabitím“ původce, ať už zvířete nebo rostliny. Konzumují tedy jen plody, jako ovoce a ořechy.
<b>Vitariánství / Raw veganství<sup>25</sup></b>	Jedí jen stravu rostlinného původu, která navíc nesmí projít tepelnou úpravou <sup>26</sup> .

Zdroj: Vlastní zpracování dle zdrojů Hlavatá a Harvard Health Publishing

Hlavatá dále zmiňuje i tzv. Americkou formu vegetariánství, kterou kritizuje jako nezdravou. Tato forma vegetariánství se vyskytuje převážně u mladých lidí v severní Americe (podle kterých je pojmenována). Tito jedinci sice omezí ve své stravě maso, ale konzumují převážně potraviny typu rychlého občerstvení jako pizzu, sladkosti a sladké limonády a jsou typičtí tím, že ve své stravě nemají dostatek ovoce a zeleniny (Hlavatá, 2016). Toto označení není příliš běžné. Z výše uvedených druhů alternativních stravování se lze nejčastěji dočíst o laktoovovegetariánství, nazývaném pouze jako vegetariánství, nebo veganství.

Někdy také mezi druhy vegetariánství bývá uváděna tzv. makrobiotická strava. Při ní se lidé snaží vyvarovat živočišným produktům, kromě občasného jení ryb. Kromě toho se vyhýbají cukru a rafinovaným olejům. Často také do své stravy zahrnují velké množství asijské zeleniny nebo mořských řas (Hackett, 2017).

Za určitý druh alternativního stravování, které jen nemá přesně definovaný název, by se také dalo považovat i upřednostňování produktů ekologického zemědělství. Ty se dnes dají sehnat v jakýchkoliv supermarketech.

### 4.3 Ovlivnění životního stylu alternativními stravováními

Názory lidí provozující nějaký druh alternativního stravování se často neprojevují jen na jejich stravování, ale na celém životním stylu. Pod pojem „životní styl“ Petrussek (1996) definuje souhrn zvyků, respektive akceptovatelných norem, které se odrážejí v interakcích, hmotném prostředí, prostorovém chování a stylizaci jedince. Podstatné je, že životní styl odrážejí hodnoty, názory a zájmy jedince (případně skupiny nebo i společnosti). Jednotlivé životní styly se mohou výrazně lišit nejen ve svém obsahu, ale i v míře nepoddajnosti a „stylové čistoty“, soudržnosti nebo stabilitou vůči změnám. Jedinec může být buď věrný jednomu životnímu stylu celý život, střídat je anebo se mohou v jeho životě vzájemně

<sup>25</sup> Pro tento druh alternativního stravování existují dva názvy. Název *raw vegan* je převzat z angličtiny, kdy „raw“ znamená syrový, odkazující na v podstatě syrovou stravu, kterou jedí. Tento název je někdy používán i v češtině.

<sup>26</sup> Obvykle se jako tepelná hranice uvádí 46 °C (Hackett, 2017).

překrývat. Co se předmětu týče, nelze jednoznačně odlišit životní styl od příbuzných kategorií, jako způsob nebo podmínky života. Kromě životního stylu celých společností existují i životní styly specifických sociálních skupin s vlastní identitou, vyhraňující se proti většinové společnosti. Ty lze pak nazývat jako „subkultury“. Při popisu životních stylů jsou často využívány pojmy jako životní tempo, sebeuvědomění, smysl života, životní ideály nebo životní postoj (Petrušek a kol., 1996).

Jak uvádí Petrušek a kol. (1996), životní styl tedy přímo odráží hodnoty a zájmy jedince. Vzhledem k faktu, že lidé k přijímání alternativních stravování většinou vedou komplexní důvody, může se jejich názor projevit nejen v tom co jedí, ale i v ostatních sférách jejich života. To, jaké další změny s přijetím alternativního stravování v jejich životech nastanou, souvisí především s tím, jaký byl jejich primární motiv s tímto stravováním začít.

Ti, kteří se snaží o celkově zdravější životosprávu, mohou začít pravidelně sportovat nebo vyhýbat se stresu. Ti, jejichž hlavním motivem je ochrana životního prostředí, mohou začít třídít odpad, snažit se jeho množství minimalizovat či se rovnou pokoušet žít „Zero waste“, omezovat jízdu v autě apod. Ti, jenž se ztotožňují s etickými důvody nejedení živočišných produktů, možná nebudou používat kosmetiku testovanou na zvířatech, nebudou nosit nic koženého, kožešinu ani chodit do cirkusu.

Těchto dalších změn, které v životě jedince nastanou, může být nepřeberné množství. Nejen totiž, že je dnes snazší přejít na čistě rostlinou stravu, díky celoroční dostupnosti široké škály ovoce a zeleniny v supermarketech, také přibývá i firem, které pro spotřebitele s těmito preferencemi upravují svou nabídku. K sehnání jsou kromě doplňků stravy pro vegany a vegetariány běžně v supermarketech i různé náhražky masa (zeleninové karbanátky nebo „párky“), rostlinná mléka (mandlová, ovesná rýžová) apod.

## Shrnutí teoretické části

Teoretická část práce se nejprve zabývá jídlem v jeho společenských souvislostech. Zde se práce nejprve zabývá tím, co je soudobá společnost a jaký vliv na ni a její vývoj mělo jídlo a stravování lidí. Následně je uvedeno, čím je jídlo definováno. Jako klíčový prvek je určena jedlost potravin (Fox, 2014), která se ale liší nejen kulturně, ale mění se i v čase (Oddy, Petraňová, 2005). Součástí určení toho, co se jíst smí, je neodmyslitelně i to, co se jíst nesmí, tedy alimentární zákazy, které jsou dále i definujícím prvkem jednotlivých alternativních stravování (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012). Dále se tato práce zabývá symbolickou hodnotou jídla. Nejprve je studována jeho funkce pro konstrukci společných společenských identit. Zabývá se funkcí jídla v náboženské, etnické a třídní identifikaci (Fox, 2014) a následně modernějším fenoménem identifikace dle životního stylu, stejně jako funkcí jídla být nástrojem pro vytváření hierarchie uvnitř jednotlivých skupin (Tierney, Ohnuki-Tierney, 2012). Dále jsou zde rozebrány další symbolické významy jídla, kde je pozornost věnována jídlu, když se stává darem, vlivu trendů a dalších činností spjatých s jídlem, jako například vaření (Fox, 2014). Všechny výše zmíněné informace slouží jako základ k pochopení následně rozebíraných témat.

V následující kapitole se tato práce zabývá třemi nejvýznamnějšími faktory, ovlivňujícími volby jídla, které zároveň umožňují vznik alternativ. Zde je pozornost věnována nejprve náboženství, zejména tomu, jak se jednotlivá světová náboženství (křesťanství, islám, buddhismus a hinduismus) staví k jídlu. Už z prvopočátků nejstarších náboženství je patrné, že se striktněji stavěla k živočišným produktům. Pro podmínky této práce, vzhledem k faktu že se zabývá alternativními stravováními v České republice, je nejdůležitější křesťanství, které je zde oproti ostatním náboženstvím nejhojněji zastoupeno. To, na rozdíl od ostatních zmiňovaných světových náboženství nemá typický systém permanentních alimentárních zákazů nebo pravidel, pouze dočasných v podobě půstu (Orlando, 2017).

Následně je zde uvedeno, jak se jídlo a politika vzájemně ovlivňují. Politika jednotlivých států totiž dokázala rozhodovat o tom, co budou jeho občané jíst a jak stravovací preference mohou mít vliv na politiku státu, stejně jako jak tento vztah dal podnět k vytváření různých hnutí za alternativní stravování. Volba jídla je totiž neodmyslitelně i volbou politickou, jejímž prostřednictvím dávají lidé najevo své hodnoty a názory (Herring, 2015). Dále je zde rozebrána globalizace, konkrétně její vliv, který dokázal naprosto změnit stravovací návyky

lidí. Právě globalizace, která zpřístupnila nové množství potravin a pokrmů umožnila, že si lidé mohli začít více vybírat, co budou nebo nebudou jíst (Kammlade, Khoury, 2013).

Další kapitola se zabývá alternativními stravováními v současnosti. Nejprve je zde definováno, jakými druhy alternativních stravování se tato práce bude nadále zabývat. Zabývat se nebude těmi druhy alternativních stravování, ke kterým se jejich následovníci uchýlili pouze z důvodu shodit na váze a ani těmi, jejichž příčinou je intolerance nějaké složky potravy (intolerance laktózy, lepku nebo alergie). Naopak zabývat se bude těmi, jejichž příčinou je rozhodnutí jednotlivce, ať je podloženo důvody morálními nebo snahou o zdravější životní styl (která není podložena nařízením lékaře). Z alternativních stravování práce studuje především ty, jejichž následovníci mají alternativní názor na to, jak má vypadat potravinový systém. Zde je vybráno vegetariánství s jeho různými formami (týkajícími se různými způsoby odepírání živočišných produktů) jako na nejčastější varianta (Hlavatá, 2016).

Jako první jsou pak zde rozebrány nejčastější důvody, které vedou lidi ke změně stravování. Pochopení možných důvodů je podstatné především kvůli tomu, že se jejich výskyt předpokládá u dotazovaných a slouží k lepšímu pochopení jejich názorů. Navíc mohou ovlivňovat více než jen samotné stravování respondentů. Nejprve je zde věnována pozornost důvodům zdravotním, kde jsou časté argumenty pro a proti vegetariánství (případně veganství) porovnány s výsledky lékařské studie. Jako další důvod je zde uvedena ochrana životního prostředí, kde jsou popsány iniciativy, které bojují proti plýtvání jídlem a zbytečným odpadům, stejně jako hlavní princip ekologického zemědělství. Následně je zde rozebrán i nejčastější argument pro vegetariánství v souvislosti s ochranou životního prostředí, a to jaký je podíl chovu hospodářských zvířat na emisích skleníkových plynů. Jako další jsou zde uvedeny etické důvody, kterými následovníci alternativních stylů stravování často argumentují proti konzumaci živočišných produktů, stejně jako využívání zvířat dalšími způsoby. Sem patří například názor, že se zvířaty není zacházeno tak, jak by si zasloužila (Korthals, 2015). Všechny z uvedených důvodů nasvědčují tomu, že vegetariánství v jeho současné podobě je pevně spjato s fenomény soudobé společnosti. Znečišťování životního prostředí je totiž přímo svázáno s negativními dopady průmyslové výroby, velkochovy jsou zase jedním v mnoha projevu snahy o masovou produkci v zemědělství.

Důvody, které mohou vést ke změně stravování jsou také svázány se zdroji informací a způsoby informování veřejnosti. Ne každý se totiž s výše uvedenými problémy setkává přímo, ale nejčastěji zprostředkovaně. Následující kapitoly práce se proto budou nadále zabývat nejen motivy lidí, kteří se rozhodli na alternativní stravování přejít, ale i způsoby informování o těchto možnostech stravování.

Poslední kapitola teoretické části uvádí, s jakými všemi variacemi alternativních stravování, zapovídajících živočišné produkty, se lze setkat a jaké další dopady přijmutí této změny se mohou podepsat i na jejich jiných odvětvích životě, kromě samotného stravování. To, k jakým dalším změnám nastane se odvíjí od důvodů, proč se rozhodli své stravování změnit (Petrušek, 2016), na což se mimo jiné tedy zaměří rozhovory s dotazovanými.



## 5 Sekundární a komparativní analýza dat o alternativních způsobech stravování v současné společnosti

Původním záměrem autorky této práce bylo věnovat se specificky alternativním způsobům stravování v České republice. Při zpracovávání této části práce se ukázalo, že najít aktuální a zároveň věrohodné informace o alternativně se stravujících v České republice nebylo tak snadné, jak by se na první pohled zdálo. Existuje sice nepřehledné množství kuchařek určených pro osoby vyznávající alternativní stravování (ať už přeložených zahraničních nebo i původních českých), případně nezdokumentovaných článků na internetu nebo občasných absolventských prací studentů (které se ale zaměřují především na výživu, místo jejich společenských souvislostí), odborných publikací je podstatně méně. Jako největší problém se ukázalo najít i jen aktuální statistické údaje, které by monitorovaly např. počty alternativně se stravujících v České republice. Nejedná se o problém jen v Česku, ale (až na několik následně popsanych výjimek) i ve většině Evropských zemí (Marian, 2016). Z důvodů nedostatku přístupných relevantních informací pro Českou republiku, tato práce vychází především ze zahraničních zdrojů.

Pokud narazíme na data, zmiňující počty veganů nebo vegetariánů v České republice, v drtivé většině případů se odkazují na studii z roku 2003 soukromé agentury STEM/MARK<sup>27</sup>. Ta došla ke zjištění, že 2 % z české populace se identifikovali jako vegetariáni (což prý oproti roku předchozímu činilo dvojnásobný nárůst). Mezi nimi byli (stejně jako v následně uvedených novějších zahraničních šetřeních) silněji zastoupeni mladí lidé a ženy. Zároveň se mezi nimi vyskytovalo více vysokoškolsky vzdělaných osob (Čechová, 2004).

Při pokusu o získání novějších údajů bylo kromě využívání knižních publikací a na internetu veřejně dostupných zdrojů kontaktováno s prosbou o informace hned několik organizací. Oddělení informačních služeb Českého statistického úřadu v říjnu roku 2017 uvedlo (Příloha č. 1), že žádné údaje o stravovacích návycích českých občanů nevedou. Jediné související údaje, které jsou na Českém statistickém úřadu dostupné, jsou o tom, kolik peněz ze svých rozpočtů domácnosti vynakládají na jednotlivé potraviny. Dle jejich upozornění se ale jedná

---

<sup>27</sup> V době sepsání této práce se většina běžně dohledatelných článků odkazuje (pokud mají uveden zdroj) na hodnoty zjištěné právě v této studii. Plná verze této studie nebyla (ani na stránkách této společnosti) v době sepsání práce k dohledání. Nepodrobnější popis jejich výsledků je převzat od Čechové (2004) z webových stránek [vegetarian.cz](http://vegetarian.cz).

o příliš malý vzorek na to, aby mohl být zobecňován pro celou republiku. Dále uvedlo, že z veřejných institucí by podobná data mohl mít pouze Ústav zdravotnických informací a statistiky. Ten se po jeho kontaktování ve své odpovědi odkazoval na dotazníkové šetření EHIS (European Health Interview Survey) z roku 2014. Respondenti v tomto průzkumu byli sice dotazováni na to, jak často konzumují ovoce, zeleninu a živočišné složky potravy (konkrétně mléčné výrobky, drůbež, ryby, uzeniny a masné výrobky), ale už ne na to, jestli provozují nějaký druh alternativního stravování.

Sociologický ústav Akademie věd v ČR při prosbě o informace na dané téma poskytli kontakt na jednu z jejich vědeckých pracovnic, PhDr. Martu Kolářovou Ph.D. Ta během emailové komunikace s autorkou této práce uvedla, že na podobně alternativně se stravující ve svých dosavadních pracích sice narazila, ale podrobněji se „eko-bio alternativci“, kam dle jejích slov spadají vegani a vegetariáni, zabývá až nyní a tyto texty ještě k únoru 2018 (tedy době kdy probíhala tato konverzace) nejsou publikované.

Z databáze Eurostatu je dostupná publikace *Health in Europe*, obsahující průzkumy z let 1997-2000. V ní je sice uvedeno, že v některých evropských zemích se v rámci dotazování na zdraví respondentů ptali, jestli někdy dodržovali „nestandardní“ styl stravování, ale kladené otázky jednak zahrnovaly všechny alternativní druhy stravování (od bezlepkových diet až po hubnoucí), a navíc se položené otázky v jednotlivých zemích natolik lišily, že v samotném dokumentu je uvedeno, že porovnání výsledků odpovědí na tyto otázky neumožňuje smysluplnou komparativní analýzu (Eurostat, 2003). Dále lze v jejich databázi dohledat šetření, zaměřující se na chudobu v Evropské unii, zabývající se neschopností si dovolit masné výrobky z ekonomických důvodů. Tento důvod zřeknutí se živočišných produktů nemusí být tedy dobrovolný, tudíž nesouvisí se zaměřením této práce. Z tohoto důvodu nebyly tyto údaje v této práci použity.

V následující tabulce (Tabulka č.2) je seznam institucí, které byly využity při snaze získat relevantní údaje související se zastoupením alternativního stravování u občanů ČR, případně údaje související.

Tabulka 2 Dostupné údaje o alternativních způsobech stravování v ČR, dle jednotlivých organizací

<b>Shrnutí dostupných údajů dle jednotlivých organizací</b>	
<b>Český statistický úřad</b>	Jediné dostupné související údaje jsou o tom, kolik peněz ze svých rozpočtů vynakládají domácnosti na jednotlivé kategorie potravin. Použitelnosti těchto údajů brání příliš malá velikost zkoumaného vzorku respondentů
<b>Ústav zdravotnických informací a statistiky</b>	Odkazují na šetření EHIS z roku 2014. To však pouze žádá po respondentech, aby subjektivně ohodnotili četnost své konzumace živočišných produktů, ale nereflektuje druhy alternativních stravování.
<b>Sociologický ústav Akademie věd ČR</b>	Uvedl kontakt na konkrétní vědeckou pracovníci, PhDr. Martu Kolářovou, Ph.D., zabývající se alternativními životními styly. Ta ve své emailové odpovědi uvedla, že výzkumy na dané téma provádí, ale ještě nejsou publikované.
<b>Eurostat</b>	V databázi je vyhledatelná veřejně přístupná publikace <i>Health in Europe</i> . Ta, ale obsahuje data o alternativním stravování jen v několika zemích, navíc jsou vzájemně neporovnatelná.

Zdroj: Vlastní zpracování

Výzkum z roku 2016, který byl proveden ve Velké Británii se zabýval problematikou alternativních stravování ukázal, že se zde zhruba 1,05 %<sup>28</sup> z respondentů považuje za vegany. Pokud by se toto číslo aplikovalo na celou populaci Spojeného království, znamenalo by to, že došlo za posledních deset let (při porovnání s odhady z roku 2006) k tři a půl násobnému nárůstu, což by z něj činilo nejrychleji rostoucí hnutí životního stylu. Za vegetariány anebo vegany se v této studii považovalo 3,25 % dotazovaných (Veganism Booms, 2016). Ze sledovaného vzorku veganů a vegetariánů žije 88 % v městských oblastech a jen 12 % na vesnicích. Zároveň z veganů (o které se tato studie přednostně zajímá) bylo 63 % žen a 37 % mužů a téměř polovina ze všech byli lidé ve věkové kategorii 15-34 let (konkrétně 42 %) (How many vegans are in Great Britain, 2016). Přitom dle dat Office for National Statistics tato věková kategorie (v polovině roku 2016) zastupovala jen 26 % z celkové britské populace (Clinical Commissioning Group Mid-Year Population Estimates, 2017).

Výsledky této studie, především fakt, že velkou část z alternativně se stravujících tvoří mladí lidé, zaujal britská média. Za pomoci vlastních rozhovorů s dospívajícími vegany dochází jak The Guardian (Mash, 2016), tak Metro (Nagesh, 2016) k tomu závěru, že trendy často

<sup>28</sup> Toto šetření bylo prováděno na 10.000 dotazovaných starších patnácti let, původem z Anglie, Skotska nebo Walesu. Provedeno bylo organizací The Vegan Society ve spolupráci s Vegan Life magazínem (Veganism Booms, 2016).

přenášené pomocí sociálních sítí, hrají v rozhodnutí mladých začít se alternativně stravovat velkou roli.

K opačným závěrům a k tomu, že počet mladých lidí ve Finsku identifikujících se jako vegetariáni ubývá, došla University of Eastern Finland při porovnání odpovědí od respondentů ve věku 12-18 v letech 1979 až 2013. Dle nich přibývá těch, kteří mají speciální stravovací potřeby ze zdravotních důvodů (Research, 2017).

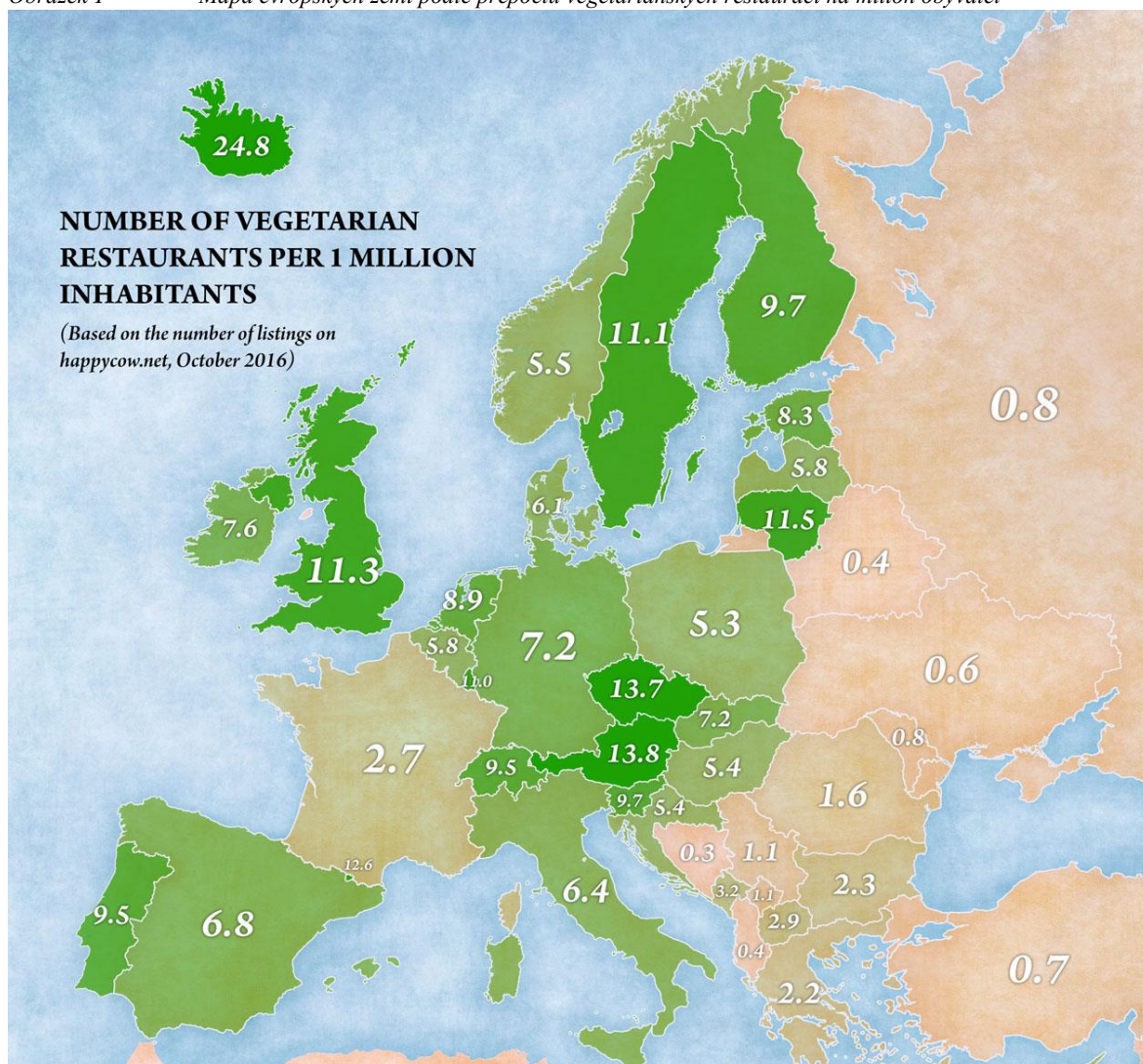
Mimo jiné, právě díky snahám veřejně známých osobností, se alternativní stravování nezdají lidem tak cizí a pomáhají tomu, že veganství a vegetariánství bývá viděno pozitivně (Barford, 2014). Z dotazování americké ankety z roku 2013 vyplývá, že pozitivně je veganství nebo vegetariánství viděno 49 % z respondentů a negativně 22 %. Mezi těmi, kdo je vidí pozitivně o 14 % převažovaly ženy. V jejich prospěch (především veganů) odpovědělo 50 % z respondentů ve věkové kategorii 18–29 let (Faunalytics, 2013).

Mimo výše zmíněných statistik, je pro ostatní evropské země podobný problém najít věrohodné údaje o počtu alternativně se stravujících, jako u nás. Tento problém se (jak uvádí ve svém článku) rozhodl kartograf Marian obejít tak, že se zaměřil na nabídku na trhu a vytvořil mapu s údaji o tom, kolik v jednotlivých evropských zemích existuje vegetariánských restaurací v přepočtu na milion obyvatel (Obrázek č. 1)<sup>29</sup>. Zde se Česká republika s hodnotou 13,7 vegetariánských restaurací na milion obyvatel umístila na třetím místě, za Islandem a Rakouskem. Zároveň zde lze vidět, že tyto hodnoty jsou ve východní a jihovýchodní Evropě podstatně nižší (Rusko: 0,8; Ukrajina: 0,6; Bulharsko: 1,6; Řecko: 2,2 atd.), než na zbytku kontinentu (kde je výjimkou Francie s hodnotou 2,7) (Marian, 2016).

---

<sup>29</sup> Tyto údaje získal tak, že sečetl počet vegetariánských restaurací dohledatelných v říjnu 2016 na serveru happycow.net (kde se nachází nejširší soupis tohoto druhu restaurací na světě). Zároveň udává že u nejméně zalidněných států mohou být tyto hodnoty zavádějící, protože například v Andoře lze nelézt vegetariánskou restaurací jen jednu, ale vzhledem k počtu obyvatel (80 tisíc) pro ni vychází hodnota 12,6 což je jedna z nejvyšších v celé Evropě (Marian, 2016).

Obrázek 1 Mapa evropských zemí podle přepočtu vegetariánských restaurací na milion obyvatel



Zdroj: (Marian, 2016)

Když tedy nejsou o alternativně se stravujících lidech přesné oficiální údaje, lze tedy alespoň pomocí různých prostředků zjistit, jak přitahují pozornost lidí.

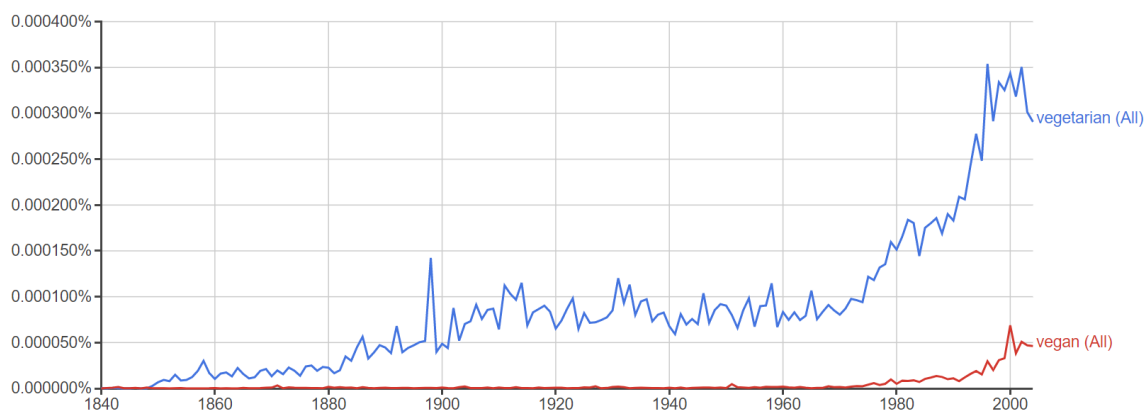
Jedním ze způsobů, jak lidé mohou zaznamenávat a získávat nové informace, je prostřednictvím knih. Pomocí služby *Google Books Ngram Viewer*<sup>30</sup> lze odhadovat, v kolika vytištěných knihách v daném roce se vyskytovala daná fráze nebo slovo<sup>31</sup>. Neumí ovšem pracovat s českou literaturou, proto pro účely této práce byla vybrána literatura psaná v angličtině, kvůli jejímu předpokládanému vyššímu celosvětovému dosahu. Následující

<sup>30</sup> Tato služba je volně dostupná online na webové adrese: [https://books.google.com/ngrams/graph?content&year\\_start=1800&year\\_end=2000&corpus=0&smoothing=3&direct\\_url=](https://books.google.com/ngrams/graph?content&year_start=1800&year_end=2000&corpus=0&smoothing=3&direct_url=)

<sup>31</sup> Google Book Ngram Viewer pracuje pro každý rok s určitým vzorkem knih, díky čemuž se má odbourat problém s tím, že v průběhu let se liší počet vydaných knih.

graf (Graf č. 1)<sup>32</sup> zobrazuje procentuální množství knih, ve kterých se objevilo slovo „vegetarián“ (modrá křivka) nebo „vegan“ (červená křivka)<sup>33</sup>. Z tohoto grafu je patrné, že o vegetariánství se v knihách začalo zmiňovat od roku 1850 a k nejstrmějšímu nárůstu došlo od sedmdesátých let dvacátého století (s poklesem po roce 2000). Naproti tomu veganství nebylo nikdy tak často zmiňované. V roce 2000, kdy veganství dosáhlo svého vrcholu, mělo stejné hodnoty jako vegetariánství v roce 1878.

Graf 1 Porovnání výskytu slov „vegetarian“ a „vegan“ ze vzorku anglické literatury (1840-2004)



Zdroj: Vlastní zpracování pomocí služby Google Books Ngram Viewer

Jak již bylo v této práci uvedeno, současná společnost je charakteristická mimo jiné také využíváním informačních a komunikačních technologií. V posledních letech lidé tráví stále více času na internetu, který dokáže být cenným zdrojem informací. Pro něj také existuje podobná služba, která navíc (pokud uzná, že existuje dostatečné množství dat) je schopná zohledňovat více jazyků. Pomocí služby *Google Trends*<sup>34</sup> lze zobrazit, jak se v čase vyvíjel zájem o vyhledávání určitých pojmů na internetu, výsledky vyhledávání lze omezit i podle polohy osob, které termín vyhledávaly, případně dle jejich polohy zjistit, kde docházelo k vyhledávání určitých termínů nejčastěji<sup>35</sup>.

<sup>32</sup> Tento graf byl vygenerován pomocí služby Google Books Ngram Viewer 10.2.2018.

<sup>33</sup> Poznámka „(All)“ za každým ze slov v grafu značí, že graf dohromady sčítá všechna slova, bez ohledu na velikost písmen (tedy s velkým počátečním, vše malými i vše velkými).

<sup>34</sup> Tato služba je volně dostupná online na webové adrese: <https://trends.google.com/trends/>

<sup>35</sup> Tuto službu lze využít více způsoby. V této práci je použita pouze funkce „hledaný výraz“, kdy služba sestaví křivku množství vyhledávání pojmu, který si určíme. Pro tuto práci byly použity vždy buď lokace „Česko“ nebo „celosvětově“, kdy pak bylo možné zobrazit, v jakých oblastech docházelo k největšímu objemu vyhledávání. Na horizontální ose grafů je vždy uveden čas, na vertikální relativní zájem o vyhledávání (nejde tedy o přesné počty hledaných výrazů, ale zájem o vyhledávání převedený na procenta). Hodnota 100 určuje období, kdy došlo k největší popularitě výrazu. Skóre 50 znamená, že výraz dosáhl poloviční popularity. Pokud se křivka drží hodnoty 0, znamená to, že pro výraz nebyl shromážděn dostatek dat. Všechny grafy byly pořízeny při vyhledávání k 10.2.2018.

Následující graf (Graf č. 2) zobrazuje relativní popularitu termínu „alternativní stravování“<sup>36</sup> z vyhledávání, která se uskutečnila po celém světě.

Graf 2 Relativní zájem o vyhledávání pojmu „alternative diet“ celosvětově



Zdroj: Vlastní zpracování dle Google Trends

Z uvedeného grafu (Graf č. 2)<sup>37</sup> lze zpozorovat, že nejčastěji lidé termín alternativní stravování vyhledávali mezi lety 2004 a koncem roku 2006, kdy zároveň došlo k nejvýraznějšímu poklesu v popularitě vyhledávání. Od roku 2007 se objem jeho vyhledávání pohybuje mezi hodnotami 19 až 58. Nejvíce byl tento termín vyhledáván ve Spojeném království a následně ve Spojených státech<sup>38</sup>. Při pokusu o vyhotovení grafu pro „alternativní stravování“ ale jen pro Českou republiku tato služba pouze uvede upozornění, že k zobrazení výsledků pro dotaz, není k dispozici dostatek dat.

Pro vyhotovení křivek pro vyhledávané termíny semivegetariánství, pulovegetariánství, pescovegetariánství, ovovegetariánství, laktovegetariánství a fruktariánství tato služba opětovně uvede pouze upozornění, že pro tyto pojmy není k dispozici dostatek dat. K tomuto problému dochází jak při zadání pojmu v češtině a vyobrazení pro Česko, tak pro zadání v angličtině a vyobrazení pro celý svět. Výsledek neovlivnilo ani když místo názvu druhu alternativní stravování (jako „semivegetariánství“ nebo „semivegetarianism“ v angličtině) se zadá jako přídavné jméno, tedy např. „semivegetariánský“ („semivegetarian“ v angličtině, což je zde zároveň i podstatným jménem označujícím jedince dodržující tento druh

<sup>36</sup> Zde zadáno jako „alternative diet“. Při výsledcích vyhledávání může docházet ke zkreslování, protože ne vždy je tato služba schopna efektivně překládat jednotlivé výrazy mezi jazyky. Proto byl zde vždy při pokusu o vyhledávání „celosvětově“ zadán výraz v angličtině (kvůli tomu, že jde o celosvětově používaný jazyk), kvůli tomu jsou pak v celkovém objemu vyhledávání zvýhodněny anglicky hovořící země. Při vyhledávání v oblasti „Česko“ byly výrazy vždy zadány v češtině, ve stejné formě jako je uvedeno v textu.

<sup>37</sup> Slovo „poznámka“ napravo v tomto grafu značí, že od 1.1.2016 pro tuto službu využívají vylepšený systém shromažďování dat.

<sup>38</sup> Jak je již v předchozích poznámkách uvedeno, výsledek toho, v jakých zemích docházelo k největším objemům vyhledávání, může být skreslen tím, jaký byl při zadání termínu použit jazyk.

stravování). Jedinými výjimkami byly pojmy „frutariánství“ při vyhledávání v ČR (Příloha č. 6) a „Frutarian“ při vyhledávání celosvětově (Příloha č. 7).

Dále lze zobrazit vývoj přímo pro vyhledávání pojmu „vegetariánství“, který (jak již bylo v kapitole 3.3.2 vysvětleno) se často používá buď jako pojem zastřešující ostatní typy alternativních stravování anebo sám o sobě jako jiný název pro laktoovovegetariánství.

Graf 3 Relativní zájem o vyhledávání pojmu „vegetarianism“ celosvětově



Zdroj: Vlastní zpracování z Google Trends

Jak je z výše uvedeného grafu (Graf č. 3) patrné, zájem o vyhledávání tohoto pojmu má dlouhodobě klesající tendenci<sup>39</sup>. Nejčastěji byl vyhledávaný na Mauriciu a Jamajce, v první desítce se zeměmi jako Trinidad a Tobago, Kanada, Austrálie, Nový Zéland, USA, Spojené království, Singapur a Irsko. **Česká republika** se umístila **na 27. místě** z padesáti dvou. Nejvyhledávanější byl tento termín ve slovních spojeních jako: výhody vegetariánství, co je vegetariánství a nevýhody vegetariánství.

Zato v České republice se pojmu vegetariánství (Graf č.4)<sup>40</sup> dostalo největší pozornosti v květnu roku 2004, a od té doby (kromě března a května 2006 s hodnotami 32 a 33) se hodnoty jeho relativního vyhledávání pohybovaly vždy mezi 0 až 25. Nejčastěji byl vyhledáván v Jihomoravském a následně v Moravskoslezském kraji<sup>41</sup>.

<sup>39</sup> Klesající charakter popularity vyhledání u vegetariánství, je v celosvětovém měřítku v anglické verzi patrný jen u verze slova „vegetariánství“ (vegetarianism). Při zobrazení grafu pro toto slovo jako přídavné nebo podstatné jméno (tedy vegetarian) není tato klesající tendence patrná (Příloha č.5).

<sup>40</sup> Poznámka více nalevo u tohoto grafu značí, že od 1.1.2011 došlo k vylepšení geografického přiřazování. Poznámka napravo značí, jako u všech ostatních grafů, vylepšený systém shromažďování dat od 1.1.2016.

<sup>41</sup> Následně se umístil kraj Jihočeský, Středočeský a pak Praha. V dalších krajích nedošlo k dostatečnému objemu vyhledávání, aby mohlo být učiněno porovnání.



Graf 4 Relativní zájem o vyhledávání pojmu „vegetariánství“ v ČR



Zdroj: Vlastní zpracování z Google Trends

Při celosvětovém vyhledávání pojmu veganství<sup>42</sup> lze zpozorovat spíše trend opačný (Graf č.5). Od poloviny roku 2015, až na výraznější pokles od května do srpna 2016, má jeho křivka stoupající charakter. Nejčastěji byl tento pojem vyhledáván v Austrálii, na Novém Zélandu, Kanadě, Estonsku nebo Švédsku. **Česko** se zde umístilo na **25. místě**.

Graf 5 Relativní zájem o vyhledávání pojmu „veganism“ celosvětově



Zdroj: Vlastní zpracování z Google Trends

V Česku (Graf č.6) byl tento termín nejvyhledávanější mezi lety 2004 a 2005, pak po delší odmlce se jeho hodnoty vždy pohybovaly s menšími výkyvy od 0 do 38. Nejvíce ho vyhledávali lidé z Moravskoslezského kraje, následovaní krajem Jihomoravským a pak Středočeským<sup>43</sup>. Pravděpodobně kvůli menšímu počtu dat nejsou změny v trendech u vyhledávání tak patrné, jako jsou v celosvětovém měřítku.

<sup>42</sup> Zde zadáno jako „veganism“.

<sup>43</sup> Další byl v pořadí kraj Jihočeský a Praha. V dalších krajích nedošlo k dostatečnému objemu vyhledávání, aby mohlo být učiněno porovnání.

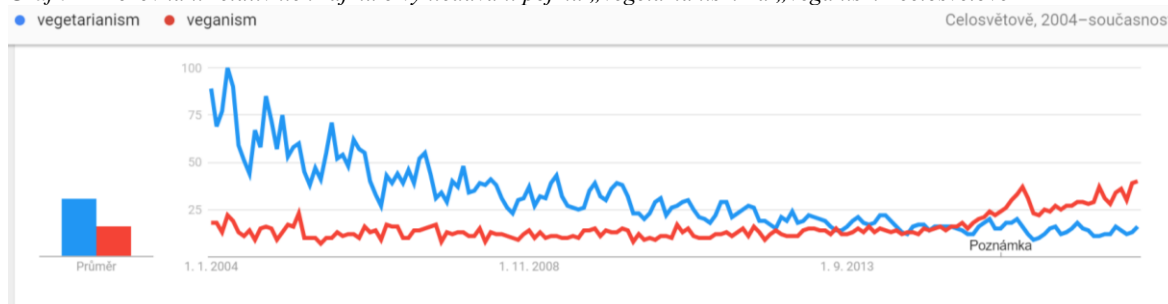
Graf 6 Relativní zájem o vyhledávání pojmu „veganství“ v České republice



Zdroj: Vlastní zpracování z Google Trends

Službu *Google Trends* lze také využít pro vzájemné **porovnání** vyhledávání určitých termínů. Při porovnání relativních počtů vyhledávání pojmů vegetariánství (modrá křivka) a veganství (červená křivka) v celosvětovém měřítku (Graf č. 7), si lze všimnout že vegetariánství bylo dlouhodobě výrazně vyhledávanějším pojmem. Od dubna 2015, kdy oba pojmy dosáhly stejné relativní hodnoty (16), je vyhledávanějším pojmem veganství. V průměrných hodnotách vyhledávání stále od počátku roku 2004 až do února 2018 vede s hodnotou 31 vegetariánství (veganství dosahuje průměrné hodnoty 16).

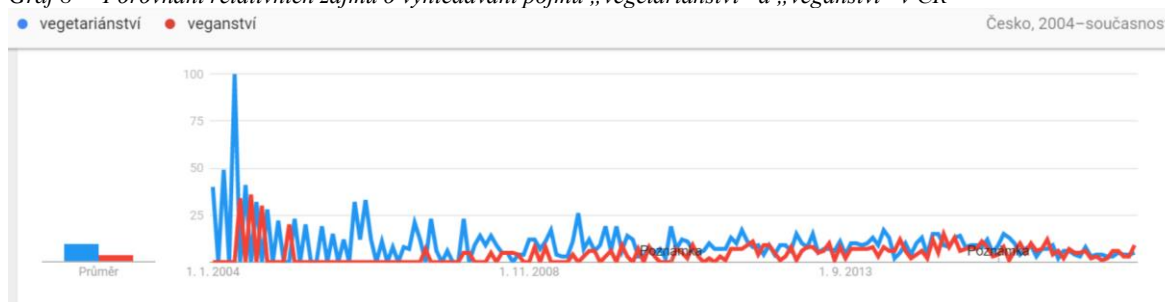
Graf 7 Porovnání relativních zájmů o vyhledávání pojmů „vegetarianism“ a „veganism“ celosvětově



Zdroj: Vlastní zpracování z Google Trends

Při porovnání veganství a vegetariánství v Česku tento rozdíl není tak výrazný. Do listopadu 2016 (kdy oba pojmy dosáhly relativní hodnoty 11), až na několik výjimek bylo vegetariánství vždy vyhledávanějším pojmem, od této doby se jejich vzájemné hodnoty příliš neliší. V průměru zde také od roku 2004 až do února 2018 vede vegetariánství s průměrnou vyhledávanou relativní hodnotou 16, oproti veganství s hodnotou 7.

Graf 8 Porovnání relativních zájmů o vyhledávání pojmů „vegetariánství“ a „veganství“ v ČR



Zdroj: Vlastní zpracování z Google Trends

S jednou z možných teorií, proč lidé v některých zemích věnují větší pozornost, jak novým druhům alternativních stravování, tak výživovým a dietním trendům všeobecně, více než v jiných zemích přichází Pollan (2013). Tvrdí, že národní kuchyně v našich stravovacích zvyklostech hrají větší roli, než by se na první pohled mohlo zdát. Ve své knize „Dilema Všežravce“ Pollan popisuje, že kromě biologických pravidel, určujících, co budeme jíst, vstupují kulturní pravidla, které nazýváme národní kuchyně. Popisuje, že k problému dochází už při střetu různých systémů pravidel. Často totiž v národních kuchyních nejen suroviny, ale i jejich způsob přípravy či podávání, hraje důležitou roli i na biologické úrovni. Zde uvádí jako příklad syrové ryby v japonské kuchyni, které se často jí s *wasabi* (pálivá pasta z kořene stejnojmenné rostliny), které má silné antimikrobiální účinky, tudíž snižuje rizika způsobená konzumací tepelně neupraveného masa nebo i výrazná koření z kuchyní tropických zemí, která mají podobné antimikrobiální účinky. Pokud nějaká kuchyně přijme suroviny z jiné, ale například ne jejich způsob přípravy, může někdy docházet někdy k zažívacím problémům.

Tvrdí, že problém přichází, když vliv kultury, která ovládá náš vztah k jídlu, slábne. Tento případ rozebírá na současné situaci ve Spojených státech, které nikdy neměly pevně zavedenou národní kuchyni, tak jako jiné země. Tvrdí, že sem každá skupina přistěhovalců přivezla svou vlastní kuchyni a stravovací návyky, ale nikdy si ji nedokázala dlouhodobě udržet. Uvádí, že s každou následující generací přichází nový styl stravování, který je buď postaven na vlivech zde již existujících kuchyní nebo na nových podnětech, případně obojím zároveň. Právě díky absenci stabilní národní kuchyně a neustálému prolínání nových vlivů tvrdí, že se lidé, minimálně ve Spojených státech, stávají častými oběťmi různých stravovacích trendů a diet (Pollan, 2013).

V tom, jak se lidé mohou o nových stravovacích návycích a trendech dozvědět hrají nespornou roli dle slov Karpíška (jednoho z nejvýznamnějších současných českých

restauratérů) z jeho rozhovoru pro Forbes (Šimůnek, 2017) „...dřív se přenášelo vaření z matky na dceru, což už ale dneska nefunguje. To, co se bude jíst, ovlivňují kuchaři přes televizi, časopisy a sociální média. A mají na to čím dál větší vliv.“ Tento vliv nemají jen kuchaři prostřednictvím médií, ale kdokoliv, kdo je schopen do nich přispívat.

Ve své analýze britského tisku z roku 2007 uvádí Morgan a Cole, že názor tisku na veganství není příliš lichotivý, nazývají ho dokonce „veganofóbií“. Tvrdí, že veganství je často buď přímo zesměšňováno nebo označováno za příliš komplikované a je tedy nemožné ho praktikovat po delší dobu. Lidé praktikující alternativní stravování jsou stereotypizováni jako asketici, oběti módní vlny, přecitlivělí nebo v některých případech dokonce až nepřátelští extremisté (Cole, Morgan, 2011). Při porovnání s tím, jak často magazíny pro ženy propagují různé redukční diety (které často nejsou zrovna nejzdravější), jde o poměrně vyhraněný názor. Dochází k závěru, že tento postoj médií utváří názor čtenáře právě díky tomu, že nesprávně vykládá zkušenosti s veganstvím. Tím způsobuje čtenářům „morální újmu“, díky čemuž přicházejí o příležitost pokusit se veganství porozumět (Cole, Morgan, 2011).

Tento pohled se v posledních letech mění a názor médií vždy nebývá tak jednoznačný. Jedním z důvodů je především vliv marketingových kampaní vedených známými osobnostmi. Ty, pokud následují vegetariánskou nebo veganskou stravu, mnohokrát v souvislosti s ohleduplností k životnímu prostředí, často tento názor veřejně propagují a vznikají rovnou celé iniciativy.

Jednou z celosvětově známých osob propagujících vegetariánství je například Paul McCartney, který tvrdí, že je vegetariánem přes 40 let a v roce 2009 založil slavnou iniciativu *Meat Free Monday*, tedy pondělí bez masa. Jde v podstatě o výzvu, kde se snaží konzumenty přesvědčit, aby se stali vegetariány na alespoň jeden den v týdnu. Dle jeho vlastních slov (z rozhovoru pro National Geographic) se nesnaží přesvědčit lidi, aby rovnou přešli na plnou vegetariánskou nebo veganskou stravu, protože většina lidí by to viděla jako příliš velkou změnu, protože by pro ně mohla být obtížná. Rozhodl se je přesvědčit, aby nejdříve zkusili alespoň jeden den v týdnu, díky čemuž mohou zjistit, že tato změna není nakonec tak náročná, jak se na první pohled zdá, a časem snad zařadili i více dnů bezmasé stravy (*Meat Free Monday*, 2018). Tuto iniciativu podporuje větší počet celebrit. Například

na Instagramu zveřejňuje v pondělky bezmasé recepty s hastagem<sup>44</sup> „*Meatfreemonday*“ známý britský kuchař Jamie Oliver. Jen na Instagramu šlo k 10.1.2018 napočítat přes 130 tisíc příspěvků se stejným hastagem.

Zájem celebrit ve světě se nezaměřuje jen na vegetariánství, ale i na další formy alternativních stravování, především veganství. Advokáty za plně rostlinnou stravu jsou Jared Leto, Gwyneth Paltrow nebo Mike Tyson (Tanner, 2017), vegetariánskou stravou se zase stravuje například režisér James Cameron a kromě lidí ze světa showbyznysu bývalý americký prezident Bill Clinton nebo zakladatel společnosti Microsoft Bill Gates (Barford, 2014).

Outi Lundhal ve své doktorské práci, která silně vzbudila pozornost médií, dokonce tvrdí, že tím, jak americká zpěvačka Beyoncé v roce 2013 přešla na veganskou stravu (byť jen na 22 dní v rámci „detoxu“), inspirovala tím jen ve Velké Británii množství především mladých lidí, aby následovali tento styl stravování. Podobný vliv dle ní měly také herečky Gwyneth Paltrow nebo Jennifer Lopez. Lundhal zároveň udává, že především díky způsobu, jakým tento druh stravování propagují, jejich následovníci jej nechápou tolik jako politický, morální nebo etický skutek, ale spíše jako „redukční dietu“ (Lupica, 2017).

Vliv celebrit dnes není patrný jen díky klasickým médiích, jako knihám nebo časopisům, ale i díky novějším platformám, především sociálním sítím. Jedny z nejpoužívanějších v dnešní době jsou Facebook, Youtube nebo výše zmiňovaný Instagram. Každá z nich má trochu jiná specifika a umožňuje svým uživatelům odlišné věci. Instagram, který byl již výše zmíněn, umožňuje (stejně jako ostatní sociální sítě) svým uživatelům vytvořit si vlastní profil. Specifický je v tom, že jeho prostřednictvím mohou uživatelé sdílet fotografie nebo krátká videa, která mohou opatřit popisem a hastagy. Nejen že lidé zde mohou přidávat vlastní obsah, sociální aspekt tomu dodává fakt, že každý může doslova „sledovat“ profily ostatních a reagovat na jejich příspěvky. U Youtube je princip podobný, jen se zaměřuje na sdílení delších videí. Na této sociální síti lze v souvislosti s alternativními stravováními najít od videí, kde se lidé snaží popisovat principy vegetariánství a veganství, přes příspěvky s vlastními zkušenostmi uživatelů až po videa, kde lidé ukazují vegetariánské nebo veganské recepty. Síť, která umožňuje nejvíce možností je Facebook. Zde lze po založení vlastního

---

<sup>44</sup> Hastagy jsou názvy napsané za značkou „#“ a fungují jako štítky, které na Instagramu (ale i jiných sítích) mohou uživatelé použít, aby ostatním usnadnili vyhledávání jejich příspěvků (Dočkal, 2015).

profilu, tak jako u předešlých sítí, možné sdílet s ostatními fotografie a videa, navíc je možné přidávat i textové příspěvky nebo sdílet odkazy na rozličné webové stránky. Dále umožňuje vytváření „skupin“, což je prostor, který umožňuje sdílení obsahu s určitou skupinou lidí. Takovéto skupiny mohou sdružovat podobně smýšlející jedince, jako například skupina *Vegetariáni/vegani KLADNO & okolí*<sup>45</sup>. Podobných skupin lze na Facebooku najít mnoho. Poslední možností, kterou se Facebooku od ostatních skupin odlišuje je, že pořádání událostí. Kdokoliv může založit „událost“ a buď na ni pozvat omezený okruh lidí, nebo ji nechat veřejně přístupnou. Jako jeden z příkladů větších událostí souvisejících s alternativními stravováními je například *Veggie Náplavka LIFE*<sup>46</sup>, která má za sebou již několikaletou historii a s její pomocí se propaguje pořádání gastronomického festivalu v Praze, zaměřeného na vegetariánské a veganské pokrmy. Jak je z výše uvedených příkladů patrné, k informovanosti o alternativních stravováních prostřednictvím sociálních sítí nedochází jen v zahraničí, ale i v České republice.

Přestože najít aktuální a spolehlivá data o lidech vyznávajících alternativní styly stravování v ČR, případně informace o nich od veřejných institucí, se ukázalo jako problém, v českých veřejnoprávních médiích tato témata úplně neopomíjí. Například na stránkách Českého rozhlasu lze při vyhledávání slovního spojení „alternativní stravování“ za rok 2017 najít 4 příspěvky, kdy doopravdy alternativnímu stravování se věnují dva z nich<sup>47</sup> (Český rozhlas, 2018). Jeden v souvislosti s poptávkou po produktech ekologického zemědělství (konkrétně se zabývá jednou z nejstarších výroben bioproduktů v Česku). Zato ten druhý se zabývá výhodami a nevýhodami vegetariánské stravy a rozebírá jednotlivé druhy alternativních stravování<sup>48</sup>. V předešlých letech se Český rozhlas dle příspěvků na jejich webových stránkách věnoval alternativnímu stravování například v příspěvku, kde tvrdí, že tzv. Hipsteři<sup>49</sup> spolu s různě alternativně se stravujícími lidmi přinesli obohacení české kulinářské scény (Hromas, 2015), nebo upozorňují na veganský festival *VeganFest* konaný v Brně (Holas, Holušová, 2014).

---

<sup>45</sup> Tato skupina byla k nalezení 4.3.2018 na adrese: <https://www.facebook.com/groups/922521204462508/about/>

<sup>46</sup> Tato událost byla k nalezení 4.3. 2018 na adrese: <https://www.facebook.com/events/187384602035261/>

<sup>47</sup> Zbylé dva články sice obsahují obě klíčová slova, ale v obou případech se v nim mluví o alternativní medicíně a správném stravování. Důležité je také upozornit na fakt, že ve vyhledávání na stránkách Českého rozhlasu se zobrazují jen příspěvky, které nejsou zatíženy autorskými právy třetích stran.

<sup>48</sup> Zde se terminologie a obsah jednotlivých označení příliš neliší od těch, které jsou uvedené v této práci (Tabulka č.1).

<sup>49</sup> Za hipstery jsou považováni především mladí lidé, kteří se snaží svým vzhledem a koníčky jít proti tomu, co je přijímáno většinovou společností (Parasuco, 2007).

Česká televize je na tom s informováním o alternativních způsobech stravování, co se do počtu příspěvků týče, lépe<sup>50</sup>. Vegetariánství se již v minulosti věnoval dětský diskuzní pořad „Tykadlo“ (Tykadlo, 2011). Alternativnímu stravování a alternativním životním stylům obecně zase pořad „Evropa Dnes“ (Evropa Dnes, 2012). V obou z uvedených pořadů se jednalo o obecnou diskuzi, zaměřující se především na vegetariánství. Dále se zabývali například vegetariánství a jeho politickými souvislostmi v Německu (Česká televize, 2014), nebo i americkému klíštěti, které má údajně přenášet alergii na maso (Kar, 2017). Do diskuzního pořadu „Máte slovo“ z ledna 2017, při probírání tématu „Jídlo škodící zdraví“ byl mimo jiné pozván i zástupce České společnosti pro výživu a vegetariánství a veganská zpěvačka (Máte slovo, 2017).

V českých soukromoprávních médiích se rovněž s tématem alternativních stravování můžeme setkat nejčastěji v souvislosti s různými redukčními dietami, nebo známými osobnostmi, které tento stravovací styl propagují.

---

<sup>50</sup> Určit přesná čísla příspěvků, vygenerovaných při vyhledávání během jednoho roku zde není tak snadno možné. Webové stránky české televize totiž při vyhledávání určitého pojmu nedovolují řadit příspěvky chronologicky. Přesto bylo možné k 12.2.2018 jen na úvodní stránce vyhledávání nalézt 4 příspěvky přímo se věnující alternativním stravování.

## Souhrn sekundární a komparativní analýzy dat o alternativních způsobech stravování v současné společnosti

Sekundární a komparativní analýza dat se v této práci zabývá dostupnými informacemi o alternativních způsobech stravování v současné společnosti. Ta však už na počátku narazila na nečekanou nedostatečnost v získávání aktuálních relevantních informací o alternativních druzích stravování v České republice (viz výše Tabulka č. 2). Zároveň zmiňuje, kde docházelo ke shánění relevantních dat. Jedná se konkrétně o organizace Českého statistického úřadu, Ústavu zdravotnických informací a statistiky a Sociologického ústavu Akademie věd ČR. Spolu s informacemi získanými z databáze Eurostatu se ukazuje, že buď ani jedna z organizací související informace nemá, nebo nejsou pro záměry této práce použitelné. Dostupná statistika z českého prostředí stejně jako ty zahraniční poukazují na fakt, že mezi alternativně se stravujícími jsou oproti jiným kategoriím hojněji zastoupeni mladí lidé, ženy a vysokoškolsky vzdělaní lidé. Tento fakt bude nadále zohledněn v dalších částech práce.

Následně jsou v této části práce využity především zdroje zahraniční. Jak ukazuje mapa (Obrázek č. 1) počtu vegetariánských restaurací v přepočtu na počet osob, spolu s dalšími statistickými údaji, v západní Evropě je vegetariánství (potažmo tedy i veganství) populárnější než v Evropě východní. Následně je zde uvedena statistika dokazující zvyšující se tendenci výskytu slov vegetariánství i veganství v anglické se strmým nárůstem v několika posledních desetiletí (s mírným poklesem v několika posledních letech). Jako další zdroj informací je zde použita funkce internetového vyhledávače Google Trends (viz výše str. 45), umožňující vizualizaci vývoje vyhledávání jednotlivých výrazů, s geografickým porovnáním. Tato služba sice je schopná vytvořit vizualizaci pouze v případě dostatku dat, přesto dokázala vyhovět většině požadavků zadaných autorkou této práce. Data, získaná pomocí výše uvedené služby ukazují, že pojmy související s alternativními stravováními jsou nejčastěji vyhledávané ve Spojených státech nebo zemích západní Evropy. Přestože že celosvětově zájem o vyhledávání pojmu vegetariánství klesá a u veganství stoupá, v České republice tento trend není tak patrný, byť vegetariánství je v posledních letech veganstvím doháněno.

Zbývá část sekundární a komparativní analýzy dat studuje především média a jejich vliv v souvislosti s alternativními stravováními. V rozhovorech s náctiletými, uskutečněné



dvěma z britských médií naznačují, že u mladých lidí hrají zásadní roli v přijímání alternativních stravování sociální sítě a celebrity. Ke stejnému závěru, tedy že je zásadní vliv osobností skrze sociální média, dochází ve své studii i Lundahl (Lupica, 2017). Jak je dále uvedeno, sociální sítě jsou příznivci alternativních stravování využívány nejen v zahraničí, ale i v Česku. Jako poslední je v této části práce věnována pozornost českým veřejnoprávním médiím, tedy České televizi a Českému rozhlasu. Český rozhlas se této tématice na svých stránkách věnoval za rok 2017 jen dvakrát, Česká televize se touto problematikou zabývala po roce 2010 několikrát v různých svých pořadech, jako „Tykadlo“ (Tykadlo, 2011), „Evropa dnes“ (Evropa Dnes, 2012) anebo „Máte slovo“ (Máte slovo, 2017).

## 6 Empirické šetření o alternativních způsobech stravování v současné společnosti

Kapitola empirické šetření navazuje na předešlou část práce, sekundární a komparativní analýzu dat o současném stavu alternativních stravování, jejich stoupenců a dalších souvislostí.

### 6.1 Vlastní šetření

Následný výzkum probíhal formou rozhovorů s lidmi, identifikujícími se jako alternativně stravující. Jednalo se vždy o polostrukturované rozhovory, učiněné pomocí návodu. Metoda polostrukturovaných rozhovorů byla vybrána z toho důvodu, aby bylo možné sledovat reakce dotazovaného a klást případné doplňující otázky, které by mohly napomoci pochopení dané problematiky nebo přizpůsobit položení a pořadí otázek dané situaci. Návod má při rozhovoru pomoci zajistit, že během něj dojde na všechny témata, která tazatele zajímají (Hendl, 2016).

Tyto rozhovory probíhaly mezi 10. a 18. únorem 2018, s dotazovanými vždy individuálně a byl z nich pořízen zvukový záznam, s jehož pořízením všichni dotazovaní souhlasili před samotným učiněním rozhovoru. Zvukový záznam byl z rozhovorů pořízen kvůli co nejpřesnější možné interpretaci dat, které by při zapisování poznámek v průběhu rozhovoru nemuselo být dosaženo. Poznámky si tazající zapisovala jen v případě skutečností, které jsou buď na zvukový záznam obtížně zachytitelné, nebo by nebyly z ze zvukové záznamu patrné vůbec. Šlo především o emoce vyjádřené mimikou obličeje nebo gestikulací, kterou se nažili podpořit svou výpověď. Zároveň rozhovory s účastníky probíhaly vždy jednotlivě, pro snazší orientaci obou stran (tazajícího i dotazovaného) v průběhu rozhovoru a probíraných tématech.

Tabulka 3 Základní charakteristika uskutečněných rozhovorů

Označení dotazovaného	Datum uskutečnění rozhovoru	Délka rozhovoru	Sdílnost dotazovaného <sup>51</sup>
D1	10.2.2018	32 minut	Velmi sdílná
D2	18.2.2018	16 minut	Sdílný
D3	18.2.2018	14 minut	Zdrženlivá
D4	15.2.2018	54 minut	Velmi sdílná
D5	12.2.2018	16 minut	Zdrženlivý
D6	11.2.2018	18 minut	Sdílná

Zdroj: Vlastní zpracování

Celkem byly rozhovory provedeny s šesti dotazovanými. Jednalo se o čtyři ženy a dva muže, ve věkovém rozmezí 15–30 let, polovina z nich jsou pracující, druhá studenti. Všichni dotazovaní byli české národnosti a pocházejí z Prahy nebo blízkého okolí ve středočeském kraji. Účastníci byli vybíráni na základě osobních kontaktů tazatele a osobních doporučení dotazovaných, se kterými již rozhovor proběhl.

Tabulka 4 Pasportizační údaje dotazovaných

Označení	Pohlaví	Věk	Vzdělání	Status	Druh alternativního stravování
D1	Žena	15	Probíhající základní	Žákyně ZŠ	Veganka (dříve vegetariánka)
D2	Muž	29	Vysokoškolské (Bc)	Pracující	Vegetarián
D3	Žena	30	Vysokoškolské (Ph.D.)	Pracující	Vegetariánka
D4	Žena	21	Probíhající vysokoškolské (Bc)	Studentka VŠ	Vegetariánka
D5	Muž	24	Středoškolské s maturitou	Pracující	Vegetarián (stravovací návyky ale odpovídají spíše pescovegetariánovi)
D6	Žena	22	Středoškolské s maturitou (přerušené Bc studium na ČZU)	Pracující	Dle vlastního označení: „Všežravec s limity“ (dříve veganka)

Zdroj: Vlastní zpracování

<sup>51</sup> Míra sdílnosti dotazovaných byla subjektivně hodnocena autorkou této práce, při vzájemném porovnání uskutečněných rozhovorů. Zaznamenána byla z toho důvodu, že přístup dotazovaných může napomoci při interpretaci dat. Kromě obsahu jejich výpovědi byl brán v potaz i na výrazy v obličejích, gesta, tón hlasu a osobní pocit tazatele.

Dotazovaní byli předem uvědoměni, že rozhovor se bude týkat alternativních stravování a jejich názorů na ně. Samotným rozhovorům, které byly použity pro tuto práci obvykle předcházela krátká konverzace týkající se zdvořilostních témat.

Tabulka 5 *Návod pro rozhovory*

<b>Téma</b>	<b>Podtémata</b>
<b>Obecné</b>	Co jí a nejí Název alternativního stravování Doba, po kterou se takto stravují Šlo o první volbu, nebo došlo ke změnám Plánují změny v budoucnu, nebo ne Doporučili by to dalším? Vedli by v tom své děti?
<b>Motivace a důvody</b>	Proč se rozhodli způsob stravování změnit Jakou motivaci u lidí považují za nejběžnější Další změny v životním stylu
<b>Reakce okolí</b>	Reakce okolí na změnu stravování Jak na to podle nich nahlíží široká veřejnost a proč Znají podobně smýšlející lidi, nebo ne Jak si vysvětlují zastoupení vysokoškoláků, mladých a žen u vegetariánů
<b>Medializace a informování veřejnosti</b>	Odkud čerpají informace Jak se o tom podle nich mluví v médiích Česká vs. zahraniční média Vliv sociálních sítí Jak si vysvětlují nedostatek informací/monitorování u nás, oproti zahraničí (viz statistické údaje) Předpoklad vývoje vegetariánství a veganství

Zdroj: Vlastní zpracování

## 6.2 Interpretace rozhovorů

V návaznosti na předchozí části práce se témata rozhovorů s dotazovanými týkala kromě obecných problémů, jejich motivací a důvodů pro změnu stravování, reakcemi okolí a medializací a informováním veřejnosti.

V obecném tematickém okruhu byli účastníci dotázáni, jak vypadá jejich stravování a jestli existují potraviny nebo jídla, kterým se vyhýbají. Zároveň jim byla položena otázka, jak tento druh alternativního stravování oni sami nazývají, z toho důvodu, protože jak již bylo v kapitole „Vybrané typy alternativních stravování“ zmíněno, nejen že existuje více názvů pro jeden druh stravování, ale i to, co si lidé pod jednotlivými označeními představují se často odlišuje. Dále byli dotázáni, jak dlouho se takto stravují a jestli tento druh stravování byl jejich první volbou, nebo jestli jemu předcházela jiná. Jako další jim byly položeny otázky, jestli plánují své stravování do budoucna ještě změnit, zdali by svůj způsob stravování

doporučili dalším lidem a jestli k němu vedli své děti (všichni dotazovaní byli v době uskutečnění rozhovorů bezdětní).

V tematickém okruhu týkajícím se motivace byli dotázáni kromě vlastní motivace pro změnu stravování i na to, jaká je dle jejich názoru u lidí nejčastější motivace přejít na alternativní stravu s vynecháváním živočišných produktů. Zároveň byli tázáni, jestli spolu se změnou stravování u nich došlo k nějakým dalším změnám v životním stylu, u kterých bylo předpokládáno že budou souviset právě s důvodem proč vůbec začali.

Dalším tematickým okruhem probraným s účastníky byly reakce okolí. Nejprve bylo po účastnících žádáno, aby popsali, jak reagovalo jejich okolí (rodina, přátelé apod.) když se dozvěděli, že přešli na alternativní stravování. Dále na to, jestli znají další podobně smýšlející jedince a jak podle nich na vegetariány a vegany a alternativní stravování celkově nahlíží široká veřejnost. Nakonec v rámci tohoto tematického okruhu byli seznámeni s dostupnými výsledky statistik, kde bylo uvedeno, že častěji se jako vegetariáni identifikují mladí lidé, ženy a vysokoškolsky vzdělaní (viz Sekundární a komparativní analýza dat o alternativních stravováních v současné společnosti) a byli dotázáni, jestli je napadá vysvětlení tohoto jevu.

Posledním tematickým okruhem byla medializace a informování veřejnosti. Zde jim byla položena otázka, odkud čerpají informace o alternativních stravováních, jak se podle nich o tom mluví v médiích, jestli zaznamenávají rozdíl mezi českými a zahraničními médii. Následně, vzhledem k jejich významu zmíněném v sekundární analýze dat, byli dotázáni na vliv sociálních sítí. Nakonec byli dotázáni proč si myslí, že v České republice nejsou v době sepsání této práce dostupné ze strany výše zmiňovaných organizací data o počtech veganů nebo vegetariánů.

Z otázek na dotazované jsou v této práci rozebrány nejprve ty, které se týkají jejich vlastních zkušeností a zážitků. Následně byly popsány jejich názory a domněnky související s danou problematikou.

## 6.2.1 Stravování dotazovaných a jejich motivy

Tabulka 6 Specifika stravování dotazovaných

Dotazovaní	Druh a doba alternativního stravování	Specifika stravy	Zkušenosti s jinými druhy alternativních stravování
D1	Veganka, rok a půl	Odpovídají definici <sup>52</sup>	Dříve vegetariánka (po dobu několika měsíců)
D2	Vegetarián, rok a půl	Převážně konzumuje rostlinnou stravu	Do budoucna připouští konzumaci masa
D3	Vegetariánka, rok	Kromě masa se vyhýbá živočišným tukům	Žádné nemá, do budoucna by ráda omezila průmyslově zpracované produkty
D4	Vegetariánka, tři roky	Převážně konzumuje rostlinnou stravu	Ráda by přešla plně na veganství
D5	Vegetarián, dva roky	Stravovací návyky odpovídají spíše pescovegetariánovi	Nemá ani neplánuje
D6	Dle vlastního označení: „Všežravec s limity“, několik měsíců	Nejí hovězí, vepřové a kravské mléko	Dříve veganka (rok)

Zdroj: Vlastní zpracování

Nejmladší z účastníků, dotazovaná D1 se identifikovala jako veganka a nejí nic živočišného původu (maso, mléčné výrobky ani vejce). Takto se stravuje již rok a půl. Předtím se stravovala několik měsíců výhradně na vegetariánské stravě, kterou následně dle svých slov „rozšířila“ na veganskou.

Zkušenosti s veganskou stravou má také dotazovaná D6, která se tímto způsobem stravovala po dobu jednoho roku, pak ale přešla na současný stav, který nazývá „všežravec s limity“. Nyní nejí hovězí a vepřové maso a vyhýbá se kravského mléku. Takovýto druh stravování neodpovídá žádné z možností, uvedených v této práci. Nejbližší má k semivegetariánství / flexitariánství, ale oproti němu navíc nekonzumuje mléko. Ke změně z veganství na nynější stravu přešla především proto, že veganská strava se pro ni ukázala jako příliš komplikovaná kvůli širokému množství zakázaných potravin. Jako největší problém zmiňuje mléko a vejce, která jsou většinou jen součástí jiných pokrmů (například pečiva). Do budoucna plánuje znovu živočišné produkty opět více omezit.

<sup>52</sup> Odpovídá definici, kterou lze nalézt v kapitole „Vybrané typy alternativních stravování“.

Všichni ostatní dotazovaní se označili doslovně za vegetariány, přestože se v jejich stravovacích zvyklostech objevují rozdíly. Dotazovaný D2<sup>53</sup>, který je vegetariánem rok a půl, jí převážně jen rostlinnou stravu. O svém stravování v budoucnu ještě není pevně rozhodnutý, připouští však možnou konzumaci některých druhů mas, které by považoval za zdravá (dle jeho slov by sem patřilo například kuřecí maso). D3, která praktikuje vegetariánskou stravu zhruba rok, se kromě masa vyhýbá i živočišným tukům. Do budoucna by se ráda ve své stravě zaměřila více na zdravější suroviny a průmyslově nezpracované produkty. D4, která je vegetariánkou tři roky, se dle vlastního odhadu ze 70 % stravuje převážně rostlinnou stravou a v budoucnu by ráda přešla na veganství. Dotazovaný D5, který je vegetariánem po dobu dvou let, jí z masa pouze ryby, jedná se tedy pescovegetariána případně polovegetariána. Na otázku, jak by svůj druh alternativního stravování nazval, váhavě odpověděl „něco jako vegetarián“ (D5).

Tabulka 7 Důvody změn stravování dotazovaných

Dotazovaní	Pohlaví	Druh alternativního stravování	Důvod změny stravování	Další změny
D1	Žena	Veganka	Etické	Nekupování kožených bot a kabelek a kosmetiky testované na zvířatech
D2	Muž	Vegetarián	Zdravotní	Omezení alkoholu, více pohybu
D3	Žena	Vegetariánka	Zdravotní	Meditace
D4	Žena	Vegetariánka	Etické	Zdravější stravování, slow fashion <sup>54</sup> , recyklace
D5	Muž	Vegetarián	Zdravotní	Více cvičí a vaří
D6	Žena	Dle vlastního označení: „Všežravec s limity“	Etické	Zdravější stravování, konzumace menšího objemu potravy

Zdroj: Vlastní zpracování

U dotazovaných se objevovaly nejčastěji dva typy důvodů, a to etické a zdravotní. U obou dotázaných mužů (D2 a D5) a dotazované D3 byla hlavním důvodem změny stravování snaha o zdravější životní styl. Jak sami věří je nejedení masa je jeho součástí. U dotazovaných D2 i D3 se před přechodem na vegetariánství objevily zdravotní potíže. U D2

<sup>53</sup> Na odpovědi D4 a D2 může mít vliv to, že se jedná o pár a již několik let žijí společně. Interview s nimi bylo provedeno, jako ve všech ostatních případech, jednotlivě.

<sup>54</sup> Slow fashion“ neboli „pomalá móda“ je hnutí, protestující proti tzv. „Fast Fashion“, což je velkými řetězci praktikovaná produkce módních kousků s co možná nejnižšími náklady, což s sebou nese negativní dopady na životní prostředí a pracovní podmínky dělníků. „Slow fashion“ naopak klade důraz na řemeslnou dovednost, kvalitu, spravedlivé pracovní podmínky a ekologii (Hebrová, 2018).

vysoký krevní tlak a u D3 zažívací potíže. Oba se tedy rozhodli změnit svůj životní styl na zdravější. Dotazovaný D5 sice neměl žádné zdravotní potíže, které by ho přiměly svou životosprávu změnit, ale přáteli mu bylo často vyčítáno, že jí značně nezdravě. U něj šlo tedy spíše o prevenci.

Spolu se změnou stravování u všech třech došlo i k dalším změnám v životním stylu. D5 začal více vařit a cvičit, D3 se začala věnovat meditaci a „*více přemýšlet nad smyslem života a životními hodnotami*“. D2 při dotazu na další změny v životním stylu odpověděl: „*Omezil jsem alkohol, víc se začal hýbat, už nemám tolik chutě na prasárny, víc přemýšlím nad tím, co jím a jak to ovlivní mou fyzičku a celkový pocit ze sebe.*“

Zbylé tři dotazované uvádí jako své důvody změny stravování důvody etické. Dotazovaná D1 jako hlavní podnět uvedla, že se jí nelíbí způsob zacházení se zvířaty ve velkochovech. To bylo i důvodem jejího přechodu z vegetariánství na veganství, neboť kromě zacházení se zvířaty v maso zpracovatelském průmyslu nepovažuje za vhodné ani jejich podmínky v mlékárenském průmyslu: „*...nelíbí se mi, že do nich (poznámka autorky: krav) cpou hormony, jednak kvůli jejich masu a jednak kvůli jejich mléku, aby pořád dojily. To mi prostě přijde neetické po všech směrech.*“ Zároveň uvádí, že se jí nelíbí ani zacházení se slepicemi, kde jí vadí především to, že mají nedostatek volného pohybu. Kvůli těmto důvodům se tedy kromě samotného masa rozhodla ze stravy vyřadit i mléko a vejce. U D6, která je bývalou studentkou České zemědělské univerzity, byl důvod změny stravy podobný. „*Takovým prvním impulsem (poznámka autorky: pro změnu stravování) byly přednášky na Zemědělce (poznámka autorky: Česká zemědělská univerzita v Praze) z předmětu zemědělské systémy, kde nám popisovali, jak se zachází s užitkovými zvířaty a jaké jsou na ně kladeny nároky. Pak jsem začala sledovat vegany na Youtube, kde jsem slyšela o filmech natočených na tohle téma, hlavně o tom, jak se zachází se zvířaty v zemědělském průmyslu, a jaké zdravotní následky má strava mléčných výrobků a masa.*“

Dotazované D4 nevdá jen způsoby zacházení se zemědělskými zvířaty, ale zachází ještě dál. Nepovažuje za správné kategorizování zvířat na ty, která se mohou jíst a na ty, u kterých je to kulturně považováno za nepřipustné. Za správné tedy nepovažuje jení žádných zvířat. „*Nevím asi při matice (poznámka autorky: smích) jsem mobilovala a viděla jsem na Facebooku prostě video, jak je prasátko, malý velký, nevím, prostě prase a nějaká ženská mu zpívá ukolébavku. Ono leží takhle na hlavě (poznámka autorky: ukazuje) a takhle si*



*pomlaskává. A já úplně vůůů, prostě jak... Proč bych měla jíst zvíře, který má taky city, třeba jako pes. Nebo prostě proč. No teda vlastně tohleto video. Ten den jsem pak šla na oběd do jídelny a měla jsem poslední oběd objednaný (poznámka autorky: vždy se objednávaly na měsíc dopředu), což bylo nějaký těstoviny se smetanovou omáčkou, ve kterém byla nakrájená šunka na takovýhle (poznámka autorky: ukazuje) kostičky. Takže to jsem takhle vydlabávala a dávala jsem to na stranu. A to bylo poslední jídlo, ve kterém bylo nějaký maso.“ (D4)*

U těch dotázaných, které změnilo své stravování z důvodů etických, také došlo k dalším změnám v životním stylu, především souvisejících s jejich přesvědčením. D1 uvedla, že si nekupuje kožené boty a kabelky a snaží se upřednostňovat kosmetiku, která není na zvířatech testovaná. Při dotazu na postoj ke zvířecím produktům v módě D4 uvedla, že nemá ke koženým výrobkům zatím jednoznačné stanovisko, protože konkrétně u kožených bot tvrdí, že mají mnohem větší výdrž než ty, vyrobené z umělých materiálů. Jako další změny uvedla recyklaci a udržitelnost, tedy zaměření na „*slow fashion*“. Zároveň ale usuzuje, že se stravuje celkově o dost zdravěji, než když ještě nebyla vegetarián, přestože to podle ní není u všech vegetariánů samozřejmostí. „*Jako určitě je s tím spojená změna životního stylu. Zdravější stravování u mě. Můžeš být vegetarián a žrát hovna, že jo. To taky jde (poznámka autorky: smích).*“ (D4) Dotazovaná D6 rovněž usuzuje, že se stravuje zdravěji než dříve a zároveň s přechodem na veganství podstatně zmenšila objem konzumovaného jídla.

## 6.2.2 Reakce okolí

Tabulka 8 Dotazovaní a jejich okolí

Dotazovaní	Reakce okolí na změnu stravování	Znají další podobně se stravující	Doporučili by to ostatním	Vedli by k tomu vlastní děti?
D1	Odsuzování ze strany rodičů, které se později zmírnilo. Přátelé na tuto změnu nahlíželi pozitivně.	Ano, jsou podobného věku nebo mírně starší	Ano	U malých neví, starší pravděpodobně ano
D2	Partnerka pozitivní (vegetariánka). Rodina neutrální. Přátelé negativní.	Ano, jsou podobného věku	Ano	Spíše ano
D3	Rodiče negativní. Partner ji podpořil.	Ano, jsou podobného věku	Ano, alespoň na vyzkoušení	Ne
D4	Rodiče negativní, ale zvykli si.	Ano, jsou podobného věku	Ano	Neví

<b>D5</b>	Matka pozitivní, otec negativní. Přátelé měli různé reakce.	Ano, jsou podobného věku	Spíše ano	Ne
<b>D6</b>	U matky se setkala s pochopením. Babička negativní, ignorovala její rozhodnutí.	Ne	Ano, alespoň na vyzkoušení	Neví

Zdroj: Vlastní zpracování

Každý z dotazovaných zmínil, že se setkal s negativními reakcemi okolí, především ze strany rodičů nebo prarodičů. Dotazovaná D4 popisuje reakci svých rodičů následovně: „*No moje máma mi řekla že umřu (poznámka autorky: smích), že mě odvezou někam do nemocnice (poznámka autorky: smích). Že je to blbost, ještě před maturitou, že potřebuju prostě hodně energie. Že co jsem si to zase vymyslela. ... Jako o veganství to doma ještě nepadlo ani slovo, jo. To by mě prostě kuchli.*“ Dále popisuje že hlavním důvodem, proč se její rodiče stavěli k vegetariánství negativně, byly jejich obavy o její zdravotní stav po přechodu, především prý kvůli údajnému nedostatku bílkovin v bezmasé stravě. Nepochopení ze strany rodiny popisuje i dotazovaná D6. Její matka prý pro veganskou stravu měla pochopení, babička ovšem ne. „*Se starší generací to bylo těžší, rozuměj babička. Ta to pořád nechápala, snažila se mě nutit do jezení masa a tak. Dokonce se i snažila mléko nebo máslo schovat do nějakých pečených dobrot a dát mi to. Ke svátku nebo narozeninám mi s klidem věnovala čokolády a různé sladkosti s mlékem.*“ (D6) Podobné reakce rodiny popisuje i dotazovaná D3. „*Rodiče a starší generace celkově, nejsou zvyklí na novoty či na odklon od toho, co je běžné a pro naši kulturu tradiční.*“ (D3) Dotazovaný D5 uvedl, že matka sice jeho rozhodnutí podporovala, otec jej však odsoudil. „*Táta mi řekl, že jsem se zbláznil, že je to naprostá kravina. Že lidi mají jíst normálně kombinovanou stravu a že to pro mě určitě nemůže bejt zdravý, jíst jenom zeleninu.*“ (D5)

Dotazovaná D1 popisuje, jak se postupem času postoj jejích rodičů zvolnil: „*Moji rodiče si ze začátku mysleli že jsem strašný blázen. Ale ve finále, když jsem si jídlo začla dělat sama, a ukázala jim, jaké jdou vymyslet různé alternativy normálních jídel, tak kolikrát se i najedli se mnou, toho jídla, které jsem dělala, a to navzdory tomu, že mý oba dva rodiče jsou opravdu milovníky masa.*“ (D1) Fakt, že s postupem času se názor jejích rodičů zlepšil, popisuje i dotazovaná D4. Zároveň vypráví, že její rodina byla ze začátku přesvědčená o tom, že se nejedná o dlouhodobou změnu, ale spíše dočasný rozmar. Setkání s podobným názorem a dalšími předsudky, tentokrát ale ze strany přátel, popisuje i dotazovaný D2.

„Hodně narážky, srandičky: bez masa se nedá fungovat, stejně to budeš zase jíst a „podvádět“, že nebudu mít sílu na fotbale, furt nějaký kecy v restauracích, u grilování, furt že „já bych to nedal, nechybí ti chuť steaku“, „ňam ňam šťavnatej steak“ a spousta dalšího.“ (D2) Postoj své rodiny označil dotazovaný D2 za neutrální. U přátel dotazovaná D1 naopak označuje že reagovali spíše pozitivně. Vyzdvihuje zejména to, že byli především zvědaví, protože často byla jedinou alternativně se stravující osobou, kterou znají. Za různorodé označuje reakce přátel dotazovaný D5, který také popisuje, že hlavními důvody lidí, proč reagovali negativně bylo, že jim to přišlo nerozumné po zdravotní stránce. U svých přátel dotazovaná D3 popisuje, že se na začátku setkala hlavně s nepochopením, po určité době si prý ale rovněž zvykli.

Na rozdíl od ostatních skupin okolí, partneři dotazovaných (pokud nějakého mají) je spíše podpořili. Dotazovaná D3, uvedla že ji partner v jejím rozhodnutí podpořil. Dotazovaný D2 uvedl, že reakce jeho partnerky byla pozitivní, protože v době jeho rozhodnutí ona sama byla již vegetariánkou (jedná se o dotazovanou D4). Ta popisovala, že když se sama rozhodla na vegetariánství přejít (v době kdy jím D2 ještě nebyl), dotazovaný D2 údajně reagoval tak, že její motivy chápe, ale sám na podobnou stravu přejít přesto nehodlá. Sám se v té době označil za „velkého masožrce“ (D2). Přesto tedy (jak již bylo výše uvedeno) nakonec na bezmasou stravu přešel, byť z jiných důvodů než jeho partnerka.

Při otázce na to, jestli znají další alternativně se stravující (vegany nebo vegetariány), se odpovědi dotazovaných rozcházely. Dotazovaná D6 uvedla, že nikoho dalšího, než je ona sama, osobně nezná. Dotazovaná D1 uvedla, že před svou změnou stravování žádně neznala, ale po této změně se s několika seznámila na Facebooku. Jedná se údajně o lidi jen o několik let starší, maximálně prý o šest let (což by znamenalo, že dané osobě je 21 let). Dotazovaná D3 uvedla, že zná dva, jednoho muže a jednu ženu, oběma je kolem 30 let. Dotazovaný D2 tvrdí, že osobně jich nezná mnoho, ale na Facebooku ve svém okruhu „přátel“ se všimá především žen ve věkovém rozmezí od 20 do 30 let. Dotazovaná D4 vypráví, že na její vysoké škole jich je celá komunita pořádající „Food Club“, neboli místo, kde vaří veganská jídla pro ostatní studenty. Dále zmiňuje šest přátel, všechny podobného věku jako je ona sama (21 let). Dotazovaný D5 měl stejně staré, alternativně se stravující přátele již před změnou své stravy. To oni jej prý přesvědčili vegetariánství vyzkoušet.

Bezmasou stravu by doporučili vyzkoušet ostatním všichni z dotázaných. Dotazovaná D1 ale doplňuje, že je bezpředmětné k tomu ostatní „*násilně přemlouvat*“. Dotazovaná D3, stejně jako ostatní, je toho názoru, že by si tento druh stravování měl každý vyzkoušet, ale připouští že nemusí každému vyhovovat. Dotazovaná D4 se ve své odpovědi snažila jít i do širších souvislostí. Jako důvod k doporučení uváděla mimo dopadů na životní prostředí i problematiku využívání zemědělské půdy. „*Někde jsem četla, vím že... že lidi co hladoví v Africe a různě, by se v klidu nakrmili tím, kdyby se půda, co se vyžívá proto, aby se nakrmily krávy, kdyby se používala na to, aby se nakrmily děti, co támhle umírají. Tak jako chápu že těm lidem v Africe je jedno, jestli se najedí z masa nebo obilný kaše, ale hlavně že něco snědí. Nemůžeš prostě nutit lidi, kteří nemají co do huby, aby jedli vegansky. Na druhou stranu si myslím že by to taky byla cesta, i pro ně.*“ (D4)

Následně byla dotazovaným položena otázka na to, zdali by ke stejnému stravování, jako provozují oni sami vedli i své děti. Zde byli dotazovaní ve svých odpovědích poněkud zdráhavější. Například dotazovaný D5 uvedl, že by k tomu vlastní děti nevedl, protože dle něj se má jednat o osobní rozhodnutí jednotlivce. Stejně, tedy že by je k tomu záměrně nevedla, odpověděla i dotazovaná D3. Dotazovaný D2 tvrdí: „*...myslím si, že by se měli rozhodnout o těchto věcech sami, můžu jim nastolit na začátku nějakou cestu, ale pak bude rozhodnutí stejně na nich.*“ Dotazovaná D1 uvedla, že by veganství pro malé děti neviděla jako dobrou volbu, protože se dle jejího názoru tento styl stravování neobejde bez doplňování vitamínů pomocí potravinových doplňků, což jí pro malé děti nepřijde vhodné. Přesto by je k omezování živočišných produktů chtěla vést, i když tvrdí, že konečné rozhodnutí by také nechala na nich samotných. Dotazovaná D6 o tomto není zatím rozhodnutá.

Dotazovaná D4 se při položení této otázky rozesmála se slovy: „*to je otázka nad kterou přemejšlím fakt hodně často.*“ Dále popisuje že její hlavní obavou by bylo neposkytnutí dostatečných živin pro plod, proto by nejspíše nejprve podstoupila podrobné vyšetření, na jehož základě by se rozhodla. Jako případné další komplikace by viděla pediatra, u kterého se bojí že by vůči bezmasé stravě mohl mít předsudky. Následně například ve školce by jej nechtěla dle svých slov zbytečně vystavovat šikaně, kvůli tom že by mělo jiné jídlo než ostatní děti. Jednoznačně prý ještě není rozhodnutá, ale uzavírá to následně: „*Určitě bych jim chtěl jít příkladem. Na rovinu jim říct svůj názor a fakta a pak jako ať se rozhodnou sami. V nějakém věku, kdy se dítě může rozhodnout samo. Jako když to uvidí u svých*

prarodičů, kteří mu to maso asi dají, že jo, tak to jim nemůžu zakázat. Já jsem jedla taky maso do osmnácti. Přišla jsem k tomu sama. Když se rozhodne že to (poznámka autorky: maso) teda chce, tak to nějak uděláme. Jako je to svobodnej člověk. Jako asi mě to bude mrzet, ale jako je to prostě tak.“

### 6.2.3 Názory dotazovaných na postoj veřejnosti

Tabulka 9 Názory dotazovaných na postoj veřejnosti

Dotazovaní	Názor veřejnosti	Nejběžnější motivace začít u veřejnosti <sup>55</sup>	Vyjádření ke statistice (vyšší zastoupení vysokoškoláků, žen a mladých)
D1	Ovlivněn médií	Etické nebo zdravotní důvody	Mladí jsou otevřenější změnám. Ženy se více zajímají o svůj vzhled. Vzdělání jsou informovanější.
D2	Nepochopení, vidí to jako trend	Etické, zdravotní, vliv partnera	U žen je etika silnější motivací. Vzdělání si více uvědomují dopady svého chování.
D3	Považují to za běžné	Zdravotní důvody	Ženy se více starají o své zdraví. Mladí a vysokoškoláci díky internetu.
D4	V Česku negativní	U žen etické, u mužů zdravotní. Vliv přátel.	Mladí jsou otevřenější a díky internetu. Ženy více soucítí se zvířaty. Vysokoškoláci se více informují.
D5	Není si jist, spíše negativní	Zdravotní nebo etické důvody	Starší lidé neradi mění zvyky. Ženy se více starají o své zdraví. Vysokoškoláci chtějí být „cool“.
D6	Starší lidé negativně, mladší jsou otevřenější	Etické nebo zdravotní důvody.	Ženy více řeší stravování. Vzdělání si uvědomují své dopady na okolí a jsou ochotnější se kvůli tomu omezovat.

Zdroj: Vlastní zpracování

V odpovědi na otázku, jaký názor na vegetariánství anebo veganství zastává široká veřejnost se odpovědi dotázaných sice rozcházely, přesto ale zmiňovali některé společné body. Dotazovaná D3 se domnívá, že v dnešní době jsou různé druhy alternativních stravování považovány za běžnou věc. Jako důkaz uvádí restaurace, které jsou dnes již často připraveny na strávníky vyžadující bezmasé pokrmy. Dotazovaný D5 nemá na stanovisko veřejnosti jednoznačný názor. Spíše se ale přiklání k tomu, že na to veřejnost nahlíží negativně. Dotazovaná D1 se domnívá, že názor veřejnosti je primárně ovlivněn názory médií. Podle dotazovaného D2 veřejnost na alternativní stravování nahlíží jen jako na trend. „Berou to jako nějakou módu. ... Díky své pohodlnosti a kvůli tomu, že si nedokáží uvědomit důsledky velkochovů a nedokáží porozumět důvodům, proč se stal člověk vegetariánem.“ (D2)

<sup>55</sup> Ty jsou zde uváděny podle důležitosti, případně ve stejném pořadí, jako je uváděli sami dotazovaní.

Dotazovaná D4 se domnívá, že v Česku je na alternativní stravování nahlíženo spíše negativně. Dále se domnívá: „*No určitě je to zažitéj standard, že se nemůžeš stravovat plnohodnotně bez masa, protože od mala do tebe hustěj, že musíš sníst to maso v tý omáče. Je to zakořeněný.*“ Dotazovaná D6 se domnívá, že mladší lidé jsou otevřenější a tím pádem na to často mohou nahlížet pozitivněji než lidé starší. „*Se staršími to bývá těžší... Ti mají svou pravdu a ani logický argument je nepřesvědčí nebo mu vůbec nevěří. ... Taková pravda, jakože ten kus masa na jejich talíři někomu ublížil, jim není pohodlná. Jednodušší je si představit tvora bez citů anebo si ho vůbec nepředstavovat.*“ (D6)

Při dotazu na to, jaké důvody jsou u většiny lidí nejsilnější motivací pro to začít vyřazovat živočišné produkty, dotázaní uváděli téměř identické důvody, jaké k tomu vedly je samotné. Dotazovaná D1 motivy lidí rozdělila do dvou kategorií. První považuje za důvody etické, kam podle ní patří nesouhlas se špatným zacházením se zvířaty. Jako druhou kategorii uvádí důvody zdravotní, kde je podle ní nejvýraznější snaha o lepší životosprávu. Stejně důvody uvádí i dotazovaný D5 (byť bez rozdělení do kategorií), D2 a D6. D6 ale jako hlavní motiv u zdravotních důvodů nevidí snahu o zdravější stravování, ale různé diety. Dotazovaná D3 jako nejčastější motivaci veřejnosti vidí pouze zdravotní důvody, především problémy se zažíváním nebo snahu zhubnout. Dotazovaná D4 důvody odlišuje podle pohlaví. Ženy prý častěji odmítají jíst zvířata z etických důvodů, kdy jim častěji přijde nesprávné jíst jakákoliv zvířata, zatímco u mužů je podle ní silnější motivace ze zdravotních důvodů. Dále i zmiňuje motivaci „být trendy“, která je ale podle ní silnější u těch, kteří u toho nezůstanou dlouhodobě. Dotazovaná D4 dále tvrdí, že při rozhodnutí lidí často může hrát roli vliv přátel, D2 stejně soudí o vlivu partnera (jak tomu bylo i u něj samotného).

Dotazovaní byli seznámeni s výsledky dostupných statistik (viz Sekundární a komparativní analýza dat o alternativních stravováních v současné společnosti), kdy mezi vegetariány byli silněji zastoupeni mladí lidé, ženy a vysokoškolsky vzdělaní lidé. Následně jim byla položena otázka, jestli je pro tuto informaci napadá nějaké vysvětlení? Bezprostředně po seznámení se s výsledky těchto šetření, reagovala dotázaná D6 slovy: „*Nedivím se...*“ Jak již uváděla u názoru na to, jak na vegetariánství pohlíží široká veřejnost, u mladých lidí předpokládá větší otevřenost změnám a novým podnětům. Dále u vysokoškolsky vzdělaných zmiňuje: „*Nejspíš si uvědomují, jaké důsledky na ně a na svět má jejich strava a jsou ochotni se kvůli tomu omezit.*“ Nakonec dodává, že ženy dle jejího názoru se o stravování zajímají více než muži, především kvůli snaze zhubnout. Stejný názor sdílí i

dotazovaná D1. Ženy se dle ní více zajímají o svůj vzhled, proto věnují větší pozornost i tomu co jí. Mladí, kteří tráví prý více času na internetu, dle jejího názoru snáze podléhají trendům. To dává do souvislosti s tím, že starší lidé mají již svůj zasetý způsob stravování, navíc dříve bylo složitější sehnat širší škálu potravin, proto bylo obtížnější setrávat na bezmasé stravě. „*No já myslím že je to spíš na, spíš se to dělí na lidi vzdělané a nevzdělané. Vzdělaní lidé mají větší obecné znalosti než nevzdělaní. Že třeba lidé, kteří jsou vzdělaní, tak si více shánějí různé informace, chtějí se vzdělávat nejenom ve škole...*“ (D1) Podobný názor sdílí i dotazovaná D3, tedy že ženy se více starají o své zdraví (i když připouští i existenci výjimek). Mladí a vysokoškolsky vzdělaní jsou podle ní silněji zastoupeny, kvůli vlivu internetu. Možné důvody se příliš neliší ani u dotazované D4. Ta předpokládá, že lidé s vyšším vzděláním mohou být chytřejší a zároveň se více zajímat o ekologii a související problémy. U mladších generací zmiňuje, že jsou otevřenější novým podnětům a více zkouší nové věci. To podle ní může souviset i s větším přístupem k informacím, díky internetu, oproti generacím starším, které na něm netráví tolik času. U žen očekává větší míru soucítění se zvířaty než u mužů. K podobnému závěru dochází i dotázaný D2, tedy že etika bývá silnější motivací u žen. Dále soudí, že vzdělaní lidé si více uvědomují dopady svého chování na společnost. Odpovědi dotazovaného D5 se rovněž shodují s názory, které uvedli ostatní dotazovaní. Starší lidé, dle něj, nejsou vegetariány „ze zvyku“, protože nemají takovou snahu vybočovat a odlišovat se. „...*dřív se to tolik nebralo, protože bylo běžný jíst všechno. Takže nikdo nenahlížel na to, jestli jako bude vegetarián, vegan, nebo něco podobného. Prostě všichni jedli všechno a bejt jinej bylo divný.*“ Naopak snahou odlišovat se, si vysvětluje vyšší zastoupení vegetariánů mezi vysokoškoláky. U žen opět předpokládá větší zájem o vlastní zdraví.

#### 6.2.4 Média a alternativní stravování

Jako poslední z témat byla s dotazovanými probrána problematika informování veřejnosti, zejména ze strany médií a sociálních sítí a porovnání situace u nás a v zahraničí.

Tabulka 10 Dotazovaní a jejich názory na média

Dotazovaní	Kde sháněli informace <sup>56</sup>	Názor médií	Názor českých vs. zahraničních médií
D1	Sociální sítě, TV, Zahraniční blogy	Objevují se předsudky	Česká média jsou spíše skeptická, nahlíží na alternativní stravování negativně. Zahraniční naopak pozitivně.
D2	Knihy, internet, filmy, dokumenty	Této problematice se prakticky nevěnují	Nemá porovnání
D3	Internet – především Facebook	Mluví o tom spíše málo, případně neutrálně.	Zahraniční informují více než česká
D4	Knihy, internet, Youtube, Facebook	Informují o tom nedostatečně	Neví
D5	Internet – především Facebook	Spíše negativní	Nemá porovnání
D6	Youtube, Filmy, webové stránky, knihy	Nemluví o tom skoro vůbec	Nezaznamenává rozdíl

Zdroj: Vlastní zpracování

V tom, jak o nových druzích stravování získávali informace se všichni shodují na stěžejní úloze internetu. Nejčastěji ale zmiňovali jednu konkrétní (a dnes u mladých lidí v české republice silně rozšířenou) sociální síť a to Facebook (D1, D3, D4, D5). Kromě toho, že ho někteří dotazovaní považovali za zdroj informací díky možnosti sdílet zde různé články, zmiňovaly D1 a D4 i „skupiny“ které umožňují virtuální sdružování lidí, kteří spolu mohou komunikovat a sdílet obsah. Klasičtější způsob získávání informací, a to knihy uvedli D6, D2 a D4. Filmy a dokumenty byly inspirací pro D2, D1 a D6. Poslední jmenovaná jako konkrétní příklady uvádí filmy „Cowspiracy“<sup>57</sup> a „Vidličky a nože“<sup>58</sup> (D6). Často mezi zdroji zmiňovali i různé blogy<sup>59</sup>, nebo jen webové stránky informující o alternativních stravováních. Jako další sociální síť někteří z dotázaných zmiňovali Youtube. Tato webová

<sup>56</sup> Zdroje informací jsou uvedeny v pořadí, v jakém je uváděli sami dotazovaní.

<sup>57</sup> „Cowspiracy – klíč k udržitelnosti“ je dokumentární film, který se zabývá problematikou emisí skleníkových plynů způsobených živočišnou výrobou. Především se zaměřuje na fakt, proč této problematice organizace na ochranu životního prostředí nevěnují, dle jejich slov, dostatečnou pozornost (Andersen, Kuhn, 2014).

<sup>58</sup> „Vidličky a nože“, v originálu „Forks Over Knives“ je film, zabývající se degenerativními chorobami v souvislosti s živočišnou stravou (na kterou je zde nahlíženo jako na příčinu těchto onemocnění) (Forks Over knives, 2018).

<sup>59</sup> Většinou se jedná o osobní webové stránky, kde se lidé (nejčastěji jen jeden autor spravuje jeden web) vyjadřují k nejrůznějším problémům. Někdy se jedná o osobní „deníky“ lidí, někdy se zaměřují jen na specifické téma a vlastní zkušenosti s ním.



stránka umožňuje komukoliv nahrát video a sdílet jej s ostatními. Jako zdroj získávání informací o alternativních druzích stravování jej uvedly D4 a D6.

Následně z tohoto tematického okruhu bylo s dotazovanými probráno, jakým způsobem, dle jejich názoru o alternativních stravováních mluví média. Většina dotazovaných se shoduje na tom, že o této problematice se nemluví dostatečně. Dotazovaný D2 dokonce tvrdí, že se této problematice prakticky nevěnují. Například uvádí, že nejsou dostupné pořady o vaření, kde by se zaměřovali na vegetariánská jídla. Stejný názor zastává i dotazovaná D6. „*Možná nikdy jsem v televizi neslyšela o dopadu zemědělského průmyslu na změnu klimatu. O studiích se nic na toto téma nedozvím, pokud to cíleně nevyhledávám.*“ (D6) Stejně se domnívá i dotazovaná D4, podle které média alternativním stravováním věnují jen málo pozornosti, případně se nevěnují tématům, která jsou dle jejího názoru podstatná, jako dopad na životní prostředí a jeho ochrana. Případně pokud už o tom informují tak prý docházejí k závěru: „*...že stejně je to prostě divný*“ (D4). Dotazovaná D1 také zmiňuje, že ani médiím se nevyhýbají některé zažitě předsudky: „*Většinou když o tom slyším, třeba na internetu, tak vím že se tam vyskytují různé předsudky vůči hlavně veganům, jakože například že vegani jí jenom trávu a kamení a podobně.*“ (D1) Příčinou konkrétně jí zmíněného předsudku, tedy že vegetariáni „*jí jen trávu a kamení*“ je především to, že lidé neuvědomují v současné době širokou škálu dostupných potravin a pokrmů, které mohou vegani jíst. Podle dotazovaného D5 média na alternativní stravování nahlíží spíše negativně, naopak dotazovaná D3 sice připouští, že příliš často se o této problematice nemluví, ale když už ano tak jí přijde, že je probírána standardním způsobem.

Následně byla dotazovaným položena otázka, jestli vnímají nějaký rozdíl v tom, jak se o alternativních stravováních píše, případně mluví v zahraničí a u nás, případně nikoliv. Dotázaní D5 a D2 uvedli, že zahraniční zdroje nesledují, nemají tedy srovnání. Žádný rozdíl nezaznamenává dotazovaná D4 a ani D6, která uvádí že při získávání informací o těchto druzích stravování preferovala ty zahraniční, protože české často nebyly dostupné. Že nějaký rozdíl zaznamenávají uvedly pouze dotazované D3 a D1. Podle dotazované D1 je rozdíl v tom, že v zahraničí (především na sociálních sítích) se může člověk častěji setkat s pozitivními, případně neutrálními názory, zatímco v česku častěji s neutrálními. D3 se dále domnívá: „*Myslím, že v zahraničí jsou v osvětě trochu dál než u nás.*“ (D3)

Tabulka 11 Názory dotazovaných na získávání informací a předpokládaný vývoj

Dotazovaní	Sociální sítě a jejich vliv	Vyjádření k obtížnějšímu shánění zdrojů v porovnání se zahraničím	Předpoklad dalšího vývoje alternativních stravování
D1	Pomáhají v informování veřejnosti	U nás jde oproti zahraničí o nový trend. V zahraničí jsou skupiny alternativně se stravujících početnější.	Neví, zásadní bude vliv médií
D2	Mají vliv – jde o snadný přístup k informacím (především Facebook)	Alternativní stravování není státními institucemi v Česku viděno jako priorita.	Spíše nárůst stoupenců
D3	Mají zásadní vliv v informování veřejnosti, jsou dnes používanější než klasická média.	Historické důvody – vliv socialismu. Byl omezen kontakt se zahraničím a méně alternativ masa, oproti dnešní době. Česko je tedy pozadu.	Spíše nárůst stoupenců
D4	Především Facebook považuje za důležitý, kvůli vzájemné interakci lidí.	Uvedené příklady zahraničních zemí (USA, Velká Británie) považuje za země rozvinutější, kde jsou lidé otevřenější změnám.	Spíše nárůst stoupenců
D5	Za klíčové považuje skupiny, kde se sdružují podobně smýšlející lidé	Neví	Nárůst stoupenců
D6	Mají velký vliv v informování veřejnosti, především Youtube.	Korupce, nebo se statistické údaje v Česku nezveřejňují.	Nárůst stoupenců

Zdroj: Vlastní zpracování

Dále byl s tázanými probírán jejich názor na vliv sociálních sítí. Dotazovaná D1 se domnívá, že napomáhají v informování veřejnosti o těchto druzích stravování. Nejzásadnější jsou podle dotazovaných především Facebook a Youtube. Dotazovaný D2 se uvádí, že sociální sítě mají nesporně vliv na informování a názory veřejnosti, neboť jde o snadný a rychlý přístup k informacím. V této souvislosti vyzdvihuje především Facebook. Stejně se domnívá i dotazovaný D5, podle kterého jsou důležité skupiny, které sdružují podobně smýšlející jedince a ti se mohou navzájem podporovat, například sdílet recepty. K tomuto problému dotazovaná D3 uvádí: „*Já třeba беру informace jen z Facebooku. Dneska lidi nemají tolik čas číst třeba časopisy, ten internet je pro ně nejjednodušší. Na sociálních sítích je dneska každý.*“ (D3) Facebook považuje za důležitý také dotazovaná D4, podle které je důležitá možnost interakce lidí, kteří se rozhodli začít praktikovat alternativní stravování nově s těmi, kteří jsou už „*veteráni*“ a mohou si vzájemně vyměňovat rady. Zároveň vyzdvihuje i

možnost pořádání srazů nebo akcí, kde se mohou podobně smýšlející lidé setkávat. „*To je dobrý hlavně třeba pro puberťáka, co si najednou připadá prostě třeba úplně alone* (poznámka autorky: osamocen). *Na Instagramu lidi sdílí svoje recepty, jako třeba já* (poznámka autorky: smích). *Na tom Instagramu si můžeš najít takhle různý lidi. Na Youtube si můžeš najít různý lidi, co třeba o tom mluví, nebo ti ukážou, jak se vaří.*“ (D4) Jako významné zmiňuje Youtube i dotazovaná D6. Ta se domnívá, že pomocí videí se lidé mohou naučit snáze vařit nové druhy jídel a další videa, tvořená samotnými vegany nebo vegetariány mohou lidem rovněž poskytnou podporu v jejich novém životním stylu.

Dotázaní byli také seznámeni s informací o tom, že žádné veřejné organizace (Český statistický úřad, Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, Eurostat, Sociologický ústav akademie věd) v době provádění těchto rozhovorů nemají k dispozici data o počtech a typech alternativně se stravujících v České republice (viz Sekundární a komparativní analýza dat o alternativních stravováních v současné společnosti) a jediná dostupná statistika je od soukromé společnosti z roku 2003, zatímco v zahraničí (Například Velká Británie nebo Spojené státy americké) jsou takováto šetření běžnější. Dotázaní pak byli dotázáni, jestli je pro tuto skutečnost napadá nějaké vysvětlení.

Dotazovaná D4 považuje uvedené příklady zemí (Velká Británie a Spojené státy americké) za země rozvinutější, než je Česká republika a z toho důvodu prý mohou být takovými tématům otevřenější. Podle dotazované D3 hrají roli i historické důvody, především vliv socialismu: „*Dlouho jsme byli uzavřeným státem s pevně zakořeněnými tradicemi. Nebyly možnosti nákupu alternativních surovin a náhražek, které si člověk mohl dopřát místo masa a vycestovat do zahraničí za těmito surovinami se také nedalo. Tím pádem to tu provozovalo méně lidí a nebyl ani důvod to monitorovat.*“ (D3) Množství alternativně se stravujících hraje roli i podle dotazované D1. V zahraničí jich je podle ní mnohem více než u nás. Zároveň podle ní jde u nás, oproti právě zahraničním zemím, relativně o „*novinku*“. Skupiny alternativně se stravujících tedy u nás nemusely podobné organizace ještě zaznamenat v takové míře, aby je do svých šetření zahrnovaly. Dotazovaný D2 se domnívá, že v Česku státní instituce toto téma nepovažují za prioritní, protože nejde o téma, které by bylo „*populistické*“. Dotazovaná D6 předloženou informaci okomentovala následovně: „*Možná* (poznámka autorky: je důvodem) *korupce* (poznámka autorky: smích) *nebo se takové statistiky prostě u nás nezveřejňují*“ (D6) Dotazovaného D5 nenapadá žádné vysvětlení.

Nakonec byla dotazovaným položena otázka, jaký předpokládají, že bude další vývoj alternativních stravování. Dotazovaná D1 uvedla, že jaký bude další vývoj sice neví, ale domnívá se, že na něj budou mít jednoznačně vliv média. „*Vliv by na to mohlo mít právě různá média. Že by se někde stal nějaký skandál týkající se potravin, kvůli čemuž by lidi nechtěli být k veganem nebo vegetariánem a přecházeli by na jiný stravování.*“ (D1)

Všichni ostatní dotázaní jsou přesvědčení o tom, že počty vegetariánů a veganů se budou nadále zvyšovat. „*Myslím si, že je nevyhnutelné, aby se více lidí přidalo k této komunitě. Hlavně co se týče změny klimatu a jejich vlastního zdraví*“ (D6). Dotazovaný D2 navíc uvádí, že počty alternativně se stravujících budou vyšší spolu s tím, jak budou přibývat nové informační zdroje. Jako důvod nárůstu příznivců bezmasé stravy vidí dotázaný D5 nárůst onemocnění zvířat, se kterými se nebudou lidé schopni dostatečně rychle vypořádat. D3 k této problematice uvedla: „*Myslím si, že s neustálým rozvojem cestování, se bude rozvíjet tendence, zkoušet něco, co zde není běžné. Člověk je tvor zvědavý. Ale pokud zde nebudou dostupné suroviny, omezí se alternativy, pouze na to, co je dostupné. A hovořím nejen o dostupnosti v obchodech, ale i dostupnosti finanční.*“ (D3)

## Souhrn dat, získaných pomocí vlastního empirického šetření o alternativních způsobech

Předmětem vlastního empirického šetření je analýza a interpretace rozhovorů učiněných s dotazovanými. Vzhledem k zaměření práce s nimi bylo kromě jejich vlastních stravovacích návyků a důvodů proč s alternativním stravováním začali, probírány tematické okruhy týkající se reakcí okolí, názorů veřejnosti a medializace.

První zjištění se týkalo názvů alternativních stravování. Ne všichni dotazovaní byli schopni své stravování přesně pojmenovat. V případě že k jeho pojmenování došlo, ve stravovacích návycích dotazovaných se (až na dotazovanou D1) objevovaly rozdíly oproti definicím zmíněným v teoretické části práce (viz kapitola Vybrané druhy alternativních stravování). K rozdílu oproti uvedeným definicím nedocházelo jen v terminologii ale i jejím obsahu. Například dotazovaný D5 se váhavě označil za vegetariána, ale jeho stravovací návyky odpovídají spíše pescovegetariánovi. Pro druh alternativního stravování dotazované D6 dokonce ani neexistuje název. Mezi dotazovanými, kteří se označili jako vegetariáni byly nalezeny rozdíly, jako vyhýbání se živočišným tukům (D3) nebo zaměření se z většiny pouze na rostlinnou stravu (D2 a D4).

Až na jednoho (D5) měli všichni dotazovaní buď již předchozí zkušenosti s jiným druhem alternativního stravování, nebo by jej do budoucna ještě rádi změnili. Svůj způsob stravování by ostatním lidem všichni doporučili, dle slov několika z nich alespoň na vyzkoušení (D3, D6). O tom, že by k tomuto druhu stravování vedli své děti, naopak nebyl jednoznačně rozhodnutý ani jeden z dotázaných. Dva z nich spíše ano (D2 a D5), ostatní buď ne nebo o tom ještě nejsou rozhodnutí.

Podle důvodů, kvůli kterým dotazovaní změnili své stravovací návyky, byli rozděleni do dvou kategorií: těch, jejichž motivací byly důvody zdravotní a těch, jejichž motivací byly důvody etické. U těch, jenž na alternativní stravování přešli ze zdravotní důvodů byly motivací buď předchozí zdravotní problémy (které ale nesouvisely přímo s konzumací živočišných produktů) nebo prevence. U etických důvodů dotazovaní uváděli ve dvou případech, že nesouhlasí se zacházením se zvířaty v masozpracovatelském (případně i mlékárenském) průmyslu a jedna dotazovaná uvedla, že nesouhlasí s faktem, že by lidé měli zvířata konzumovat. Většinou ale nešlo o jediný důvod (přestože jeden z nich byl pro dotazované vždy tím hlavním), ale byly doplňovány i dalšími. Často spolu s hlavním

důvodem uváděli jako dodatečný důvod snahu o starání se o svůj dopad na životní prostředí nebo ti jenž jejich hlavním důvodem byl důvod etický uváděli jako doplňující důvody zdravotní.

Jejich motivace se odrazila i na tom k jakým dalším změnám v životním stylu u dotázaných došlo. U dotazovaných jejichž hlavní motivací byly důvody zdravotní, se další změny také týkaly zdravého životního stylu (cvičení, omezení alkoholu apod.). Dotazované, jejichž hlavní motivací byly důvody etické se buď začaly vyhýbat dalším výrobkům (D1), v jejichž výrobě je zapojeno využití zvířat (boty a kabelky z kůže, kosmetika netestovaná na zvířatech), snažily se činit další kroky podporující ochranu životního prostředí (D4) nebo, stejně jako předešlá skupina, se snaží žít zdravěji (D6).

Přestože reakce okolí na změnu stravování dotázaných byly dle jejich slov různorodé, všichni z dotázaných uvedli, že se setkali s negativními reakcemi okolí. Většinou se jednalo o rodiče nebo prarodiče. V některých případech (D4 a D1) uváděli, že důvodem, proč jejich rodina reagovala negativně, byl strach o zdravotní stav dotazovaných po změně, který po nějaké době odpadl. Reakce rodiny ale u některých dotázaných nebyly jen negativní (D2, D5 a D6). Partneři dotazovaných (pokud nějakého měli) se k této změně stavěli spíše pozitivně (D2, D3 a D4), a naopak se některým dostalo i nepochopení ze strany přátel (D2). Až na jednu dotazovanou (D6) všichni znají i další lidi, kteří se také stravují alternativním způsobem. Ve všech případech se jedná o osoby, spadající do podobné věkové kategorie jako sami dotazovaní.

Až na jednu z dotazovaných (D3) se všichni domnívají že mezi veřejností se objevuje na alternativní stravování především negativní názory. Zároveň se domnívají, že k změnám ve stravování a přijímání alternativ jsou mladší lidé otevřenější. Ženy se dle jejich názorů více starají o svůj vzhled, s čímž souvisí o stravování, proto jsou také mezi alternativně se stravujícími silněji zastoupeny. Většina dotazovaných také spojuje vyšší vzdělání zastoupené u alternativně se stravujících s vyšší informovaností, případně i uvědomování si vlastních dopadů na životní prostředí. U lidí, kteří přechází na alternativní stravování bývají dle dotazovaných hlavními důvody byly opět důvody zdravotní nebo etické. Oba tyto důvody uvedli všichni z dotazovaných.

V odpovědích dotazovaných na otázku, kde sháněli o alternativních stravováních informace všichni uvedli internet. Zde zmiňovali především sociální sítě, zejména Facebook a Youtube.

Dále zmiňovali i knihy a filmy. Co se názoru na informování o alternativních stravováních prostřednictvím médií týče, se čtyři z dotázaných (D2, D3, D4 a D6) shodují na tom, že se o tomto problému nemluví dostatečně. V případě že o tom již mluví, podle dvou z nich je pak na to nahlíženo negativně (D1, D5) a dle jedné z dotazovaných (D3) zato neutrálně. Dvě z dotázaných (D1 a D3) se domnívají, že zahraniční média na alternativní stravování nahlízejí pozitivněji. Zbytek dotazovaných buď takovýto rozdíl nezaznamenává, nebo zahraniční média nesledují.

Jak již z jejich odpovědí na vlastní způsob získávání informací bylo patrné, všichni z dotazovaných se shodují na tom, že sociální sítě mají v informování veřejnosti velký vliv. Zde opět byl vyzdvihován především Facebook a Youtube.

U vyjádření dotázaných k faktu, že informace o alternativně se stravujících je snazší nelézt ze zahraničních zdrojů, se odpovědi dotazovaných značně rozcházely. Od korupce, nebo prostého nezveřejňování učiněných statistik se objevovaly i názory kdy je na vině socialismus, vyšší rozvinutost zahraničních zemí nebo i fakt, že v zahraničí jsou komunity alternativně se stravujících početnější a fungují tam déle než v Česku.

Až na jednu dotazovanou, která si prý netroufá odhadovat (D1) se všichni z dotázaných domnívají, že počty alternativně se stravujících se budou nadále stále rozrůstat.

## 7 Závěr

Bakalářská práce se zabývá tematikou alternativních stravování. Tato problematika autorku zaujala díky zvyšující se pozornosti, které se jí dostává. Cílem práce bylo zodpovědět na otázku, zda a jakou úlohu hrají alternativní stravování v současné společnosti. Odpověď na tuto otázku je obtížná a může být i obsáhlá a lze na ni nahlížet z různých úhlů pohledu. V souladu se stanoveným cíle práce se tedy autorka zaměřila kromě obecné charakteristiky stravování s jeho alternativami především na důvody, kvůli kterým se lidé rozhodli změnit své stravovací návyky, v rozhovorech s dotazovanými uskutečněných v empirickém šetření pak dále na reakce jejich okolí a to, jak dochází k informování veřejnosti o této problematice.

V první části práce byla vymezena teoretická východiska související s alternativním stravováním v současné společnosti. Studována byla především symbolická funkce jídla spolu s jeho funkcí identifikační. Sem patří například funkce identifikace k náboženství (ve kterých se díky systémům alimentárních zákazů mohou alternativně se stravující vyskytovat) anebo identifikace dle životního stylu (Fox, 2014), kam mimo jiné spadají právě skupiny vegetariánů (Herring, 2015). Mezi nejdůležitější faktory ovlivňujícími volbu jídla patří náboženství, politika a politické názory a globalizace (Orlando, 2017). Všechna světová náboženství mají určitý systém alimentárních zákazů, které jsou rovněž základem alternativních stravování (Orlando, 2017). Politika nejen že sama historicky ovlivňovala, co lidé budou jít, ale politické názory se mohou promítat i do voleb potravin jednotlivců (Herring, 2015). Globalizace zase širší škálou dostupných potravin a jídel umožnila to, aby si lidé mohli více vybírat, co budou jíst (Kammlade, Khoury, 2013). Jako důvody volby alternativního stravování byly uvedeny důvody zdravotní, etické a snaha o ochranu životního prostředí (Hlavatá, 2016). Všechny z těchto uvedených důvodů se pak následně objevily i ve výpovědích dotazovaných ve vlastním empirickém šetření.

V sekundární a komparativní analýze dat o alternativních způsobech stravování v současné společnosti byl již v počátku zjištěn nedostatek statistických dat a odborné literatury zabývající se alternativními stravováními v českém prostředí. Dostupná data ukazují na to, že v roce 2003 byla vegetariánská strava praktikována 2 % české populace (Čechová, 2004), zahraniční zdroje poukazují na hodnoty o několik jednotek vyšší. Vzhledem k nedostatku relevantních odborných zdrojů o alternativně se stravujících v českém prostředí byly používány především zdroje zahraniční. Při vyhledávání termínů z tematiky alternativních



stravování na internetu se ukázalo, že popularita vyhledávání vegetariánství klesá, obzvláště oproti jedné z jeho forem a to veganství. Komparace získaných dat dále také ukázala, že především u mladých lidí, kteří jsou mezi alternativně se stravujícími silněji zastoupeni, hrají roli v informování a přejímání inspirace média, především sociální sítě. Sociální sítě jsou oproti běžným druhům médií silněji zastoupeny, oproti tomu například česká veřejnoprávní média o této problematice prakticky neinformují a na sociálních sítích lidé své zkušenosti s alternativním stravováním hojně sdílí.

Navazující vlastní empirické šetření bylo realizováno pomocí polostandardizovaných rozhovorů s šesti dotazovanými, kteří se stravují alternativním způsobem. Jednalo se o vegetariány s různými variacemi. Jedním ze zjištění bylo, až na jeden případ, že dotazovaní označovali svůj druh alternativního stravování termínem, který obsahově neodpovídal, dle teoretických východisek, jejich způsobu stravování. Jeden z nich svůj druh stravování označil nepřesně, u dalších název a jeho definice přesně nereflektovaly jejich stravování. Pro stravování jednu z dotázaných dokonce neexistuje běžně zavedený název. Problém s terminologií alternativních stravování a jejich obsahem se tedy ukázal jako ještě komplikovanější, než bylo nastíněno v teoretických východiscích práce.

Dále bylo zjištěno, že důvody, kvůli kterým se dotazovaní rozhodovali přejít na alternativní stravu, korespondují s těmi uvedenými v teoretických východiscích. Zároveň jich většinou vzájemně probíhalo více paralelně. Podle toho, jaký důvod byl pro ně primární, byli rozděleni do dvou skupin. První skupinou byli ti, jejichž motivací byly primárně zdravotní důvody. Ti věřili, že omezení živočišných produktů se pozitivně odrazí na jejich zdravotním stavu. Druhou skupinou byli ti, jejichž důvody byly etické. Jedná se zároveň o důvody protestní proti zacházení se zvířaty v zemědělství. Dále se rovněž potvrdilo, že důvody, kvůli kterým se dotazovaní rozhodli změnit své stravování se odrazily i na jiných částech jejich života. Nejčastěji se jednalo o zvýšení fyzické aktivity, nebo zvýšení informovanosti o pozadí produktů, před jejich koupí.

Reakce okolí byly na změnu stravování dotazovaných ve všech případech převážně negativní. Většinou šlo především o reakce rodičů nebo prarodičů. Tyto názory okolí nebyly ve všech případech trvalé a často došlo k postupné změně názoru nebo smíření se s rozhodnutím dotazovaných. Zároveň se většina z nich domnívá, že široká veřejnost přistupuje k alternativním stravováním spíše negativně.

Zjištění uvedeném ve statistikách v sekundární analýze dat, a to tedy tomu že alternativní stravování praktikují převážně mladí lidé by odpovídal i fakt, že dotazovaní uváděli že další osoby, o kterých ví že se alternativně stravují, jsou podobného věku jako oni sami. To může ale být také ovlivněno tím, že se dotazovaní společensky stýkají především s osobami podobného věku, jako jsou oni sami.

Velký vliv sociálních sítí jako zdroje čerpání informací, jenž byl uveden v sekundární a komparativní analýze dat byl u všech dotazovaných potvrzen. Zde zmiňovali především Facebook a Youtube. Většina z nich se také shoduje na tom, že o alternativních stravováních se v médiích nemluví dostatečně. Pokud se o nich zmiňují, pak se většinou domnívají, že na ně nebývá nahlíženo příliš pozitivně. Ti, kteří sledovali zahraniční média uváděli, že v porovnání s českými médii, nahlíží na alternativní stravování pozitivněji. I přes vše výše uvedené se domnívali, že počty alternativně se stravujících se budou nadále zvyšovat a sami by jej ostatním lidem doporučili.

V rámci bakalářské práce, nebylo možno postihnout celou šíři dané problematiky, což ani nebylo cílem této práce, avšak cíl, stanovený pro tuto bakalářskou práci naplněn byl. Další možné aspekty problematiky alternativních stravování, jako například hlubší studium přechodové fáze nebo ekonomické aspekty stravy bez živočišných produktů, by autorka této práce doporučila k rozpracování v možné budoucí diplomové práci.

## 8 Seznam použitých zdrojů

### Tištěné zdroje

BERANOVÁ, Magdalena. *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku*. Praha: Academia, 2005. 359 s. ISBN 80-200-1340-7.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 4. vyd. Praha: Portál, 2016. 440 s. ISBN 978-80-262-0982-9.

HERRING, Ronald J. How is Food Political? Market, State and Knowledge. In: *The Oxford Handbook of Food, Politics and Society*. New York: Oxford University Press, 2015. ISBN 978-0-19-539777-2.

KORTHALS, Michiel. Ethics of Food Production and Consumption. In: HERRING, Ronald J., ed. *The Oxford Handbook of Food, Politics and Society*. New York: Oxford University Press, 2015. ISBN 978-0-19-539777-2.

ODDY, Derek J. a Lydia PETRÁŇNOVÁ, ed. *The Diffusion of Food Culture in Europe from the late eighteenth century to the present day*. Český Těšín: Academia, 2005. ISBN 80-200-1325-3.

ORLANDO, Daniela, NODL, Martin, ed. *Svatá hostina a svatý půst: Náboženský význam jídla pro středověké ženy*. Praha: ARGO, 2017. ISBN 978-80-257-2102-5.

PETRUSEK A KOL. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-311-3.

POLLAN, Michael. *Dilema všežravce: přírodopis čtyř jídel*. Praha: Argo, 2013. Zip (Argo: Dokořán). ISBN 978-80-257-0896-5.

ŠIMŮNEK, Petr, ed. *Forbes*. MediaRey, 2017, (12). ISSN 1805-059X.

TIERNEY, R. Kenji, Emiko OHNUKI-TIERNEY. Anthropology of Food. In: PILCHER Jeffrey M, ed. *The Oxford Handbook of Food History*. New York: Oxford University Press, 2012, s. 117-134. ISBN ISBN 978-0-19-972993-7.

### Elektronické zdroje

About US. *International Anti-Fur Coalition* [online]. 2018 [cit. 2018-01-12]. Dostupné z: <https://www.antifurcoalition.org/pages/about-us>

About. *Meat Free Monday* [online]. [cit. 2018-01-10]. Dostupné z: <https://www.meatfreemondays.com/about/>

ANDERSEN, Kip a Keegan KUHN. About the film. *Cowspiracy: The sustainability secret* [online]. A.U.M. Films and Media, 2014 [cit. 2018-02-21]. Dostupné z: [http://www.cowspiracy.com/about/Animals Used for Entertainment](http://www.cowspiracy.com/about/Animals_Used_for_Entertainment). *People for the Ethical Treatment of Animals* [online]. PETA, 2018 [cit. 2018-01-12]. Dostupné z: <https://www.peta.org/issues/animals-in-entertainment/>

BARFORD, Vanessa. *BBC News: Magazine* [online]. 17. 2. 2014 [cit. 2018-01-14]. Dostupné z: <http://www.bbc.com/news/magazine-25644903>

Becoming a vegetarian. *Harvard Health Publishing* [online]. Harvard University, 4. 12. 2017 [cit. 2018-01-10]. Dostupné z: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/becoming-a-vegetarian>

BEKHECHI, Mimi. Gucci is finally going fur-free. *Independent* [online]. Guardian News. 13. 10. 2017 [cit. 2018-01-12]. Dostupné z: <https://www.theguardian.com/fashion/2017/dec/15/us-fashion-brand-michael-kors-to-stop-using-animal-fur>

BILEFSKI, Dan. Patrons of Vegan Cafe Are Pelted With Meat in Tbilisi, Georgia. *The New York Times* [online]. 2016 [cit. 2017-11-26]. Dostupné z: [https://www.nytimes.com/2016/06/01/world/europe/patrons-of-vegan-cafe-are-pelted-with-meat-in-tbilisi-georgia.html?src=me&\\_r=1](https://www.nytimes.com/2016/06/01/world/europe/patrons-of-vegan-cafe-are-pelted-with-meat-in-tbilisi-georgia.html?src=me&_r=1)

Bubur Ayam McD™. *McDonald's Malaysia* [online]. 2017 [cit. 2017-10-23]. Dostupné z: <https://www.mcdonalds.com.my/menu/bubur-ayam-mcd>

Campaign: Archive. *McDonald's Japan* [online]. 2017 [cit. 2017-10-23]. Dostupné z: <http://www.mcdonalds.co.jp/campaign/archive/>

Clinical Commissioning Group Mid-Year Population Estimates: National Statistics. *Office for National Statistics* [online]. 26. 10. 2017 [cit. 2018-01-13]. Dostupné z: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/clinicalcommissioninggroupmidyearpopulationestimates>

Co je to košer?: Pravidla košer stravovacích zvyků [online]. *The orthodox council of kashrut MaHaRa'L* [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <http://www.omkosher.com/cz/koser-pravidla/>

COLE, Matthew a Karen MORGAN. *Vegaphobia: derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers*. *The British Journal of Sociology* [online]. 2011, 1 March 2011, 134-153 [cit. 2017-12-29]. DOI: 10.1111/j.1468-4446.2010.01348.x. Dostupné z: [http://foodethics.univie.ac.at/fileadmin/user\\_upload/p\\_foodethik/Cole\\_\\_M.\\_2011.\\_Vegaphobia.\\_derogatory\\_discourses\\_of\\_veganism.pdf](http://foodethics.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/p_foodethik/Cole__M._2011._Vegaphobia._derogatory_discourses_of_veganism.pdf)

Compassion for animals. *The Vegan Society* [online]. The Vegan Society [cit. 2018-01-11]. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/sites/default/files/CompassionForAnimalsedited.pdf>

ČECHOVÁ, Markéta. Vegetariánství: Kvantitativní výzkum hodnocení výroků z oblasti vegetariánství. *Vegetarián.cz* [online]. 2004 [cit. 2018-01-14]. Dostupné z: <https://www.vegetarian.cz/ostatni/stenmark%20o%20veget.html>

ČESKÁ TELEVIZE. Německý megatrend – vegetariánstvím za záchranu planety. *Česká televize* [online]. 19.1.2014 [cit. 2018-02-12]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/svet/1052731-nemecky-megatrend-vegetarianstvim-za-zachranu-planety>

ČESKÝ ROZHLAS. Výsledky hledání. *Český rozhlas* [online]. [cit. 2018-02-11]. Dostupné z: <http://hledani.rozhlas.cz/?query=alternativn%C3%AD+stravov%C3%A1n%C3%AD&offset=0&sort=dtgeneric1>

DOČKAL, Jakub. Co je to hastag a jak ho použít? *Můj Soubor* [online]. Mladá Fronta, 13. 7. 2015 [cit. 2018-01-14]. Dostupné z: <https://mujsubor.cz/magazin/co-je-hashtag-a-jak-ho-spravne-pouzit>

EUROSTAT. *Health in Europe: Results from 1997-2000 surveys* [online]. Luxembourg: European Communities, 2003 [cit. 2018-02-06]. ISBN 92-894-6828-9. Dostupné z: <http://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/5648705/KS-57-03-184-EN.PDF/63bf2605-4dd1-40a0-b471-8327bf46ce50?version=1.0>

Evropa Dnes: Alternativní způsob života a jeho příznivci. *Česká televize* [online]. 2012 [cit. 2018-02-12]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/1098112396-evropa-dnes/412235100101007-konzumni-spolecnost-ne-diky/>

Faunalytics. Who Views Vegetarians and Vegans Positively?: New Poll Results. *Faunalytics* [online]. 27. 3. 2013 [cit. 2018-01-14]. Dostupné z: <https://faunalytics.org/who-views-vegetarians-vegans-positively-new-poll-results/>

Food. *Encyclopædia Britannica* [online]. Encyclopædia Britannica, 2016 [cit. 2017-11-22]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/food>

FORKS OVER KNIVES. About The Film. *Forks Over Knives* [online]. 2018 [cit. 2018-02-21]. Dostupné z: <https://www.forksoverknives.com/the-film/#gs.EUKv10Y>

FOX, Robin. *Food and Eating: An Anthropological Perspective*. SIRC: Social Issues Research Centre [online]. 2014 [cit. 2017-09-09]. Dostupné z: [http://www.sirc.org/publik/food\\_and\\_eating\\_0.html](http://www.sirc.org/publik/food_and_eating_0.html)

- GOODRICH, Amy. Semi-Vegetarian: What is Flexitarian or Semi-vegetarianism? *Eat Love Live* [online]. 2017 [cit. 2018-01-13]. Dostupné z: <https://eatlove.live/flexitarian-or-semi-vegetarianism/>
- Gruzínští masožrouti napadli veganskou kavárnu, okázale se cpali párky. *IDnes.cz* [online]. 2016 [cit. 2017-11-26]. Dostupné z: [https://zpravy.idnes.cz/gruzie-kavarna-veganstvi-maso-de2-/zahranicni.aspx?c=A160601\\_104435\\_zahranicni\\_aba](https://zpravy.idnes.cz/gruzie-kavarna-veganstvi-maso-de2-/zahranicni.aspx?c=A160601_104435_zahranicni_aba)
- HACKETT, Jolinda. What is the Raw Vegan Diet? *The Spruce* [online]. 21. 9. 2017 [cit. 2018-01-10]. Dostupné z: <https://www.thespruce.com/what-is-the-raw-vegan-diet-3378514>
- HLAVATÁ, Karolína. Alternativní směry ve stravování. *Vím, co jím* [online]. Vím, co jím a piju, 18. 7. 2016 [cit. 2018-01-10]. Dostupné z: [http://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Alternativni-smery-ve-stravovani\\_\\_s10010x9838.html](http://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Alternativni-smery-ve-stravovani__s10010x9838.html)
- HEBROVÁ, Aneta. *Co je pomalá móda, a kde ji v Praze koupit* [online]. 2018 [cit. 2018-02-27]. Dostupné z: <https://www.greenglasses.cz/cs/co-je-pomala-moda-slow-fashion-a-kde-ji-v-praze-koupit/>
- HOLAS, Ivan a Alina HOLUŠOVÁ. VeganFest představuje Brňanům přísnější formu vegetariánství. *Český rozhlas* [online]. 30.5.2014 [cit. 2018-02-11]. Dostupné z: <https://brno.rozhlas.cz/veganfest-predstavuje-brnanum-prisnejsim-formu-vegetarianstvi-6472298>
- How many vegans are in Great Britain. *The Vegan Society* [online]. 17. 5. 2016 [cit. 2018-01-13]. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/whats-new/news/find-out-how-many-vegans-are-great-britain>
- HROMAS, Michal. Ve vlastní šťávě: Hipsteri hýbou kulinární scénou. *Český rozhlas* [online]. 8.9.2015 [cit. 2018-02-11]. Dostupné z: <https://wave.rozhlas.cz/ve-vlastni-stave-hipsteri-hybou-kulinarni-scenou-5229957>
- Chléb a obyčej. *Chleboďárce* [online]. 2011 [cit. 2017-11-26]. Dostupné z: <http://www.chleboradce.cz/chleb-a-obyceje/>
- KAMMLADE, Sara a Colin K. KHOURY. Five surprising ways people's diets have changed over the past 50 years. *International Center for Tropical Agriculture* [online]. 2013 [cit. 2017-11-25]. Dostupné z: <http://blog.ciat.cgiar.org/five-surprising-ways-peoples-diets-have-changed-over-the-past-50-years/>
- KAR. Americká klíš'ata dělají z lidí vegetariány. Kousnutí způsobuje vážnou alergii na maso. *Česká televize* [online]. 22.6.2017 [cit. 2018-02-12]. Dostupné z:

<http://www.ceskatelevize.cz/ct24/veda/2160066-americka-klistata-delaji-z-lidi-vegetariany-kousnuti-zpusobuje-vaznou-alergii-na-maso>

Kde se plýtvá. *Zachraň jídlo* [online]. 2018 [cit. 2018-01-14]. Dostupné z: <http://zachranjidlo.cz/kde-se-plytva/>

Key facts and findings. *Food and Agriculture Organization of the United Nations* [online]. 26. 9. 2013 [cit. 2018-01-14]. Dostupné z: <http://www.fao.org/news/story/en/item/197623/icode/>

KRÁLÍKOVÁ, Jana. Polévka Pho: Příběh nejslavnějšího vietnamského vývaru. *Zásadně zdravě* [online]. 18. 8. 2016 [cit. 2018-02-27]. Dostupné z: <https://www.zasadnezdrave.cz/blog/polevka-pho-aneb-pribeh-nejslavnejsiho-vietnamskeho-vyvaru/>

Kuponová knížka je zpět a nový McSmažák. *FastFoods.cz* [online]. 2012 [cit. 2017-10-23]. Dostupné z: <http://www.fastfoods.cz/akce-novinky/152-kuponova-knizka-je-zpet-a-novy-mcsmazak.html>

LUPICA, Diana. Beyoncé Is Responsible For Rise Of Veganism, New Research Says. *Plant Based News* [online]. 2017 [cit. 2018-01-13]. Dostupné z: <https://www.plantbasednews.org/post/beyonce-is-responsible-for-rise-of-veganism-new-reseach-says>

MARIAN, Jakub. Map of 'vegetarian friendliness' (number of vegetarian restaurants) in Europe by country. *Jakub Marian's: Language learning, sciende and art* [online]. Říjen 2016 [cit. 2018-01-14]. Dostupné z: <https://jakubmarian.com/map-of-vegetarian-friendliness-number-of-vegetarian-restaurants-in-europe-by-country/>

MASH, Sarah. The rise of vegan teenagers: 'More people are into it because of Instagram'. *The guardian* [online]. Guardian News, 27. 5. 2016 [cit. 2018-01-14]. Dostupné z: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/may/27/the-rise-of-vegan-teenagers-more-people-are-into-it-because-of-instagram>

Máte slovo: Jídlo škodící zdraví. *Česká televize* [online]. 12.1.2017 [cit. 2018-02-12]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10175540660-mate-slovo-s-m-jilkovou/217411030520001/>

Meat and the Environment. *People for the Ethical Treatment of Animals* [online]. PETA, 2018 [cit. 2018-01-12]. Dostupné z: <https://www.peta.org/issues/animals-in-entertainment/>

NAGESH, Ashitha. Vegan teens: Why are so many young people dropping animal products? *Metro* [online]. Associated Newspapers Limited, 27. 5. 2016 [cit. 2018-01-14]. Dostupné z: <http://metro.co.uk/2016/05/27/vegan-teens-why-are-so-many-young-people-dropping-animal-products-5909357/>

NĚMEČEK, Miroslav. Fruktariánství. *Breatharian* [online]. [cit. 2018-01-10]. Dostupné z: <http://www.breatharian.eu/diet/fructo/>

Organická strava: Co všechno o ní víte? *Průvodce výživou* [online]. 26. 5. 2016 [cit. 2018-01-14]. Dostupné z: <https://pruvodcevyzivou.cz/organicka-strava-co-vsechno-o-ni-vite/>

PARASUCO, Trey. Hipster. *Urban Dictionary* [online]. 22.11.2007 [cit. 2018-02-12]. Dostupné z: <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=hipster>

PIVOŇKOVÁ, Eva. *Nemoc beriberi (beri-beri) - příznaky, projevy, symptomy*. Projevy, příznaky [online]. 2014 [cit. 2017-10-23]. Dostupné z: <http://www.priznaky-projevy.cz/laboratorni-hodnoty/nedostatek-vitaminu/nemoc-beriberi-beri-beri-priznaky-projevy-symptomy>

Podzimní sklizeň jablek a hrušek. *Albert* [online]. 2017 [cit. 2017-11-21]. Dostupné z: <https://www.albert.cz/vareni-s-albertem/podzimni-sklizen-jablek-a-hrusek>

Products. *McDonald's India* [online]. [cit. 2018-01-10]. Dostupné z: <https://www.mcdonaldsindia.com/products.html>

Research: Fewer young people identify as vegetarians but more teens claim special dietary needs. *Yle: Uutiset* [online]. 13. 11. 2017 [cit. 2018-01-14]. Dostupné z: [https://yle.fi/uutiset/osasto/news/research\\_fewer\\_young\\_people\\_identify\\_as\\_vegetarians\\_but\\_more\\_teens\\_claim\\_special\\_dietary\\_needs/9929446](https://yle.fi/uutiset/osasto/news/research_fewer_young_people_identify_as_vegetarians_but_more_teens_claim_special_dietary_needs/9929446)

RICH, Tracey R. *Kashrut: Jewish Dietary Laws: Why Do We Observe the Laws of Kashrut?* [online]. [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <http://www.jewfaq.org/kashrut.htm>

Rituál s chlebem a solí. *Týdeník Spirit* [online]. 2015 [cit. 2017-11-26]. Dostupné z: <http://www.spirit.cz/index.php/component/content/article?id=11434:ritual-s-chlebem-a-soli>

RUBÍNOVÁ, Karolína. Jídlo jako symbol náboženství. *Supertělo.cz* [online]. 2015 [cit. 2018-01-14]. Dostupné z: <http://www.supertelo.cz/magazin/jidlo-jako-symbol-nabozenstvi-ii-dil>

Společnost pro výživu. Jak ovlivňují jednotlivá náboženství stravovací návyky. *Společnost pro výživu* [online]. 10. 9. 2015 [cit. 2018-01-14]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/jak-ovlivnuji-jednotliva-nabozenstvi-stravovaci-navyky/>

Superfood. *English: Oxford Living Dictionaries* [online]. Oxford University Press, 2018 [cit. 2018-01-13]. Dostupné z: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/superfood>



TANNER, Claudia. Did Beyoncé trigger the rise of the vegans? *Daily Mail* [online]. 7. 9. 2017 [cit. 2018-01-13]. Dostupné z: <http://www.dailymail.co.uk/health/article-4861958/Did-Beyonc-trigger-rise-vegans.html>

The Definitive Guide to Chopsticks Etiquette Around the World. *EverythingChopsticks* [online]. Oregon, 2015 [cit. 2018-01-09]. Dostupné z: <https://everythingchopsticks.com/Guide-to-Chopsticks-Etiquette-Around-the-World.html>

Tykadlo: Vegetariánství. *Česká televize* [online]. 2011 [cit. 2018-02-12]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10091190217-tykadlo/21254311418-vegetarianstvi/video/>

Types of Vegetarians. HACKETT, Jolinda. *The Spruce* [online]. 21. 9. 2017 [cit. 2018-01-10]. Dostupné z: <https://www.thespruce.com/types-of-vegetarians-3378611>

US fashion brand Michael Kors to stop using animal fur. *The Guardian* [online] Guardian News. 15. 12. 2017 [cit. 2018-01-12]. Dostupné z: <https://www.theguardian.com/fashion/2017/dec/15/us-fashion-brand-michael-kors-to-stop-using-animal-fur>

Veganism Booms. *The Vegan Life Magazine* [online]. 18. 5. 2016 [cit. 2018-01-13]. Dostupné z: <https://www.veganlifemag.com/veganism-booms/>

Více o Zero Waste. *Bez obalu* [online]. 2016 [cit. 2018-01-14]. Dostupné z: <http://zerowaste.bezobalu.org/vice-o-zero-waste/>

What Is The Food System? *Future of Food* [online]. Oxford Martin Programme on The Future of Food [cit. 2018-01-11]. Dostupné z: <http://www.futureoffood.ox.ac.uk/what-food-system>

Zemřel tvůrce pizzy Hawai. Jeho ananasový experiment bránil i kanadský premiér. *Lidovky.cz* [online]. Marfa, 2017 [cit. 2017-11-20]. Dostupné z: [https://www.lidovky.cz/zemrel-tvurce-pizzy-hawai-jeho-experiment-branil-i-kanadsky-premier-1ic-/lide.aspx?c=A170613\\_105038\\_lide\\_ELE](https://www.lidovky.cz/zemrel-tvurce-pizzy-hawai-jeho-experiment-branil-i-kanadsky-premier-1ic-/lide.aspx?c=A170613_105038_lide_ELE)

## Přílohy

### Příloha 1 Emailová odpověď z informačního oddělení českého statistického úřadu na dotaz o údajích o stravovacích návycích občanů České republiky

Ondřej Košata <ondrej.kosata@czso.cz>

06.10.17

komu: mně

Vážená paní Neuwirthová,

bohužel, Český statistický úřad neprovádí žádný průzkum ani statistické zjišťování, které by se zabývalo Vámi zvoleného tématu.

Je možné, že nějaké komerční subjekty - třeba agentury na průzkum veřejného mínění - nebo gastronomické portály si provedly nějaké průzkumy, ale pochybuji, že oficiální místa by něco takového sledovala. Resort zdravotnictví (hlavně [www.uzis.cz](http://www.uzis.cz)) občas participuje na různých mezinárodních průzkumech na různá témata, zda se ovšem věnovali i stravování, je třeba zeptat se tam...

V našich statistikách naleznete např. kolik domácnosti vydávají peněz za různé druhy jídla - jde o domácnosti v našem menším výběrovém šetření Statistika rodinných účtů - viz např. tabulka Tab. 1b Spotřební vydání zde: <https://www.czso.cz/csu/czso/vydani-a-spotreba-domacnosti-statistiky-rodinnych-uctu-2016> - rozhodně to však není statistika o stravovacích způsobech či návycích, jde jen o průměry z dat, které nám naše zpravodajské domácnosti o svých výdajích uvedly... viz úvodní Metodické vysvětlivky. Data jsou jen o našem vzorku domácností - neměla by být prezentována jako údaje za ČR, pro to není vzorek dost velký...

S pozdravem  
Ondřej Košata

CESKY STATISTICKY URAD  
oddeleni informacnich sluzeb - ustredi  
Na padesatem 81  
100 82 Praha 10

tel. +420 274 05 2451  
fax. +420 274 05 4070  
[www.czso.cz](http://www.czso.cz)  
[infoservis@czso.cz](mailto:infoservis@czso.cz)

### Příloha 2 Emailová odpověď z oddělení komunikace a vztahů s veřejností Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR

Tráva Jiří <Jiri.Trava@uzis.cz>

30. 1. (před 7 dny)

komu: mně

Dobry den,  
prosím prohlédněte si náš web <http://www.uzis.cz/ehis/setreni-ehis-2014/obsah-dotazniku>  
Šetření 2014, na znění dotazníku a na prezentované výsledky.

Pokud byste chtěla analyzovat podrobněji můžeme informace připravit a poskytnout dle Vaší specifikace.  
Bude ovšem nutné:





Vaši žádost je nutné podat prostřednictvím našeho formuláře – Žádost o analýzu / Žádost o export dat, který naleznete na našich webových stránkách zde: <http://www.uzis.cz/nasi-poskytovani-informaci/podani-zadosti-export-dat-registru-nzis>

Pokud jste student, je nutné k žádosti připojit naskenované potvrzení o studiu podepsané Vaším školitelem a orazítované příslušnou školou.

Děkujeme za pochopení.  
S pozdravem,

Jiří Tráva  
Vedoucí oddělení komunikace a vztahů s veřejností  
Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR  
Palačského náměstí č. 4  
P.O. BOX 60  
128 01 PRAHA 2  
mobil +420 778 718 796  
tel. 224 972 235  
[jiiri.trava@uzis.cz](mailto:jiiri.trava@uzis.cz)  
[www.uzis.cz](http://www.uzis.cz)

### Příloha 3 Emailová odpověď ze Sociologického ústavu Akademie věd ČR

 Tereza Neuwirthová Vážená paní doktorko, jsem studentkou třetího ročníku bakalářského programu H...	7. 2.	☆
 Marta Kolarova Dobrý den, díky za zprávu, ano, zabývám se alternativními životními styly, i ...	9. 2.	☆
 Tereza Neuwirthová Vážená paní doktorko, děkuji Vám za odpověď. Vyrožněné nepotřebuji tvrdá data,...	17. 2.	☆
 Marta Kolarova komu: mně	19. 2.	☆

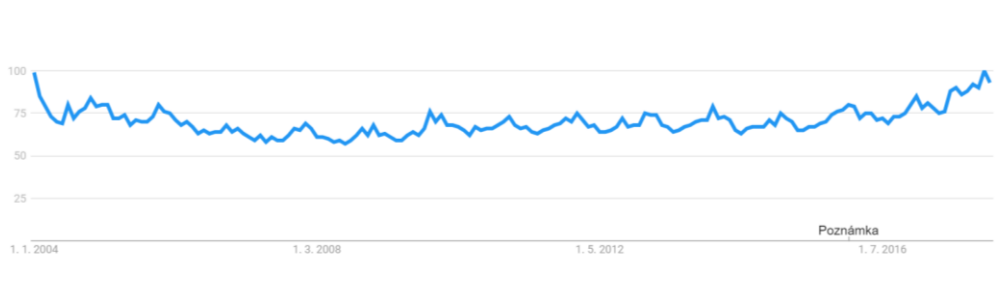
Dobrý den,  
ano, určitě narazila, ale ve svých dřívějších pracích o tom za tolik nepíšu. Výzkumem eko-bio alternativců, kam spadají i vegetariáni/vegani se zabývám teď, texty ještě nejsou publikované. Zkuste se ale podívat do databází článků (Jstor, EBSCO atd.), co o tom kde zatím vyšlo. Dejte mi kdyžtak vědět, ať můžeme pátrat dál.  
Mějte se hezky,  
M.Kolářová

Dne 17.02.2018 v 14:01 Tereza Neuwirthová napsal(a):  
\*\*\*

## Příloha 4 Způsoby kontaktování organizací

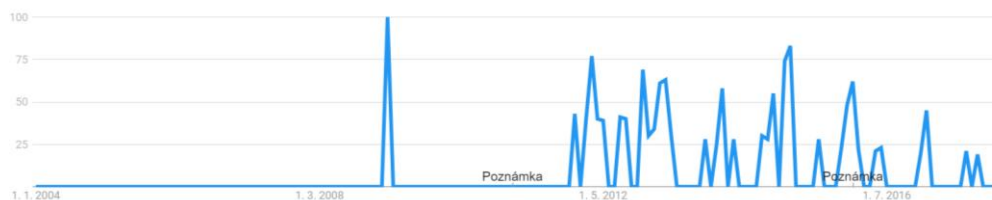
<b>Český statistický úřad</b>	
Způsob kontaktování	Emailem kontaktováno Informační oddělení
Datum kontaktování	6.10.2017
Datum odpovědi	6.10.2017
Shrnutí obsahu	Jediné dostupné související údaje jsou o tom, kolik peněz ze svých rozpočtů vynakládají domácnosti na jednotlivé kategorie potravin. Použitelnosti těchto údajů ale brání příliš malá velikost zkoumaného vzorku respondentů.
<b>Ústav zdravotnických informací a statistiky</b>	
Způsob kontaktování	Emailem kontaktováno oddělení komunikace a vztahů s veřejností
Datum kontaktování	14.1.2018
Datum odpovědi	30.1.2018
Shrnutí obsahu	Odkazují na šetření EHIS z roku 2014. To však pouze žádá po respondentech, aby subjektivně ohodnotili čestnost své konzumace živočišných produktů, ale nereflektuje druhy alternativních stravování.
<b>Sociologický ústav Akademie věd ČR</b>	
Způsob kontaktování	Zprávou na facebookový účet instituce
Datum kontaktování	6.2.2018
Datum odpovědi	7.2.2018
Shrnutí obsahu	Uvedl kontakt na konkrétní vědeckou pracovníci, PhDr. Martu Kolářovou, Ph.D., zabývající se alternativními životními styly. Ta ve své emailové odpovědi uvedla, že výzkumy na dané téma provádí, ale ještě nejsou publikované.
<b>Eurostat</b>	
Způsob získání informací	Vyhledávání ve veřejně dostupné databázi na jejich webových stránkách.
Datum vyhledávání	7.2.2018
Shrnutí obsahu	V databázi je vyhledatelná veřejně přístupná publikace „Health in Europe“. Ta, ale obsahuje data o alternativním stravování jen v několika zemích, navíc jsou vzájemně neporovnatelná.

## Příloha 5 Relativní zájem o vyhledávání pojmu „vegetarian“ celosvětově



Zdroj: Vlastní zpracování dle Google Trends, 10.2.2018

## Příloha 6 Relativní zájem o vyhledávání pojmu „frutariánství“ v ČR



Zdroj: Vlastní zpracování dle Google Trends, 10.2.2018

## Příloha 7 Relativní zájem o vyhledávání pojmu „frutarian“ celosvětově



Zdroj: Vlastní zpracování dle Google Trends, 10.2.2018

## Příloha 8 Rozhovor s dotazovanou D1

S jakým druhem alternativního stravování se identifikuješ?

-S veganstvím.

Co si pod tím veganstvím

představuješ, co jíš a co nejíš?

-No nejím žádné maso a nejím žádné věci živočišného původu. Takže ne mléko, ne vajíčka, ne žádné ty mléčné produkty, maso vůbec, a tak. A jak dlouho jsi vegan?

-Veganem jsem už asi rok a půl, předtím jsem vlastně zkoušela asi pár měsíců vegetariánství a pak jsem postupně přešla do veganství. A co tě vůbec inspirovalo s tím začít?

-To prvotní, co mě přimělo k nápadu stát se vůbec vegetariánem, bylo to že se mi vůbec nelíbí zacházení se zvířaty, co se týče masozpracovávajícího průmyslu. Protože se mi nelíbí, jak se chovají ke zvířatům ve velkochovech. To veganství to vlastně bylo jenom rozšíření toho, jen takový další krok, protože pořád se mi nelíbí, jak se chovají například ve velkochovech například slepic, kde prostě jsou každá vedle každé a jsou prostě ve špatných podmínkách. Sice jsem si vědoma toho, že jsou i farmy, kde jsou slepice a ony si běhají po louce, a tak. Ale přesto prostě nechci podporovat takovéhle věci tohoto typu. To samé platí například u krav. Nelíbí se mi, že do nich cpou hormony, jednak kvůli jejich masu a jednak kvůli jejich mléku, aby pořád dojily. To mi prostě přijde neetické po všech směrech. A kde jsi se poprvé dozvěděla o různých alternativních stravováních, jako že je možnost být vegetarián nebo vegan?

-Já jsem třeba na začátku neměla žádné přátele, vegetariány, nebo vegany. Tohleto všechno mám vlastně z různých médií nebo sociálních sítí, co se ke mně dostalo. Například že jsem o tom slyšela různě ve zprávách, v televizních pořadech, nebo

na sociálních sítích že lidé o tom postovali příspěvky a tak. Aha, a šlo o zdroje české, nebo zahraniční?

-No v té televizi to byly různé české televize, a co se týče sociálních sítí tak to byly převážně zahraniční, v angličtině. Většinou zahraniční blogeri, kteří píší o stylu, o zdravém životním stylu. Co si myslíš o zdravotní stránce, tohoto stravování?

-Myslím, že v sobě určitě nese nějaké benefity, ale určitě i nějaké zápory, které se týkají nedostatku, možnému nedostatku například železa v potravinách, které konzumujeme jakožto vegani, nebo ve vitamínech samotných. Ale já se snažím jíst co nejvíc vybalancovaně, abych měla, pokud možno dostatek železa ze zeleniny a dostatek vitamínů z ovoce. Aha, takže nebereš žádné doplňky stravy?

-Občas beru železo. Ale až od přechodu na veganství, jako vegetarián jsem to nebrala. A když už jsi začínala u toho vegetariánství, to jsi měla v plánu, že to přejde do toho veganství anebo se něco v průběhu změnilo?

-Tak já jsem s tou myšlenkou veganství polemizovala už delší dobu, ale šlo o to, že mi to přišlo jako hrozný extrém. Prostě z ničeho nic, ze dne na den vysadit veškeré maso, veškeré mléčné výrobky, vajíčka a tak. To mi přišlo jako takový až moc velký extrém, tak jsem do toho šla pomalu. Nejdřív tedy s masem. I u toho vegetariánství jsem se na to snažila jít nejdřív zlehka, takže dalo se to. Bylo to v celku jednoduché, protože to šlo pomalu. Nejdřív jsem maso nahradila tofu a pak jsem začala i s různými kreativnějšími recepty, které jsem někde našla.

A jak reagovalo tvoje okolí, když zjistilo že jsi přešla na jiný druh stravování, než je normou?

-Moji rodiče si ze začátku mysleli že jsem strašný blázen.

Ale ve finále, když jsem si jídlo začla dělat sama, a ukázala jim, jaké jdou vymyslet různé alternativy normálních jídel, tak kolikrát se i najedli se mnou, toho jídla, které jsem dělala, a to navzdory tomu, že můj oba dva rodiče jsou opravdu milovníky masa. Co se týče kamarádů a spolužáků, tak ti to vesměs vnímali hodně pozitivně, protože jim to přišlo zajímavé, protože jak já, tak oni neznají moc vegetariánů, natož vegany.

Aha, takže jak jsi říkala, tak znáš nějaký lidi, co by byli vegani?

-Dříve jsem žádné vegetariány nebo vegany neznala, ale teď se o tu komunitu těch veganů a vegetariánů zajímám víc.

Takže už mám přátele vegetariány, a dokonce znám taky i jednoho dalšího vegana. A oni jsou stejně staří jako ty?

-No spíš jsou starší. Mám jednu kamarádku, která je asi o rok nebo o dva starší jak já, ale jinak to jsou lidé trochu víc starší než já, ale většinou ne o moc. Co vím tak můj nejstarší kamarád je starší o šest let.

Když jsi zmiňovala komunitu veganů a vegetariánů v Česku, mohla bys mi říct, jak jsi se s těmi lidmi seznámila, když říkáš že předtím jsi je neznala?

-No převážně jsme se seznámili přes facebook. Když jsem si hledala abych se podívala na různé facebookové stránky, které třeba jsou založeny vegany a jsou na nich veganské nebo vegetariánské recepty. Hodně se zajímám o vaření, takže to bylo takové mé prvotní střetnutí s vegetariánskou a veganskou komunitou. Vlastně tak jsem se nějak postupně seznámila se všemi svými přáteli, až na pár výjimek. Začla jsem si s nimi takhle dopisovat, že jsem se s nimi seznámila, díky sdílení různých receptů. Pak jsme se někdy scházeli v reálném životě.

Přišly s tou změnou ve stravování i nějaké další změny v tvém životním stylu?

-Ano, rozhodně. Co se týká u mě tak hlavně oblečení. Například vůbec si nekupuju kožené boty nebo kabelky, bundy, to vůbec ne. Taky například kromě té stravy a oblečení toho ve finále asi tak moc není. Jo ještě kosmetiku, když si kupuju, tak se snažím, aby byla netestovaná na zvířatech.

Co jsem koukala na různé statistiky a podobně, tak v Česku se moc, na rozdíl od některých zahraničních zemí, typicky třeba v Americe nebo Anglii, nemonitoruje. Čím si to vysvětluješ?

-Hm, myslím si, že na jednu stranu tenhle trend alternativního stravování je poměrně nový. Protože co si já všímám, a také co vím od kamarádů, tak všichni se to nějak dozvěděli přes různé média, nebo sociální sítě, nebo je navedl nějaký jejich kamarád, který už sám byl vegan nebo vegetarián. Ale vesměs všechno, o čem jsem slyšela jsou přes sociální sítě, přátele, nebo ty média. Takže opravdu je to hodně nové tohleto. Myslím taky že v Česku ty komunity těch veganů nebo vegetariánů nejsou tam rozsáhlé. Pro Česko je to pořád hodně hodně nové. Takže proto. V Americe jsou třeba ty trendy proto, že jsou ty trendy více rozvíjené a jsou tam déle si myslím.

Jak jsi říkala že koukáš na různé recepty a tak... Ty stránky, kde se inspiruješ jsou české, nebo zahraniční?

-Jsou zahraniční. A jde většinou o webové stránky, videa...?

-No většinou jde o facebookové stránky nebo různé blogy. Hm, teďkom už moc ne, to spíš na začátku, ale byly to různé jak zahraniční, tak i české blogy o stravování, nebo alternativním stravování a různé facebookové stránky s recepty, které nabízely vegetariánské nebo veganské recepty. Rodinu a kamarády jsou už říkala, ale jak reagují třeba cizí lidi, když se seznámíš s někým

jiným a ten se dozví že jsi vegan?  
-No já většinou neříkám lidem, že jsem vegetarián nebo vegan, pokud to ta situace nevyžaduje. Například pokud s někým nejsem... Pokud jsem nikdy s někým nešla na jídlo, případně nákup oblečení, tak to o mě neví. Ale většinou si myslím že když už, tak jim to nevadilo.  
Když jsi zmiňovala ta média, jak myslíš že o tom teda většinou mluví, nebo v jaké souvislosti o tom slyšíš?  
-No v souvislosti o tom celém pojmu alternativních stravování. Když se řekne alternativní stravování, tak si pod tím lidi většinou představí vegetariánství a pak jako takový extrém případně to veganství. Většinou když o tom slyším, třeba na internetu, tak vím že se tam vyskytují různé předsudky vůči hlavně veganům, jakože například že vegani jí jenom trávu a kamení a podobně. Jenže to vůbec není pravda, protože v dnešní době s dnešními surovinami, a hlavně dnešními znalostmi se kterými se my vegani a vegetariáni navzájem obohacujeme, tak se i na různých stránkách, facebookových nebo blozích tak jsou různé recepty jak i třeba udělat hamburgery ve veganské verzi. Jak jde nahradit pečivo ve veganské verzi. Jak jde nahradit maso a zálivky a takové věci. Máme spoustu alternativ jak pro vegetariány, tak i vegany. A to si spousta lidí neuvědomuje, a proto si myslím že mají předsudky takového typu. Co si myslíš, že bývá nejběžnější motivace lidí, co přecházejí na stejnou stravu?  
-Myslím, že buď to jsou ty etické důvody, nebo různé zdravotní důvody, nebo různé vize o tom, že chtějí změnit svoji životosprávu a životní styl obecně.  
Mohla bys uvést nějaké konkrétní případy těch důvodů, co si pod nimi představuješ?  
-No etické důvody to jsou ty stejné, které jsem já uváděla, prostě že jsou proti

velkochovům, nehumánnímu chování se zvířaty, a takové. Aha, a ty zdravotní důvody?  
-Ty zdravotní to může být kvůli nějaké nemoci, nebo třeba z důvodu že bych chtěli zhubnout, že třeba mají nějakou silnější nadváhu, že by se toho chtěli zbavit a chtěli by změnit svoji životosprávu v tom směru.  
A co si myslíš o těch jejich důvodech, jak bys je ohodnotila?  
-Nemyslím si, že jsou žádné z nich špatné, každý má nějaký svůj důvod, nějaké opodstatnění. Já myslím si, že ten důvod je každého jeho věc, takže není žádný nesprávný důvod proč přejít na jakoukoliv formu vegetariánství nebo veganství.  
Oukej. Jak si myslíš že na tento druh stravování nahlíží široká veřejnost?  
-Já si myslím že široká veřejnost je nejvíce ovlivňována právě různými médii a sociálními sítěmi. Takže jak jsem mluvila o tom, jak je to prezentováno médii a na sociálních sítích, myslím že lidi to k tomu dost ovlivňuje. Aha, takže tohle podle tebe ovlivňuje jejich názor. A jaký myslíš že tedy názor jim je vštěpován?  
-Myslím si... No já... Ted jsem úplně zapoměla, jak jsem to chtěla říct. No myslím že na alternativní stravování média hledí tak jako stejně, že o tom mluví jen jako v rámci toho alternativního stravování a prostě tak.  
Aha a myslíš že ty média o tom mluví jako: „Jé, to sil lidi vymejší kraviny, úplně jim přeskočilo“ nebo naopak „Hm, tohleto skvělý směr, je to super, měli bychom...“  
-No nemluví o tom ani pozitivně ani negativně. Mluví o tom neutrálně. Jako prostě o formách alternativního stravování, na které prostě stejně úplně všichni lidi na celém světě nepřejdou. Myslím, že tak jsou tři skupiny: jedna mluví pozitivně jedna negativně a někdo neutrálně. Jako nemám potřebu sama hledat stránky kde o tom mluví negativně.

Pozoruješ nějaký rozdíl mezi českými a zahraničními médii?  
-To jo no, protože myslím že česká média jsou v tomhleto ohledu pořád moc skeptická. V těch českých, teď nemyslím televizi, ale třeba ten facebook, v česku spíš vidím neutralitu nebo negativitu. Když přejdu na zahraniční stránky, tak tam to srší pozitivitou. Občas tou neutralitou. Jako když už si najdeš stránky veganství vyložené o veganství nebo vegetariánství, tak ty o tom mluví samozřejmě pozitivně. Jinak jak už jsem říkala. Jinak nevim.  
Dobře. Já jsem koukala na nějaké statistiky, a jako moc jich není. Ale co bylo, tak že mezi vegetariány jsou více zastoupeni mladí lidé, ženy a vysokoškolsky vzdělaní lidé. Proč si myslíš že to tak je?  
-Myslím si že ti vysokoškolsky vzdělaní lidé proto, že vzdělanější lidé jsou si více vědomi těch benefitů, které to přináší. Jsou si více vědomi toho, jaký to má i celkově dobrý vliv na svět.  
A myslíš si, že v názoru těch vysokoškoláků hraje roli škola a nějak výchova ve škole, nebo to na to nemá vliv a je to něco jiného, jiné faktory, co se s tím pojí?  
-No já myslím že je to spíš na, spíš se to dělí na lidi vzdělané a nevzdělané. Vzdělaní lidé mají větší obecné znalosti než nevzdělaní. Že třeba lidé, kteří jsou vzdělaní, tak si více shánějí různé informace, chtějí se vzdělávat nejenom ve škole, ale i v rámci svých vlastních znalostí. A ti, co jsou spíš nevzdělaní potom většinou tuhleto potřebu nemají.  
A proč myslíš ti mladí lidi a ženy?  
-Mladí lidé myslím proto, protože, jak už jsem říkala je to víceméně novodobý trend, tohleto alternativní stravování. Před nějakým stoletím jste si to nemohli dovolit, protože v dnešní době už jsou produkty, které i vaření pro vegana dělají mnohem jednodušší, než tomu bylo třeba před jenom dvaceti lety.  
A proč myslím že alternativním stravováním holdují spíše

mladí nebo ženy, když tyhle možnosti jsou dnes dostupné u náš všem?  
-Myslím si, že právě tak hraje roli zvyk a přijímání toho nového k sobě. Staří lidé nechťejí změnu přijmout, chtějí to dělat tak, jak už to dělali několik let a proč by to teďkom měnili, kvůli nějakému trendu. Protože si myslím že spousta mladí se o to začne zajímat prostě proto, že je to novodobý trend. Tedkom se o tom začíná psát hlavně na internetu a tak. A většina starých lidí, co já znám moc na internetu nechodí. Když už, tak ne kvůli těmhleto důvodům.  
A to zastoupení žen?  
-Nějak mě nenapadá žádný důvod, který by to sto procentně odůvodňoval. Ale možná proto, že přijde mi, že ženy se více zajímají, tohle je teda úplně můj subjektivní názor, že se víc zajímají o právě různé jídlo a různé třeba způsoby, jak se stravovat a vypadat lépe atak. Protože spousta lidí, co znám začaly s vegetariánstvím nebo veganstvím ze zdravotních důvodů, nebo chtěli zhubnout, nebo zkusit nějak rychleji a dlouhodoběji a setrvávají do toho doteď. Ale to jsou jen lidi, co znám. Kromě těch etických důvodů. Ženy se asi zajímají víc o zevnějšek a o to, jak být zdravější.  
A jaké si myslíš že je zastoupení těch z těch etických důvodů, a těch kteří mají důvody jiné? Jestli to nějak převažuje nějaký důvod, nebo je to nějak fifty-fifty?  
-Tohle, já jsem si nesháněla žádný statistiky. Jako obecně. A tvůj subjektivní názor?  
-Převážně asi z etických důvodů.  
Oukej. Víš o tom že by vegetariáni a vegani nějak setkávali víc, jako komunita, nebo si každý jede za sebe?  
-Hm, myslím si, že je prostor pro to, aby když se člověk chtěl účastnit, v setkání vegetariánů nebo veganů, na různých festivalech. Ta možnost tu určitě, takže je to na tom individuálním veganovi nebo vegetariánovi, ale ten prostor tu je. Festivaly, co se týče jídla, nebo vím že se konají různá

setkání v různých restauracích, nebo tak.

A doporučila bys tento druh stravování dalším lidem?

-Určitě, když se o tom s někým bavím tak to doporučím, ale samozřejmě pokud ten člověk je zastáncem toho že jednou jím maso, navždy budu jíst maso, to samé s mléčnými produkty, tak to nemá smysl je

násilně přemlouvat, ale ano, doporučila bych to.

Pokud bys někdy měla mít děti, plánovala bys je v tom vést?

-No... nejsem si jistá, jestli bych je od začátku vedla k veganství. Zvlášť proto, když bych měla opravdu malé dítě, tak to ani nejde. Protože do batolete nebudu cpát vitamíny ani doplňky stravy, to mi přijde,

špatné prostě. Ale asi bych je prostě vedla k tomu že... No bude to na nich až vyrostou, ale vedla bych je asi k tomuto způsobu života.

Jaká si myslíš že je budoucnost vegetariánství a veganství?

To nevím.

Napadá tě, co by na to třeba mohlo mít vliv?

-Vliv by na to mohlo mít právě různá média. Že by se někde stal nějaký skandál týkající se potravin, kvůli čemuž by lidi nechtěli být k veganem nebo vegetariánem a přecházeli by na jiný stravování.

## Příloha 9

## Rozhovor s dotazovaným D2

Řekl bys mi tedy co jsi kdy jedl?  
-Dřív jsem jedl normálně, velkej masožravec, milovník masa, BBQ, grilovaček a steaků. Pak vegetarián. V 70 % ale volím veganskou stravu.  
Čemu se snažíš v jídle vyhýbat, případně jak?  
-Masu, tučným, smaženým jídlům, nezdravým tukům a podobně – předcházím tomu tím, že nevařím prasárny, nesmažím na velkém množství oleje, používám kvalitní tuky. Vyhýbám se přidaným cukrům a průmyslově zpracovaným potravinám a polotovárům.  
Jak bys svůj druh alternativního stravování nazval?  
-Vegetariánství zaměřené na vyváženou stravu a dodržování zásad z tvé předchozí otázky.  
Jak dlouho se takto stravuješ?  
-Zhruba 1,5 roku  
Byl tento tvůj způsob stravování tvou první volbou, nebo jsi to v minulosti změnil?  
-Asi se dá říct že jo, od té chvíle, co jsem vegetarián, změnily se mé stravovací návyky radikálně. Od té doby jsem měl maso jen jednou – někde na dovolené s klukama v nějakých hospodě, kde nic jinýho neměli.  
Jaký byl tvůj přechod na tento druh stravování?  
-Ze dne na den, díky přítelkyni vegetariánce nebyl přechod složitý, protože jsme doma vařili vegetariánsky, krom nějakých grilovaček, a maso jsem měl jen v práci k obědu. A semtam nějaká šunka na housku a tak.  
Plánuješ své stravování do budoucna ještě změnit?  
-Možné je všechno, nevím, nedokážu odpovědět, nevím, co bude za pár let. Asi ne nějak radikálně. U zdravého životního stylu chci 100 % zůstat, ale nevyklučuji konzumaci ryb nebo „zdravého“ masa, jako kuřecí, ne tučná masa, ne uzeniny atd.  
Proč jsi se rozhodl svůj způsob stravování změnit?

-Kvůli zdravějšímu stravování. Zjistili mi velmi vysoký tlak, což mělo také vliv, chtěl jsem se stravovat lépe, omezit cholesterol a změnit svůj životní styl.  
Co si myslíš že bývá nejběžnější motivace lidí, kteří přecházejí na stejnou stravu? Jak je hodnotíš?  
-Většina vegetariánů je podle mě vege z etického hlediska. Nejběžnější důvody podle mě jsou – etika, zdravá strava, vztah – ovlivnění partnerem – ženská to nejí a kvůli tomu se tak začne stravovat i ten chlap. Jako to bylo u mě (smích).  
Došlo u tebe se změnou stravování k dalším změnám v životním stylu?  
-Asi jo trošku. Omezil jsem alkohol, víc se začal hýbat, už nemám tolik chutě na prasárny, víc přemýšlím nad tím, co jím a jak to ovlivní mou fyziku a celkový pocit ze sebe.  
Jaké byly reakce okolí, když se dozvěděli o tvém způsobu stravování?  
-U partnera pozitivní, byla vege takže to uvítala, u přátel negativní. Hodně narážky, srandičky: bez masa se nedá fungovat, stejně to bude zase jíst a „podvádět“, že nebudu mít sílu na fotbale, furt nějaký kec v restauracích, u grilování, furt že „já bych to nedal, nechýbí ti chuť steak“, „ňam ňam šťavnatej steak“ a spousta dalšího. U rodiny neutrální. Přijali to, bylo jim to jedno – teď už nám vychází všichni vstříc na společných obědech, chtějí ochutnat tofu atd., ale na důvody se moc neptají a spíš to asi ani nechťejí vědět.  
Jak myslíš že na tento druh stravování nahlíží široká veřejnost?  
-Berou to jako nějakou módu. Proč si myslíš že reagují, tak jak reagují?  
-Díky své pohodlnosti a kvůli tomu, že si nedokážou uvědomit důsledky velkochovu a

nedokážou porozumět důvodům, proč se stal člověk vegetariánem.  
Znáš další lidi, kteří se stravují stejně nebo podobně jako ty a jestli jo, jaké jsou cca věkové kategorie a co jsou za pohlaví?  
-Znám převážně holky kolem věku 20 až 30 let.  
Znal jsi je už z dřívějšíka, nebo jsi se s nimi seznámil/a až po tvém přechodu?  
-Za prvý neznám jich tolik a za druhý v většinou těch lidí jsem v kontaktu už jen prostřednictvím sociálních sítí – takže vidím, že třeba někdo na instagram dává fotky s vege jídlem, stal se vegetariánem, ale osobně se s nimi nestýkám.  
Dle dostupných statistik mezi vegetariány byly silněji zastoupeni mladí lidé, ženy a vysokoškolsky vzdělaní lidé.  
Napadá tě pro to nějaké vysvětlení?  
-Souvisí to s důvody přechodu na vege stravu. Etika je silnější motivace u žen, vzdělání souvisí s tím uvědoměním si dopadů na společnost.  
Víš o tom, že by se nějak komunita alternativně se stravujících veganů/vegetariánů setkávala, případně pořádala nějaké akce, nebo jde o čistě individuální záležitost?  
-Když mám mluvit sám za sebe, tak jde o individuální záležitost. Nemám potřebu se sdružovat s ostatními vegetariány. Jinak celkově vím o tom, že jsou různé vege akce jako Veggie náplavka, ale nezúčastňuji se jich.  
Odkud čerpáš o tomto druhu stravování informace?  
-Z knížek a z internetu hlavně. Recepty, názory, následky, důsledky a podobný. Nejsem v žádné skupině na sociálních sítích, informace si zjišťuji spíš na webu, když chci, sem tam shlédneme nějaký film nebo dokument s touto tematikou.

Jak se podle tebe o tomto druhu stravování mluví v médiích?  
-Řekl bych, že prakticky nijak. Nikde nevidíš žádný vegetariánský pořady o vaření a takhle.  
Pozoruješ nějaký rozdíl v názoru mezi českými a zahraničními médii?  
-Nemůžu srovnat, moc nečtu úplně nějaký zahraniční média.  
Myslíš, že mají vliv sociální sítě, případně jaký?  
-Určitě maj, je to právě takovej ten zdroj... jak to říct... je to zdroj toho přiblížení víc těm informacím o tom, jaký to má vliv na společnost, jednoduchý přístup k informacím, člověk to ani nemusí vyhledávat aktivně a už to na něj vyskakuje. Větší vliv má asi FB než třeba instagram.  
Počty a informace o alternativně se stravujících lidech se, především ze strany státních institucí, více monitorují v zahraničí než u nás. Napadá tě pro to nějaké vysvětlení?  
-U nás ty vlády řeší úplně jiný věci, tohleto vůbec neřeší, nejsou to pro ně priority. U nás se řeší jen populistický věci, což tohleto není.  
Doporučil bys svůj druh stravování dalším lidem?  
-Tak asi určitě.  
Plánuješ k tvému druhu stravování vést i své děti?  
-No ale ne nějak násilím, myslím si, že by se mělo rozhodnout o těchto věcech sami, můžu jim nastolit na začátku nějakou cestu, ale pak bude rozhodnutí stejně na nich.  
Jaká si myslíš že je budoucnost různých druhů alternativních stravování?  
Napadá tě, jak se to bude vyvíjet?  
-Myslím si, že je přirozené, že by se to mělo spíš rozvíjet, například spolu s dostupností nových informačních zdrojů.



## Příloha 10 Rozhovor s dotazovanou D3

<p>Čemu se snažíš v jídle vyhýbat, případně jak? -Masu, živočišným tukům a ostrému koření. Jak bys svůj druh/ své druhy alternativního stravování nazval? -Lehký vegetarián. Jak dlouho se takto stravuješ? -Asi rok. Byl tento tvůj způsob stravování tvou první volbou, nebo jsi to v minulosti změnila? -První. Spíše jsem se snažila držet zlučnickovou dietu, jíst bez koření, bez tuků. Jaký byl přechod na tento druh stravování? -Přechod byl spíše vynucen zdravotními problémy. Kvůli nim jsem musela své stravování změnit. Proto jsem si řekla, když už, tak jsem k tomu přidala stravu úplně bez masa, a můj subjektivní pocit je, že mi to dělá dobře. Plánuješ své stravování do budoucna ještě změnit? -Budu se snažit co nejvíce nahrazovat suroviny takzvané zdravými produkty. Tím myslím ty přírodní, bez barviv, éček, konzervantů. Co nejvíce potravin čerstvých bez předchozí úpravy zmrazením, marinováním a podobně. Proč jsi se rozhodl svůj způsob stravování změnit? -U mě, jak jsem zmiňovala, tak zdravotní problémy. Neměla jsem nařizeno nejíst maso, ale říkala jsem si, že to pro mě bude lepší.</p>	<p>Co si myslíš, že bývá nejběžnější motivace lidí, kteří přecházejí na stejnou stravu? -Motivací je cítit se dobře bez zdravotních problémů. Často může jít o problémy se zažíváním, nebo lidé co chtějí zhubnout. Došlo u tebe se změnou stravování k dalším změnám v životním stylu? -Ano, meditace a více se zamýšlím nad smyslem života a životními hodnotami. Jaké byly reakce okolí, když se dozvěděli o tvém způsobu stravování? -Rodiče mně odrazovali, že je to nepřírozené. Partner mi fandil, když nebudou zdravotní problémy, známí a přátelé sice často to příliš nechápali, ale už si zvykli. Jak myslíš že na tento druh stravování nahlíží široká veřejnost? -Myslím, že různé alternativy stravování jsou dnes již běžné. A mnohé restaurace jsou na to připraveny. Proč si myslíš že reagují, tak jak reagují? -Rodiče a starší generace celkově, nejsou zvyklí na novoty či na odklon od toho, co je běžné a pro naši kulturu tradiční. Znáš další lidi, kteří se stravují stejně nebo podobně jako ty? -Jeden muž a jedna žena, je jim kolem 30 let. Znala jsi je už z dřívějšíka, nebo jsi se s nimi seznámila až po tvém přechodu? -Už dříve.</p>	<p>Dle dostupných statistik mezi vegetariány byli silněji zastoupeni mladí lidé, ženy a vysokoškolsky vzdělaní lidé. Napadá tě pro to nějaké vysvětlení? -Možná mají více informací díky internetu? A ženy se zajímají o zdraví většinou víc než muži. I když najdou se také výjimky. Víš o tom, že by se nějak komunita alternativně se stravujících setkávala, případně pořádala nějaké akce, nebo jde o čistě individuální záležitost? -U mě je to individuální. Odkud čerpáš o tomto druhu stravování informace? -Z internetu. Hlavně z Facebooku. Konkrétní stránky nevím, ty mi počítač vždy sám nabízí, když už jsem na nich jednou byla. Jak se podle tebe o tomto druhu stravování mluví v médiích? -Běžně. Jak to myslíš? -Že o tom mluví tak nějak normálně. Spíš málo než často. Pozoruješ rozdíl v názoru mezi českými a zahraničními médii? -Myslím, že v zahraničí jsou v osvětě trochu dál než u nás. Myslíš, že mají nějaký vliv sociální sítě? -Naprostě zásadní. Já třeba beru informace jen z Facebooku. Dneska lidi nemají tolik čas číst třeba časopisy, ten internet je pro ně nejjednodušší. Na sociálních sítích je dneska každý. Třeba</p>	<p>reklamám v televizi už člověk taky moc nevěří. Počty a informace o alternativně se stravujících lidech se, především ze strany státních institucí, více monitorují v zahraničí než u nás. Napadá tě pro to nějaké vysvětlení? -Dlouho jsme byli uzavřeným státem s pevně zakořeněnými tradicemi. Nebyly možnosti nákupu alternativních surovin a náhražek, které si člověk mohl dopřát místo masa a vycestovat do zahraničí za těmito surovinami se také nedalo. Tím pádem to tu provozovalo méně lidí a nebyl ani důvod to monitorovat. Doporučila bys svůj druh stravování dalším lidem? -At každý vyzkouší a udělá si názor. Myslím, že každému to nemusí vyhovovat. Plánuješ k tvému druhu stravování vést i své děti? -Pokud budou chtít, tak ano. Záměrně ne. Jaká si myslíš že je budoucnost různých druhů alternativních stravování, napadá tě, jak se to bude vyvíjet? -Myslím si, že s neustálým rozvojem cestování, se bude rozvíjet tendence, zkusit něco, co zde není běžné. Člověk je tvor zvědavý. Ale pokud zde nebudou dostupné suroviny, omezí se alternativy, pouze na co, co je dostupné. A hovořím nejen o dostupnosti v obchodech, ale i dostupnosti finanční.</p>
--	--	--	---

## Příloha 11 Rozhovor s dotazovanou D4

Tak na začátek bych se tě chtěla zeptat, jak teda jíš, co se týče stravování, jaká je tvoje filosofie?

-Takže já jsem vegetarián, abych to nějak zaškatulkovala. Ale třeba ze sedmdesáti procent jím jenom rostlinnou stravu. A sem tak nějak jogurt nebo vajíčko, nebo nějaký živočišný produkt, co je třeba v chlebu třeba když si koupím, tak nekoukám, jestli tam jsou vajíčka nebo tak. Vypadá si prostě nějaký co vypadá dobře, jako semínkové, nebo takhle. Ale doma vařím vegansky víceméně.

A jak dlouho teda asi takhle...

-Jo teďkom to budou v dubnu tři roky.

A to vegetariánství byla tvoje první volba, nebo předtím přemýšlela o jiném?

-Jo tak vegetariánství bylo prostě... Já jsem předtím o veganství nic moc nevěděla. Jako první jsem věděla že chci vyřadit maso. Jak jsem ho vyřadila tak jsem se prostě učila prostě vařit úplně jinak, stravovat se úplně jinak. Doma to byly samy guláše a tadycty prostě. Tak jsem se začla zajímat o další způsoby a pak jsem se na facebooku přidala do různých skupin veganských a takhle. Začala jsem navštěvovat různé restaurace a takhle. A od toho, jak jsem o tom veganství si myslela že je to velký extrémismus, tak pak jsem zjistila že to není tak složitý prostě. Není to takovej krok od toho vegetariánství přejít na to veganství prostě.

Takže další goal pro mě prostě je to veganství. Zatím nemám potřebu se v tom radikalizovat, zatím mi to vyhovuje prostě.

Jako třeba nějaký raw stravování, to už je moc.

Aha, jasně, ale tomu veganství bys se teda třeba výhledově nebránila teda?

-Ne vůbec.

A ten přechod byl teda jaký? Bylo to jednoduchý, nebo velký šok?

-No největší šok to bylo pro naše. Protože to bylo ještě vlastně na gymplu. Ve čtvrtáku

na gymplu před maturitou. A to jsem ještě bydlela s našima.

Když jsem totiž nastoupila na vejšku tak jsem se přestěhovala k Honzovi (Poznámka dotazujícího – jde o partnera). A tak už to bylo v pohodě, tak jsem si mohla vařit co jsem chtěla. Ale prostě hlavně u našich jsem ze začátku nevěděla co vařit. Jela jsem furt nějaký tofu, kuskus, semtam fazole. Ale spíš jako nic moc extra žádná velká kulinařina. Až pak když jsem se přestěhovala k honzovi, kde mi do toho nikdo neremcal, jako doma, tak jsem začala zajímat o různé recepty, pořídila si knížky, takže teďkom jsem změnila způsob stravování prostě. Žádný zvegetarianizovaný český klasiky, ale vlastně úplně jiná kuchyně prostě. Třeba nevím jestli znáš „Lahodně s Ellou“? Něco mi to říká... (poznámka autorky: jde o kuchařku)

-Tak podle toho hodně vařím. Ona vaří z takových těch surovin, který nejsou nějak zpracovaný předem. Ale vezme fazole, uvaří je, namočí je a to vezme dál zelenina, brambory, batáty, všechno neupravený dopředu. Žádný konzervy. Doufám, že jsem ti odpověděla, já se od toho dostanu vždycky někam...

Ně, kdepak super. Když jsi zmínila ty rodiče, říkáš že oni z toho teda nebyly moc happy?

-Ne vůbec.

A proč myslíš že reagovali tak jak reagovali, co je vedlo k tomu názoru?

-No moje máma mi řekla že umřu (smích), že mě odvezou někam do nemocnice (smích). Že je to blbost, ještě před maturitou, že potřebuju prostě hodně energie. Že co jsem si to zase vymyslela. Táta ten se nikdy k ničemu moc nevyjadřoval. No prostě naši jsou docela konzervy v tomhle a jako u nás se vždycky vařila klasika – knedlíky, maso guláš atd. Žádný nic moc zdravý recepty.

Myslíš hodně českou kuchyni?

-Přesně. Hodně masa, sem tam třeba nějaká zembába, ale to spíš jako na chuť. No a já prostě černá ovce, že jsem přišla zase s nějakým výmyslem. „Zase to ti nestačilo ty tetování a ty pearcingy, jo? Co si to zase vymýšlíš?“

(Smích) Ale asi si mysleli ze začátku že je to třeba na tejdén, jo. Táta furt chodil a takový to: „ještě jseš ten vegetarián? Ještě jsi nezačal jíst maso?“ A takovýdle, že si fatk mysleli že je to třeba na měsíc, nevím, tak nějak. No a když už to trvalo třeba rok a půl, tak máma si pomalu začla zajímat co teda jako vařím, co teda jako jím. Sem tam mi koupí třeba nevím, dočáčky, nebo jak dělají třeba kukuřízek a tadycty. Já se to snažím nejíst moc. Protože to je drahý a jako nic mi to nedává. No ale ona abych si přilepšila tak mi to koupí. Třeba do nějaký vegetariánský restaurace se mnou zajde. Táta se tay začal zajímat, on dělá v Praze, tak mi říkal že kousek od jeho práce jsou nějaký čongové, že tam maj i něco vege, že bysme tam měli zajít. Takže to už toleruju. Když přijedu tak máma teda uvaří něco bez masa a takže to už chápu. U Honzy rodičů... Já když jsem přešla na vegetariánství tak jsem hodně zhubla... Jako nebylo to nějak záměrně. Já, když jsem vlastně vyřadila ty knedlíky a tohle tak prostě zhubneš. Navíc byla maturitu, já, když jsem ve stresu tak nežeru. Takže ze stresu jsem zhubla třeba tři kila, ale bylo to docela vidět. Tak to bylo hned „ježiš marja, ty seš nějaká hubená, musíš začít jíst to maso“. Honzy babička, já s mojí se moc nestýkám, takže jeho babička je taková víceméně moje babička. No tak to bylo taky „No já nevím no, bez toho masa no“, ale občas teď i uvaří něco z tofu nebo takhle, jako sice tam dá kila oleje, ale jako snaží se. A vždycky nám v kauflandu koupí takový ty zdravý chlebičky a tadycty.

A to, co jim nejvíc vadilo je teda myslíš to zdravotní hledisko...?

-No jasně, že si mysleli „nebudeš mít dostatek bílkovin“, prostě bílkoviny, bílkoviny, bílkoviny prostě. Všichni řešili bílkoviny. A když nejíš maso, jez spoustu vajíček, a tadycty. Jako o veganství to doma ještě nepadlo ani slovo, jo. To by mě prostě kuchlí. Jednou jsem přivezla nějaký jablečnej dezert jsem dělala. Veganskej, ale nepoznala bys to na tom. Nebylo tam žádný tofu, nic. Prostě normální. A já jsem se nějak prokecla, a řekla jsem tátovi, že jsem přivezla tohle, aby viděli že veganský jídlo je dobrý, ne? A táta „no doufám že ty snad nejsi vegan!“ On má totiž kolegyni v kanceláři, mladou právničku, co je veganka. A to je furt „no ona vůbec nemůže chodit do tý jídelny, protože tam máme vegetariánský jídla, ale veganský už ne. Tak si musí každéj den vařit“ a já jenom tftuuu. Tyjo jak byla ta otázka? Co jim na to vadilo, jestli to zdravotní hledisko...

-Tak to určitě zdravotní hledisko. A pak takový to že je to zase nějakev vejmysl, že chci bejt zase zajímavá. Takže so mysleli že je to jenom abys byla cool?

-Jo přesně.

A jaká byla tvoje motivace proč jsi se rozhodla to dělat?

-Já už jsem o tom přemýšlela třeba jako rok dopředu, předtím jsem to nějak neřešila. Ale pak ve mně začalo hlodat to, že jsem si říkala proč, viděla jsem nějaký videa, a řekla jsem si, že když mám tak ráda zvířata, kočky, psy, koně, papoušky, všechno možný. Tak co určilo, že některý zvířata jsou chovaní a některý se mají jíst? A když mám tu možnost si vybrat, a nežiju někde v poušti kde umřeš, když si něco neulovíš, nebo někde v džungli, žiju v civilizovaný zemi a můžu se stravovat tak, aniž bych musela konzumovat nějaký mrtvý zvíře, tak proč ne. To bylo tak rok dopředu. Ale furt jsem si

říkala... Ta lenost možná... To že jsem bydlela doma a vařila máma... A to že jsem neměla moc možnost... Jako asi chtěla tak by to šlo, ale bylo by to fakt těžký, protože s mojí mámou, když jsem bydlela doma tak jsme měly hrozný války. Bylo by to prostě Hard. Pak když jsem viděla že se brzo odstěhuju, tak jeden den jsem ve škole... Si na to přesně pamatuju přeplo a řekla jsem si „tak a nebudu jíst maso, končím s tím“.

Pamatuješ si, díky čemu to bylo, nebo to bylo jen tak?

-Ten zásadní zlom bylo, že... Nevím asi při matice (poznámka autorky: smích) jsem mobilovala a viděla jsem na facebooku prostě video, jak je prasátko, malý velký, nevím, prostě prase a nějaká ženská mu zpívá ukolébavku. Ono leží takhle na hlavě (poznámka autorky: ukazuje) a takhle si pomlaskává. A já úplně vúúú, prostě jak... Proč bych měla jíst zvíře, který má taky city, třeba jako pes. Nebo prostě proč. No teda vlastně tohleto video. Ten den jsem pak šla na oběd do jídelny a měla jsem poslední oběd objednaný (poznámka autorky: ty se vždy objednávaly na měsíc dopředu), což bylo nějaký těstoviny se smetanovou omáčkou, ve kterým byla nakrájená šunka na takovýhle (poznámka autorky: ukazuje) kostičky. Takže to jsem tahle vydlabávala a dávala jsem to na stranu. A to bylo poslední jídlo, ve kterém bylo nějaký maso. Pak jsem už řekla doma Honzovi, že to chci zkusit a on že mě v tom podpoří, že chápe že je to moje rozhodnutí a že proč ne. Pak jsem tedy začla být vegetarián.

A co vůbec Honza na to, já si pamatuju, mě se vryla do paměti nějaká fotka, nevím, jak jsi to dávala, jak jste každej drželi tu kuchařku...

-Jó! (poznámka autorky: smích) A ty jsi měla nějakou tu vegetariánskou a on...

-Grilování! (poznámka autorky: smích) Hele to byl úplně nejvíc jako zajímavý. Protože to bylo v dubnu, kdy já začala nejíst maso. A on byl hodně masovej,

miloval grilování, fakt jako miloval. Jak to tam nakládá, otáčí prostě, viš co...

Hm (poznámka autorky: souhlasné)

-Kámoši, prostě pivko, pohodička tadycto. To byl duben, pak byla škola a pak už bylo volno, že jo, prázdniny. Jeho rodiče nebyly doma a my jsme tam měli pozvaný nějaký kamarády a třeba tejdén předtím, tak já jsem si pustila nějakou přednášku o veganství. A měla jsem takhle notebook (poznámka autorky: ukazuje) čuměla jsem a on vedle mě, nevím, jestli si četl knížku nebo něco. A já mu říkám „no já jdu koukat tady na to“ a on „no tak já si budu tady číst“. Tak jsem koukala, poslouchala jsem to, měla jsem to nahlas a najednou vidím, jak se na to takhle podíval (poznámka autorky: ukazuje) a koukal se mnou. Já jsem si říkala „tak jako dobrý“. On je takovej hodně empatickej. Takovej čítá i, ne ve špatným smyslu, ale není to žádný tvrdák, má i i třeba že se rozbrečí a tak. Ale toje dobře podle mě, že dává city najevo. A když to skončilo tak říká „ty vole, já jsem na to neměl koukat, tady na to“ že mu to začalo vrtat. A pak mi říká „no a já ale vegetarián stejně nikdy nebudu, protože prostě mám maso rád, mám rád tu chuť, mám rád grilování, mám rád steaky a tadycto“. Říkám „hm, tak nebudeš, tak co můžu dělat. Každěj jsme jedinečnej tak prostě co, no. To není kritérium, že bych se s tebou rozešla.“ Tak jsem to nějak neřešila a pak vlastně, myslím že to bylo to další léto. Nebo to nevím, někdy po tom, asi za rok skoro. Jsem přijela z Finska. A pak jsme jeli, že jsme si udělali výlet na Sněžku, jsme byli v penzionu. A říkal že by to chtěl taky zkusit, to vegetariánství. Oni mu totiž tenkrát zjistili hodně vysokej tlak, že málem zkolaboval na letišti, že mu naměřili asi 180 na nevím kolik. Fakt hodně blbě na tom byl. Dostal i prášky a nebylo mu jako dobře. No tak říkal že by to chtěl zkusit. Tak já na to, že to jsem ráda, a tak

dobry tak zkusíš a třeba měsíc a pak uvidím, jak to bude jako dál. Tak byla jsem docela překvapená, ale byla jsem ráda. A tak protože já už vařit uměla, tak to bylo jednodušší že jsme mohli jíst to stejný. Ani nevím, jak to bylo předtím. Jo předtím on jedl maso v práci, k obědu třeba. A k večeri jsme si vařili společně, to mu nikdy nevadilo, mít bezmasou večer. Ale že se toho masa vzdal i v tý práci. No a už u toho zůstal, že mu to vyhovuje. Že se cítí líp, při sportu, on totiž dělá fotbal. A teď začal i docela hodně běhat, a že mu to vyhovuje. No a v srpnu to budou tři roky asi možná, prostě už dlouho, možná dva roky. No a jako byla jsem ráda, že prostě jsem ho nijak nenutila....

Že si na to přišel sám?

-Jo, tak by to podle mě mělo bejt. Já nemám ráda prostě když vidím, nějaký vegany, co říkaj „hele ty se vegetarián, jo? A nechceš bejt už jako vegan, když už?“ (říká zhnuseně) A ani já to nikomu nenutila, každej si k tomu musí dojít sám, Jediný, co já můžu pro někoho udělat, že třeba nějak uvařím, vegetariánsky, věču nějakou a ukážu tomu člověku, že se to dá. Že to není tak složitý. Že to nemá víceméně žádný nevýhody pro mě.

A myslíš že teda ukázat to, jak se jde po přechodu stravovat je důležitý, nebo jiný nějaký argumenty, co myslíš že je pro ty lidi, aby přešli důležitější...

-Jasný no... Já mám zkušenost, že ty videa sice jakoby nastartuju nějaký přemejšlení o tom, že ty lidi zjistě že to není úplně růžové tohleto, že to v nich začne hlodat. Ale není tohleto úplně většinou ten nejhlavnější... ten....

Spouštěč?

-Jo. Oni řeknou jako já vím, ale stejně to maso jíst nepřestanu. Takhle to mám u spousty kamarádek coprostě furt jako mi i řeknou „já vím že se tohle děje, ale je to prostě složitý na to přejít. A musíš změnit celej životní styl.“ Takže podle mě, když už je někdo pak jako nahlodanej, tak prostě mu ukázat to vaření, že je to fakt

nejednoduchý, že to vychází levnějš. Že si můžeš navařit i nějaký věci třeba v neděli apk je třeba tři dny ještě jíst. Že si navaříš hladu fazolí a uděláš z toho tři druhy jídel že nemusíš trávit hodiny u kamen a vařit guláše. Takže jo, chce to změnit úplně styl vaření, ale není to nemožný. A pokud to někoho odrazuje, tak mi přijde fajn když si řekne „jo, tak třikrát tejdén si uvařím vegetariánsky, omezím to maso a vyzkouším si to“. Jako chápu že pro někoho to může bejt fakt jako těžký, tak jako když si vyzkoušíš nějaký vege recepty... Jako když už se to pak naučej, tak vůbec není jako žádněj problém no... prostě... první je jako vzít věci ze spíše, vyhodit všechny sračky a dokonzumovat co máš v lednici a úplně to obměnit. My třeba s Honzou jsme si museli udělat, jak jsme se přestěhovali, tak sklenice, popsali jsme si víčka surovinama a nakoupili si čočku, x druhů fazolí, co já vím. Prostě tři prdele věci. A udělali jsme si spíš, kde jenom teď když něco dojde tak jen dokupujem. Máme zásobu a furt je z čeho vařit. Jediný, co děláme je, že když jdeme na nákup tak nakoupíme zeleninu, sem tam nějaký tofu. A z internetu si objednáme velký balení luštěnin a oříšků. Neděláme žádný nákupy za statisíce. Fakt mi to přijde jednoduchý.

A s tou změnou stravování došlo i u tebe k nějakým dalším změnám v životním stylu?

-Tak určitě se stravuju zdravějš. To rozhodně. Víc přemejšlím nad tím, co jím, co to obsahuje. Jestli je to nějak přínosný pro mě, protože předtím prostě, ke snídani jsem si dala třeba vánočku s nutelou. Výživová hodnota prd. Takže teď mě už to prostě ani nechutná tadycto věci nezdravý. Jako ujedu, když si dám jednou za čtrnáct dní někde nějakěj dortík třeba anebo něco. Nebo pizzu (smích) ale neumím si představovat, že bych se stravovala, tak jak jsem se stravovala do těch osmnácti.

Prostě guláše, omáčky, knedlíky, řízky, smažený. Jako určitě je s tím spojená změna životního stylu. Zdravější stravování u mě. Můžeš být vegetarián a žrát hovna, že jo. To taky jde (smích).  
Co třeba móda, co oblečení?  
-Jo takže hm... Začala jsem přemýšlet i tady o tom problému. Určitě je to s tím spojený. I je to spojený s tím že víc přemýšlím nad recyklací, nějakou udržitelností, nad plýtváním, nad přehršlem obalům a tak. Co se týče konkrétně té módy tak jsem si zvykla nakupovat hodně v sekáčích. Že za dobrý peníze tam většinou ulovím fajn kousky, který jsou prostě nositelný. A hlavně protože víš co, když si koupím třeba nějaký tričko, třeba v háemku, tak mi přijde že za půl roku je na vyhoz, takže nechci si kupovat věci za nějaký prachy, který stejně pak vyhodím, protože jsou prostě hrozný. Radši si koupím tričko ze sekáče, který je ještě v pohodě a nepodporuju víceméně tadyty velké firmy.  
Takže jde víc do slow fashion?  
-Přesně, jdu víc do slow fashion. A vím teda co je můj nešvar, a to že si kupuju kožený boty. Protože kožený boty pro mě jsou nejlepší volba v tom smyslu že mi dýl vydrží a jsou nejpohodlnější. Nad tím ještě jako přemejšlím, jako nic jinak koženého jsem se úplně odporostila, že různě používám... Mám koženou peněženku, kterou teda tu mám hodně dlouho, takže ji furt používám...  
Jasně.  
-Ale ne že bych si kupovala další kožený věci, to ne. No jediný, co ty boty. Přemejšlím furt jak se postavit k těm botám no...  
Takže zatím tady nemáš jednoznačný postoj, jestli je důležitější ta výdrž, než abys musela kupovat furt nový boty...  
-Přesně, to je jako taky otázka, jestli si koupit kožený, nebo co je lepší...  
Co myslíš že bývá nejběžnější motivace lidí, když chtějí přejít na ty alternativní stravování?

-Ty jo, tak to asi jeden není (smích). Je jich podle mě víc. První určitě, což si myslím že je víc u holek, je takový ta že „nechci jíst prostě zvířata“. To je první. Druhá věc, což si myslím že je víc u kluků, je zdraví. Že to určitě má pozitivní vliv u zdraví, třeba u sportovců. Jako fakt to mám vyzozorovaný. Jedna z posledních věcí, je že třeba to vidí u nějakýho kamaráda si myslím a je pro něj ten kámoš vzorem a ten kamarád ho jako ne navede, ale pomůže mu, inspiroje... To tak bylo třeba vlastně s Eliškou (poznámka dotazujícího – kamarádka) my jsme, když jsme byly na tom kurzu výtvarným s Maninou ve čtvrtáku, tak jsme se o tom bavily, to bylo v září. Ona mi říkala že to už jako zkoušela to vegetariánství, ale že prostě ne, že maso je láska a bude to jíst furt. Pak jsme se začaly hodně bavit. Já v dubnu přestala maso jíst a někdy za pár měsíců, že to tak Zkusí. No a vydržely jsme u toho obě doteď. A že bylo dobrý, když máš nějakýho velkýho kamaráda vegetariána tak to může taky jako inspirovat. Takže kamarádi dělají hodně?  
-Taky, taky. A Pak je samozřejmě další věc, a to módní aspekt. Že někteří lidi chtějí být cool jo, ale... hm...  
Myslíš, že tyhle lidi jsou spíš v menšině, nebo jakou myslíš že to má váhu?  
-No to bych asi rozdělila na ty lidi, co u toho vydrží a na ty co pak odejdou. Ty, který u toho vydrží, u těch to zas takovou roli nehraje. Protože práce jenom to není úplně nejjednodušší a takový třeba s kamarádama do restaurace jít a něco si tam dát. Vždycky máš na výběr dvě jídla a jseš rád. A ještě je to takový trapný, jako že se musíš ptát, jestli to není z vývaru ta polívka třeba a takhe. No a pak jsou ty lidi, který u toho tolik nevydrží, a ty si myslím že je to jeden z hlavních aspektů, no. Že je to moderní tak zkusí.  
Takže myslíš že snaha být cool není dostatečnej důvod pro to, aby lidi u toho vydrželi

dlouhodobě, že potřebují něco dalšího?  
-Určitě.  
Jak myslíš že na to nahlíží široká veřejnost?  
-Jo (smích) tak určitě nejsou moc pozitivní v český společnosti. Protože je to něco jinýho. Je to něco mimo standard, je to divný. Lidi o tom moc nevědí, nebo většina o tom moc neví. Proč by se o to zajímali, když žijou v nějaký bublině. Většinou je to, že je to něco divnýho. Pak když přijdeš mezi nějaký mladý lidi tak jako chápu, nebo aspoň o tom něco vědí, ale většinou je to prostě divný no.  
A proč myslíš že na to nahlíží, tak jak na to nahlíží?  
-No určitě je to zažitéj standard, že se nemůžeš stravovat plnohodnotně bez masa, protože od mala do tebe hustěj že musíš sníst to maso v tý omáčce, je to zakofeněný. Já to chápu, že je to těžký pro lidi přijmout nějaký další alternativy, a upřímně většina společnosti to maso furt konzumuje. Jsou vychovávaný v tom, že to maso je jakoby důležitý.  
A znáš další lidi, co se podobně stravují? Víš, že jsi zmiňovala Elišku...  
-Jo znám. U nás na škole (umělecky zaměřená VŠ) jich je hodně. Teď tam máme Food Club. Místnost, kde vařej vždy studenti pro ostatní studenty. A je to čistě veganský. V týhle sféře tam je hodně lidí. Mám pak pár kamarádů, Eliška, Kuba X (příjmení odstraněno autorem), jeho kamarád doktor, ti všichni tři jsou vegani. Lucku, Kubu X (příjmení odstraněno autorem, jde i jinou osobu než předešlý kuba), ta jak ji vyhodili od nás, tak ta je taky vegan. Docela hodně no.  
A co se týče věkového zařazení?  
-Většinou jsou jako můj věk. Pak znám jednoho pána z knihovny, co mi říkal že je vegetarián už asi 30 let, ale většinou můj věk.  
No já co jsem koukala na statistiky v česku je problém dohledat zdroje, oproti Anglii nebo Americe. Z jedny statistiky, co jsem našla je, že

v zahraničí i u nás tam proti běžný populaci převyšují tři kategorie, mladí lidi, ženy a vysokoškolsky vzdělání.  
Napadá tě pro to nějaké vysvětlení?  
-Tak lidi mého věku. To už je taková generace, co je otevřený podle mě novým podnětům, není tak zkosnatělá, nebojí se nových věcí. S tím je to spojený. A taky má větší přístup k informacím. Internet prostě.  
Ženy, to je, jak jsem říkala že jsou takový, víc soucítí. Jako zvířátka, já, tuťu ňůň.  
A vysokoškolský lid. No asi se víc zajímají o informace prostě. Nejde jim jenom o sebe možná. Asi to souvisí s tím, že když máš vejškou...Jak to říct...  
Nechci říct, že jsi jako chytřejší a tím pádem jako se víc staráš třeba i ekologii, ale určitě to s tím tak nějak souvisí.  
Odkud ty o tom čerpáš informace?  
-No úplně ze začátku jsem měla půjčenou tamtu knížku, jak jsme byli vyfocení. To byl průvodce vegetariánstvím, nebo co. Ale ta byla hodně odborná, že tam rozebírali různý vitamíny a takhle, to mě moc nebavilo.  
Pak určitě internet, hlavně teď nějaký Youtuberi, to si myslím že má taky velký vliv, na mladý lidi. Facebookový skupiny s receptama, nebo všeobecný, kde se řeší různý vegetariánský a veganský problémy a témata. Hlavně to. Jak si myslíš že se o tom celkově mluví v médiích?  
-První problém je, že se o tom moc nemluví mi přijde (smích) a když už, tak jako že jo, že to není úplně špatný, jsem sem tam četla nějaký články třeba na iDnes nebo takhle, ale ta reakce na to je taková že stejně je to prostě divný. Oni sice něco napíší, ale ty lidi to neberou vážně mi připadá. Většinou to jsou typy článků, co nemají váhu jako by měli mít. Třeba u ekologie se třeba nebaví o tom, jak oceány jsou zasraný igelitovejma pytlíkama a nejdou zrecyklovat a chcípaj na že želvy si to spletou s medúzou. Že se o tom málo mluví. A lidi to nechtějí slyšet.

Já si myslím ale že jsme dost v prdeli už. Že budeme rádi, když my se dožijeme a jak, třeba až můmu dítěti bude 70 jak to tady bude vypadat, na to jsem fakt zvědavá.

Pozoruješ rozdíl v názoru mezi českými a zahraničními médii? -No člověče ani nevím, asi nevím.

Když jsi zmiňovala sociální sítě, proč si myslíš že jsou důležité?

-Tak Facebook, tam se hodně diskutuje. Je to dobrý, když s tím někdo začíná a často vidím nějaký dotazy „ahoj, zajímám se o vegetariánství, veganství a mám dotaz tena ten“ a někdo mu dá vždycky odpověď. Buď se rozhoří diskuze, nebo aspoň dostane odpověď. Pak jsou různé srazy, kdy třeba se jakomůžeš s těma lidma potkat. Pro někoho, kdo nemá nikoho ve svém okolí, to může bejt dobrý, že pozná podobně smíšející lidi. To je dobrý hlavně třeba pro pubertáka, co si najednou připadá prostě třeba úplně alone. Na instagramu lidi sdílí svoje recepty, jako třeba já (smích). Na tom instagramu si můžeš najít takhle různé lidi. Na Youtube si můžeš najít různé lidi, co třeba o tom mluví, nebo ti ukážou, jak se vaří.

A tohle platí u všech lidí nebo...

-Vím o lidech, že třeba i jejich máma se začala taky třeba takhle stravovat, že jak to viděla u svého dítěte tak jako mámě jí to nebylo lhostejný asi, ani tátovi třeba, to je jedno, prostě rodičům a tak se o to začali taky zajímat. A i když byli předtím hodně masový, že začali jíst hodně vege jídel, ale jinak mi přijde že u starší generace takhle ten facebook asi nefunguje. Oni tam asi víc nejsou, netráví tam tolik času a mco to neřešej.

A co jsem ještě koukala na statistiky, u nás se o stravování lidí moc nevidujou. Někde v zahraničí, třeba Anglii nebo Americe jo, ale u nás moc ne. Napadá tě proč?

-No... asi proto že jsou to furt země, který jsou od nás... Asi to závisí, jak je ta země vyspělá no. Jako že když v tý zemi tohle téma je, tak proč ho

nevyzkoumat. Jako že záleží, jak se to téma v zemi řeší nebo jak je to aktuální. Zato my jsme furt pokomunistická země, takže jsme furt k tomu ne moc otevřený. Asi se o tom tam víc mluví, je to jedno z důležitých témat než u nás.

A myslíš že se to týká stravování celkově, nebo jen těch alternativ?

-No asi jako všude je to jiný. Indii jich je půlka vegetariánů, kvůli jejich náboženství a půlka jich jí maso. Ale když už se něco zkoumá ohledně stravování, tak to budou ty alternativy, Doporučila bys to dalším lidem?

-Jó, (poznámka autorky: smích) já si myslím že určitě budoucnost je zelená, takže by nás to dokázalo zpomalit od jistý záhuby, To stravování klasický s masem má dopady i na životní prostředí. Vyléčilo by se tím spoustu nemocí, je to ekologičtější a snazší. Takže jo, určitě to je správná cesta. Samozřejmě pro lidi, co k tomu mají přístup. Chápu že...

Někde jsem četla, vím že... že lidi co hladoví v Africe a různě, by se v klidu nakrmili tím, kdyby se půda, co se vyžívá proto, aby se nakrmily krávy, kdyby se používala na to, aby se nakrmily děti, co támhle umírají. Tak jako chápu že těm lidem v Africe je jedno, jestli se najedí z masa nebo obilný kaše, ale hlavně že něco snědí. Nemůžeš prostě nutit lidi, kteří nemají co do huby, aby jedli vegansky. Na druhou stranu si myslím že by to taky byla cesta, i pro ně. Takže jednoznačně pro, ale bude to na dlouho, a bojím se, že už teď je pozdě.

Pokud bys někdy měla mít děti, vedla bys je v tomhle stylu stravování?

-Jéžiš (poznámka autorky smích) to je otázka nad kterou přemýšlím fakt hodně často. A napadají tě k tomu alespoň nějaký pro a proti?

-Hm... No začnu těhotenství. Takže v tom těhotenství už to je pro mě hodně diskutabilní. Já tady propaguju, jak je fajn vegetariánství a veganství, na druhou stranu teď jde jen o mě.

Ale až budu těhotná, chci samozřejmě tomu dítěti dát dostatek živin a tak. Takže určitě bych si předtím zašla na nějaký testy, jestli mi tohle stravování dává všechno, nebo jestli bych mohla něco zlepšit. A kdyby se ukázalo že jsem v pohodě, tak proč v tom nepokračovat i v těhotenství. Kdyby se zjistilo že je to potřeba, tak to nejposlednější cestou je asi sem tam nějaká ryba, ale nevím. Chtěla bych to vyzkoumat do hloubky, třeba z krve.

A pak co se týče tý výchovy dětí?

-To je otázka. Znáš spoustu případů dětí, kdy ty děti byly úplně v pohodě vychované na vegetariánský nebo veganský stravě. Hlavně jak jsme cestovaly s Eliškou, po tom švédsku nebo i finsku, tak jsme potkali třeba Inda, u kterého jsme bydleli. Ten říkal že je od narození vegetarián, kvůli náboženství. Takže si říkám, když on je úplně v pohodě, tak proč by i moje dítě nemohlo bejt? Ale tohle je blbý tohle je školka, škola a tohleco, to je hrozný problém.

A proč myslíš?

-První problém je už třeba dětská doktorka, když narazíš na nějakou starou bábu, je to hodně těžký. Pak ve školce dítěti můžeš uvařit, ale ony ty hygienický normy a tak. A hlavně když tvoje dítě dostane něco jinýho než zbytek tak je divný. A vystavovat ho úplně šikaně, protože vím jaký děti uměj bejt, úplně nechceš.

Takže to je problém. Ale zase na druhou stranu tu vznikají třeba lesní školky a nějaké alternativní způsoby, takže zas i tohle může být cesta.

A tu tvoji filosofii důvodů, proč to děláš, bys chtěla předat dětem?

-Určitě bych iim chtěl jít příkladem. Na rovinu jim říct svůj názor a fakta a pak jako at se rozhodnou sami. Ve nějakém věku, kdy se dítě může rozhodnout samo. Jako když to uvidí u svých prarodičů, kteří mu to maso asi dají, žejo, tak to jim nemůžu zakázat. Já jsem jedla taky maso do osmnácti. Přišla jsem k tomu

sama. Když se rozhodne že to teda chce, tak to nějak uděláme. Jako je to svobodnej člověk. Jako asi mě to bude mrzet, ale jako je to prostě tak. A když by byly malý?

-Když by byly malý no, tak já bych těžko říct. Nad tím přemýšlím často, jestli jim to dát, i když je to mimino, nebo věřit tomu že z těch fazolů, a tak ty živiny dostane, no je to hrozně těžká otázka. Ale tak jako ukázala bych jim, že já to nejím a nepotřebuju. Asi bych nebyla taková ta matka, že ne, že v žádným případě to maso neochutnáš, ani jo, budu do tebe tlačit maso horem dolem, nějaká střední cesta. Když uvidím že třeba do tří let je to důležitý... Já nevím, zatím se o to nezajímám, není to pro mě aktuální, a tak prostě to dítě nenechám umřít. Jako umřít je extrém... No ale podle situace asi no. Uvidím až to bude aktuální.

Co si myslíš ohledně budoucnosti alternativních stravování?

-No jako nevím, jestli je to tím, že se o to zajímám, nebo je to všeobecně, ale připadá mi, že se o tom začíná víc mluvit a lidi o tom začínají mluvit a začíná být víc podniků

vegetariánských a dostává se to mezi běžnou populaci více méně. Takže myslím že to poroste. Vzhledem k tomu že by se mělo a více se mluví o ekologii a budoucnosti planety tak by se lidé k tomu měli víc uchýlit.

Napadá tě teoreticky nějaká věc, která by mohla mít vliv na ten vývoj?

-No blbý je, že třeba takový ty výzkumy o tom, co maso je schopný zapříčinit, jako cholesterol nebo karcinogenní látky... Ale to není jen o mase, ale i třeba o cukru, ten taky není úplně oukej. Vzhledem k tomu že i tadytyhle studie jsou tak se o nich moc neví nebo nemluví záměrně. Je to takový jako kdyby lidi objevili, jak se stravovat, tak, aby nebyli nemocný, tak by doktoři neměli koho ošetřovat a nebyly tržby s lékama. Jako říkám to zjednodušeně.

Myslíš tedy že ve společnosti není moc zájem to vytahávat na veřejnost...?  
-No jasně, je to složitý tohleto. I když třeba jsem řekla že mám

dva kamarády doktory vegany, kteří o tom vědí x ypsilon informací, tak i když přijdeš s tím tak se dozvíš, že je to špatný, že to není možný, že to

není dlouhodobý. Je to fakt jako těžký. Já doufám že to jako prostě, že třeba fakt někdo někdy si uvědomí, že to jde i jinak, a že by lidi tímhle mohli

pomocť planetě. Ale jako sorry, to jsou takový spekulace, a navíc je tu spousta dalších problémů... No je to cesta do záhuby.

## Příloha 12 Rozhovor s dotazovaným D5

Mohl bys mi popsat, jak tedy vlastně jíš, případně co nejíš?  
-Jím zeleninu, jím ryby, jím tofu. Nejím červené maso. A pod červeným masem si představuješ hovězí, nebo ještě nějaký další?  
-Pod tím si představuju hovězí a vepřový.  
A ke kuřeti máš jaký vztah?  
-Ke kuřeti takovej neutrální. Spíš jako maso jím jenom ryby. Jako sám si ho nedám, ale když by mi ho někdo nabídnul tak ho neodmítnu.  
Jak bys tento druh alternativního stravování nazval?  
-... Něco jako vegetarián.  
A jak dlouho se takto stravuješ?  
-Zhruba dva roky.  
Byl tento způsob stravování tvou první volbou, nebo už jsi předtím dělal jiný druh alternativního stravování?  
-Tohle je moje první volba. Plánuješ do budoucna ten tvůj styl stravování ještě změnit?...  
Třeba zpřísnit, nebo zvolnit?  
-Myslím si, že zatím neplánuju... Zatím mi to vyhovuje.  
A jaký byl přechod na tenhle druh stravování? Jak to probíhalo? ... Jestli to bylo ze dne na den, nebo postupně, nebo...  
-Bylo to ze dne na den, nechal jsem se přemluvit abych to zkusil a vydržel jsem to.  
A kým jsi se nechal přemluvit?  
-Přáteli.  
A k tomu, proč jsi se rozhodl svůj způsob stravování změnit... říkal jsi, že tě přemluvili přátelé. Co ti říkali, čím tě k tomu přesvědčili?  
-Abych to zkusil, že jím hodně nezdravě, že mi to pomůže. Tak jsem si řekl že bych to zkusil. Jak jsem to zkusil, tak jsem se začal cítit líp. I jako vegetarián, se můžu dobře najíst. Začal jsem si i víc vařit sám, oproti dřívějšímu.  
Co si myslíš že bývá nejběžnější motivací lidí, kteří přecházejí na stejnou stravu?  
-Možná to že jedí nezdravě. Často taky ty zvířata, mě osobně se taky třeba nelíbí, že

ve velkochovech ty zvířata nežijou zrovna v dobrých podmínkách. Možná bych to ohodnotil i jako špatnejch podmínkách.  
A za ty špatné podmínky považuješ, co konkrétně, můžeš uvést nějaký příklad?  
-No jak se tam o ně staraj, že žijou prostě. Žijou prakticky v kleci zavřený, bez jedinýho pohybu. To mi přijde špatný. Došlo u tebe se změnou ve stravování k dalším změnám v životním stylu?  
-Tak ještě jsem k tomu začal cvičit a snažím se i jako žít zdravějc, než jenom jíst zdravějc. Jako civičit jsem třeba začal víc. A taky vařit. Jaké byly reakce okolí, když se dozvěděly o tom, jak se stravuješ? ... Jako co na to řekli rodina, přátelé  
-...Některí mi řekli že jsem se zbláznil, některí mi řekli že dělám dobrou věc. Máma mě v tom podporovala, sama to chtěla zkusit, ale nemá na to dost odhodlání na to, aby do toho šla. Táta mi řekl že jsem se zbláznil, že je to naprostá kravina. Že lidi mají jíst normálně kombinovanou stravu a že to pro mě určitě nemůže bejt zdravý, jíst jenom zeleninu. Marek (poznámka autorky: jde o kamaráda) že by to ode mě opravdu nečekal, že jsem se takhle rozhodl to vyzkoušet. On to zkoušel ze zdravotních důvodů taky, jemu to doporučil doktor, ale vydržel to jen tři měsíce a pak to vzdal.  
Aha, a proč myslíš že reagovali, tak jak reagovali?  
-No mysleli si to třeba proto, že by sami do toho nikdy nešli, ani by se nikdy neodhodlali nic takového zkusit. Přijde jim prostě nesmyslný, aby někdo vynechával jíst maso třeba. Že je to potřeba.  
Takže ze zdravotních důvodů jim to přišlo špatné?  
-Přesně tak.  
A ti, co tě naopak chválili tak ...  
-Tak ti mě do toho dostali. To byli ti, co mě na to přivedli. A máma třeba sama nemá dost odhodlání, aby to vydržela.

A jak myslíš že na tento, nebo podobné druhy stravování nahlíží široká veřejnost?  
-Myslím, že to záleží na určitým kruhu lidí, někteří prostě jim to bude připadat jako nesmysl, protože jsou zvyklý jíst všechno, bez toho, aby si něco odpírali. A někteří už zase sami jsou vegetariáni, nebo nějaký znají, takže to chápu, když jim o tom říkali.  
A která skupina myslíš že převažuje?  
-Myslím, že určitě převažujou ti, který jedí všechno. Takže je na to víc těch negativních názorů.  
Zmiňoval jsi, že máš teda nějaký přátele, co se stravují podobně...?  
-No tři no.  
A jak jsou na tom věkově?  
Jsou mladší nebo starší než ty?  
-Jsou zhruba ve stejný věkový kategorii jako já.  
Znáš někoho staršího než ty, kdo by se podobně stravoval?  
-Ne, staršího neznám nikoho.  
A mladšího?  
-Mladší ano, vo nějaký tři čtyři roky mladší.  
A všechny jsi je znal  
z dřívějšíka, nebo jsi je poznal po tvým přechodu ...  
-Všechny jsem je znal z dřívějšíka.  
Z dostupných statistik jsem zjistila, že mezi vegetariány byli silněji zastoupeni mladí lidé, ženy a vysokoškolsky vzdělaní oproti ostatním kategoriím. Napadá tě pro to nějaké vysvětlení?  
-Že dřív se to tolik nebralo, protože bylo běžný jíst všechno. Takže nikdo nenahlížel na to, jestli jako bude vegetarián, vegan, nebo něco podobnýho. Prostě všichni jedli všechno a bejt jinej bylo divný.  
A tímhle si vysvětluješ, jakou kategorii?  
-Tím si vysvětluju to, že ty starší nejsou tolik vegetariáni než ti mladší.  
Aha, a proč myslíš že tam bylo větší procento těch žen?  
-No, protože ženy chtějí žít zdravě. Tak myslím že to bude

hlavně kvůli tomu. Ženy se zajímají o zdravý životní styl asi víc než muži.  
A napadá tě nějaké vysvětlení na ty vysokoškoláky?  
-U vysokoškoláků si myslím že jim to asi přijde cool, jako trendy, aby vybočovali. Víš o to že by se nějak komunita veganů nebo vegetariánů nějak setkávala, nebo pořádala nějaké akce nebo jde o individuální záležitost?  
-Myslím si, že se vyloženě nesetkávají, že to není žádná sekta.  
Odkud čerpáš o tomto druhu stravování informace?  
-Z internetu, z fejsbuku různě, tam jsou recepty, informace o restauracích a podobně, kde se dá jako najíst.  
A jak se podle tebe o těchto druzích stravování mluví v médiích?  
-Spíš častějc nacházím negativní příspěvky než ty, který by to třeba podporovaly. Pozoruješ nějaký rozdíl v názoru mezi českými a zahraničními médii, nebo ne?  
-Myslím si že ne, zahraniční média moc nesleduju.  
Aha, takže čerpáš jen z českých?  
-Ano.  
Myslíš si, že mají nějaký vliv v utváření názorů lidí na tuhle problematiku sociální sítě?  
Jako třeba Facebook, instagram a podobně?  
-Myslím si že určitě, jsou tam určitý skupiny, který se třeba baví o receptech a podobně. Myslím si, že tím pomáhají třeba přesvědčit i další lidi, když vymyslí třeba nějakaj dobrej recept, kterej by mohl někoho zaujmout, někoho, kdo třeba ještě vegetarián není a vyzkoušel by to a třeba by mu to zachutnalo.  
A recepty považuješ za nejdůležitější v tom, jak přesvědčit ostatní lidi, aby toto následovali, nebo je v tom i něco jiného?  
-Myslím si že jo, že asi ty recepty právě.  
Co jsem zjišťovala, tak se třeba počty veganů a vegetariánů a

jak se lidi stravujou a takhle, se líp monitoruje v zahraničí než u nás. Hlavně v USA a ve Velké Británii. Napadá tě pro to nějaký vysvětlení?  
-... To mě nenapadá.  
Doporučil bys tento druh stravování dalším lidem?

-Ale možná i jo, žije se mi líp, žije se mi zdravějš.  
Pokud bys někdy měl mít děti, plánoval bys je v tom vést?  
-Asi ne, myslím si, že to je na každého rozhodnutí, potom by se třeba k tomu časem dopracovaly.

A jaká si myslíš že je budoucnost vegetariánství a veganství, a lidí co se tak stravují?  
-Myslím si, že se bude postupně jejich počet zvyšovat, protože zvířata mají víc a víc různých nemocí, který lid

nezvládaj. Takže si myslím že za chvíli se bude maso skoro úplně přestane jíst, jestli to půjde takhle dál.



## Příloha 13 Rozhovor s dotazovanou D6

Jak teda teď vlastně jíš?

-Ted už zase normálně (poznámka autorky: smích). Co přesně jíš nebo nejíš? -Nejedla jsem nic živočišného původu. Ted se vyhýbám jen živočišnému mléku, preferuji rýžové, sýrům a červeným masům. Pokud je něco ze zmíněných produktů v malém množství zapečené nebo je malou součástí jiného pokrmu, sním to.

Jak bys ty svoje druhy alternativního stravování nazvala?

-Dřív 100 % vegan, teď všezravec s limity.

Jak dlouho se takto stravuješ?

-Úplný vegan jsem byla něco přes rok. Teď to mám volnější pár měsíců.

Byl tenhle způsob stravování tvou první volbou?

-Nebyl. Před veganstvím jsem už nejedla maso.

Jaký byl přechod na alternativní stravování?

-Nejdřív jsem nejedla maso, nechutnalo mi totiž. Trochu kuřecího masa jsem snědla, ale pak jsem úplně přestala. Následovalo omezování mléčných výrobků a vajec. Ze začátku to bylo těžké, především s nahrazováním sýrů a mléka.

Plánuješ svůj styl stravování do budoucna ještě změnit?

-Nejspíš ano, chtěla bych víc omezit konzumaci masa a produktů, které obsahují mléčné bílkoviny.

Proč jsi se vůbec rozhodla svůj způsob stravování změnit?

-Takovým prvním impulsem byly přednášky na Zemědělské systémy, kde nám popisovali, jak se zachází s užitkovými zvířaty a jaké jsou na ně kladeny nároky. Pak jsem

začala sledovat vegany na Youtube, kde jsem slyšela o filmech natočených na tohle téma, hlavně o tom, jak se zachází se zvířaty v zemědělském průmyslu, a jaké zdravotní následky má strava mléčných výrobků a masa.

Proč jsi i střídala jednotlivé typy?

-Na veganství jsem přešla proto, že jsem pochopila, že mléko už dospělým lidem nepatří. No a zvolnila jsem to, protože je to jednodušší....

Sklenici mléka k životu nepotřebuju, ale prostě ho dávají do pečených věcí, a to už jsem řešit nechtěla.

Co si myslíš že bývá nejběžnější motivace lidí, kteří přecházejí na stejnou stravu?

-Myslím si, že etická stránka věci, tedy zacházení se zvířaty, nebo ta zdravotní, možná i diéta.

Došlo u tebe se změnou stravování k dalším změnám v životním stylu?

-Určitě jsem jedla zdravěji, cítila jsem se i tak. Jedla jsem ale mnohem méně než dřív. Jaké byly reakce okolí, když se dozvěděli o tvém způsobu stravování?

-Máma to docela pochopila. Se starší generací to bylo těžší, rozuměj babička. Ta to pořádně nechápala, snažila se mě nutit do jezení masa a tak. Dokonce se i snažila mléko nebo maslo schovat do nějakých pečených dobrot a dát mi to. Ke svátku nebo narozeninám mi s klidem věnovala čokolády a různé sladkosti s mlékem.

Jak myslíš že na tento druh stravování nahlíží široká veřejnost?

-Mladší lidé jsou otevřenější k těmhle věcem. Se staršími to

bývá těžší... Ti mají svou pravdu a ani logický argument je nepřesvědčí nebo mu vůbec nevěří.

Proč si myslíš že reagují, tak jak reagují?

-Taková pravda, jakože ten kus masa na jejich talíři někomu ublížil jim není pohodlná.

Jednodušší je si představit tvora bez citů anebo si ho vůbec nepředstavovat.

Znáš další lidi, kteří se stravují stejně nebo podobně jako ty?

-Ne, neznám.

V dostupných statistikách, mezi vegetariány byly silněji zastoupeni mladí lidé, ženy a vysokoškolsky vzdělaní lidé, čím si to vysvětluješ?

-Nedívám se... Nejspíš si uvědomují, jaké důsledky na ně a na svět má jejich strava a jsou ochotni se kvůli tomu omezit. Ženy zase asi více řeší věci související se stravováním, kvůli dietám a tak. Víš o tom že by se nějak komunita veganů a vegetariánů setkávala, nebo „si každý jede to svoje“?

-Slyšela jsem, že se vegani setkávají, ale nikdy jsem se toho nezúčastnila. Ve světě je takových akcí víc. U nás v ČR častěji bývají Veggie festy a tak. Odkud čerpáš o tomto druhu stravování informace?

-Na úplném začátku to bylo Youtube, pak filmy jako Cowspiracy a Vidličky a nože. Pak webové stránky a knihy. Jak se podle tebe o tomto druhu stravování mluví v médiích?

-Skoro vůbec... Možná nikdy jsem v televizi neslyšela o dopadu zemědělského průmyslu na změnu klimatu. O studiích se nic na toto téma nedozvíš, pokud to cíleně nevyhledáváš.

Pozoruješ rozdíl v názoru mezi českými a zahraničními médii?

-Nevšimla jsem si, že by se o tom nějak mluvilo jak v zahraničí, tak u nás. Koukala jsem jen na ty rozhovory na Youtube, ty byly dostupný jen zahraniční.

Myslíš, že mají vliv sociální sítě, případně jaký?

-V mém případě určitě velký, co se týče Youtube. Poskytují i takovou podporu pro lidi, co s tím začínají a dají se tam najít i dobré recepty.

Zjistila jsem, že počty a vývoj se více se to monitoruje v zahraničí, měla jsem trochu problém s dohledáním zdrojů v ČR. Čím si to vysvětluješ?

-Možná korupce (poznámka autorky: smích) nebo se takové statistiky prostě u nás nezveřejňují.

Doporučila bys tento druh stravování dalším lidem?

-Doporučila bych to aspoň vyzkoušet na kratší období, aby člověk věděl, jak se bude cítit a tak. Rozhodně ale nedoporučuji skončit se vším ze dne na den. To je pak velký šok a nevíš, co si máš, nebo spíš můžeš vlastně koupit. Tak je to podle mě lepší se s takovou stravou seznamovat postupně, je to o hodně snazší.

Pokud bys měl děti, plánoval bys je v tom vést?

-Musela bych si na to ještě něco pozjišťovat. Hlavně jak nahradit živočišné věci těmi rostlinnými, tak, aby dítě nijak výživově nestrádalo.

Jaká si myslíš že je budoucnost vege komunity?

-Myslím si, že je nevyhnutelné, aby se více lidí přidalo k této komunitě. Hlavně co se týče změny klimatu a jejich vlastního zdraví.