Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd

Bakalářská práce

Volby jídla a sociální souvislosti alternativních stylů stravování

Polina Perevezentceva

© 2020 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Polina Perevezentceva

Hospodářská politika a správa
Hospodářská a kulturní studia

Název práce

Volby jídla a sociální souvislosti alternativních stylů stravování

Název anglicky

Food choices and social relations of alternative dieting styles

---

Cíle práce

V současné pozdně moderní společnosti se zřetelně ukazuje, že produkce a spotřeba potravin je součástí širší množiny sociálních vztahů a ovlivňuje tak nejen přírodu, ale i samotnou společnost. Vzniká tak otázka, jaké dopady s sebou nesou jednotlivé životní styly spojené s jídlem a stravováním a jak tyto dopady hodnotit.

Alternativní styly stravování vznikají jako protipól k průmyslové produkci a spotřebě potravin, která vznikla ve 2. polovině 20. století. Jednotlivé přístupy odrážejí různé hodnotové systémy příslušných skupin lidí, které dávají důraz na vybrané (alternativní) vlastnosti potravin a jídla.

Cílem této práce je zmapovat současné alternativní styly v oblasti stravování/výživy, popsat okolnosti spojené s volbou jídla v rámci vybraných stylů a osvětlit faktory, které ovlivňují chování spotřebitelů.

Metodika

Práce využívá standardních metod a technik sociálního výzkumu. Základem je metoda případové studie. Data pro tuto studii jsou sbírána kombinací výzkumných technik (jako např. studium dokumentů a dotazování). Výběrová procedura a design výzkumu vychází z konkrétní podoby teoretického rámce práce.

Doporučený rozsah práce

30-40 normostran

Klíčová slova

etika, udržitelnost, civic food networks, alternativní potravinové řetězce

---

Doporučené zdroje informací

DISMAN, M. Jak se vyrábí sociologická znalost. Praha: Sociologické nakladatelství, 1996.
HARRISON, R. – NEWHOLM, T. – SHAW, D. The Ethical Consumer London, UK: Sage, 2006.
LIBROVÁ, H. Vlažní a váhaví: kapitoly o ekologickém luxusu. Brno: Doplněk, 2003.
RENTING, H. – SCHERMER, M. – ROSSI, A. Building food democracy: Exploring civic food networks and newly emerging forms of food citizenship. International Journal of Sociology of Agriculture & Food, 2012, vol. 19, no. 3, s. 289-307.
SINGER, P. – MASON, J. The way we eat: Why our food choices matter. New York: Rodale Books, 2006.

Předběžný termín obhajoby

2019/20 LS – PEF

Vedoucí práce

doc. Mgr. Ing. Lukáš Zagata, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 18. 3. 2020

prof. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 18. 3. 2020

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 18. 03. 2020

Obsah

1 Úvod 3
2 Cíl a metodika 4
3 Teoretická východiska 5
3.1 Proč studovat sociální aspekty stravování? 5
3.2 Alternativní styly 6
3.2.1 Důvody pro přechod na alternativní styl stravování 8
3.2.2 Podle čeho se dělí různé diety? 9
3.3 Vegetariánství 10
3.3.1 Historie vegetariánství 10
3.3.2 Definice a typy vegetariánství 12
3.3.3 Vegetariánství a jeho souvislost s udržitelným rozvojem 13
3.4 Veganství 16
3.5 Makrobiotika 17
3.6 Syrová strava 18
4 Vlastní práce 20
4.1.1 Objekty výzkumu 21
4.2 Analýza výzkumu 21
4.2.1 Důvody pro alternativní stravování 21
4.2.2 Dopady na ekologii 22
4.2.3 Překážky v běžném životě 24
5 Vyhodnocení 26
6 Závěr 27
7 Seznam použitých zdrojů 28
8 Přílohy 30
Příloha A Otázky, použité jako osnova pro polostrukturovaného rozhovoru 30

1 Úvod

V dnešním světě se péče o ekologii stejně jako péče o zdraví stále více stává trendem. Jedním z důležitých faktorů, které ovlivňují jak životní prostředí, tak i zdraví každého jednotlivce, jsou potraviny. A kvůli tomu, že mnohé země jsou nyní mnohem více rozvinuté než ještě například před 20 lety, v některých státech lze pozorovat i přebytek potravin. Je to znak toho, že množství spotřebitelů objevilo možnost vybrat si jídlo podle svých přání a přesvědčení a začít hrát aktivní úlohu ve vztahu s výrobcem.

Názory jsou zcela odlišné. Existují některé skupiny lidí, kteří odmítají maso z etických důvodů, další skupina si vybere bezlepkové potraviny, protože má nedávno identifikovanou alergickou reakci, někdo se stará o přírodu a veganství vidí jako jedinou záchranu před globálním oteplováním.

Obvykle lidé, kteří říkají, že odmítnutí masa je škodlivé, neumí zdůvodnit proč. Mohou to jen někde slyšet a opakovat. Praxe však ukazuje, že vegetariáni nemají žádné problémy a potíže spojené s odmítnutím masa.

Ve své bakalářské práce bych se chtěla zabývat alternativními styly stravy hlavně z hlediska udržitelnosti a také toho, jak podle vědeckých údajů může styl stravování ovlivnit životní prostředí ve světě v případě, že je možné tyto dopady nějakým způsobem hodnotit.

V praktické části se pokusím zjistit, proč si každý člověk zvolí určitý styl a zda přemýšlí o globálních důsledcích své volby. Další důležitou otázkou je, jestli alternativní styly stravování jsou pouze moderním trendem, nebo výběr jídla je opravdu důležitý proces, který nějakým způsobem ovlivňuje nejen přírodu, ale i celou společnost. Všechny tyto výzkumné otázky budou uvedeny v další části práce.

2 Cíl a metodika

Cíl

Obecným cílem této práce je zmapovat současné alternativní styly v oblasti stravování. Specifickým cílem je popsat okolnosti spojené s volbou jídla v rámci vybraných stylů a dále osvětlit faktory, které ovlivňují chování spotřebitelů.

Tato práce se bude skládat ze dvou částí. V první, teoretické části budou hlavně vysvětleny nejčastější alternativní styly stravování a pomocí dostupných statistických údajů bude popsán jejich dopad na přírodu. Práce bude podporovaná odbornou literaturou, články ve vědeckých časopisech a internetovými zdroji.

V praktické části práce bude pomocí standardních metod a technik sociálního výzkumu proveden sběr informací s cílem odpovědět na výzkumné otázky. Základem kvalitativního výzkumu bude metoda případové studie. Data pro tuto studii jsou sbírána kombinací výzkumných technik (jako např. studium dokumentů a dotazování).

Výběrová procedura a design výzkumu vychází z konkrétní podoby teoretického rámce práce.

Metody

Hlavni metodikou výzkumu bude *případová studie*, která se bude zaměřovat na příklady veganu a vegetariánu. Výzkum bude probíhat pomoci polostrukturovaného rozhovoru, k setřeni budou použity podklady pro rozhovor. Během samotné konverzace v závislosti na směru rozhovoru, který se bude lišit od respondenta k respondentovi, se bude probírat konkrétní problém.

Otázky jsou strukturovaný podle tématy, která jsou důvody pro alternativní stravovaní, překážky v běžném životě, dopady výběru na prostředí. Každý respondent je ochoten diskutovat ten problém který je aktuální. Rozhovory probíhaly hlavně přes internetové aplikace nebo sociální sítě s možnosti volaní. Část rozhovoru proběhla i osobně: v kavárnách, v knihovně.

Rozhovory byly provedeny s respondenty (23-35) věkové skupiny různého pohlaví, povolaní a z různých části světa.

3 Teoretická východiska

Proč studovat sociální aspekty stravování?

Jídlo a výživa se poměrně nedávno dostaly do oblasti sociologického diskurzu jako předmět studia. Vědecký výzkum v sociologii se začal výrazně vyvíjet na konci 20. století. Díky obnovení zájmu o danou problematiku počet sociologických studií, publikací a výzkumných zpráv na téma výživy se zvyšuje každoročně. Existuje řada důvodů, ale podmínka vzniku tématu pro sociologický výzkum je spíše sociální a vědecká.

Za prvé, význam mají nové výzvy doby, generované globalizací potravinových trhů, otázkami potravinové bezpečnosti, zájmu o problematiku zdraví člověka.

Za druhé, je třeba vzít v úvahu dopady procesů ekonomické a sociální modernizace západních společností. K obrovským změnám došlo v poválečné transformaci evropské společnosti, pro něž byl charakteristický přechod od společnosti s nedostatkem potravin ke společnosti s potravinářským nadbytkem. Sociální transformace tak logicky změnila stravovací návyky a vnímání toho, co znamená „jíst dobře".

Za třetí, jídlo se stalo módním tématem pro veřejnou diskusi. Televizní talk show, internet-blogy, specializované časopisy o správné výživě odrážejí zájem veřejnosti o tuto otázku. Sociologové, kteří zaznamenávají společenské nálady, jsou také „v trendu" (NOSKOVA, 2015).

Podle nizozemských výzkumníků (Renting, Schermer a Rossi) je příčinou popularity výzkumu jídla také globalizace trhu s potravinami. V posledních deseti letech zdokumentovalo rostoucí množství literatury vznik novýtyp vztahu „výrobce – spotřebitel“ v rámci spolupráce v potravinářské síti, který běží paralelně a částečně v opozici k dominantní globalizaci a koncentraci trendů na trzích s potravinami. V dnešní době se spotřebitel častěji stává hnací silou na trhu (RENTING, 2012).

Kromě toho má stravování svůj vlastní etnologický aspekt. Každý národ má stejný vynikající kulinářský kód nebo „potravinový zákon“, který zachycuje rozdíly a vytváří identitu. Pomocí „potravinového kódu“ je možné objevit bohatství etnické skupiny, její historickou paměť a užívat si její jedinečnost. „Potravinový zákon“ je univerzálním klíčem do kuchyně spolu s kulturou země, životem a rozmanitostí. Znalost tohoto „klíče“ velmi pomůže odhalit tajemství existence jednoho nebo druhého člověka, určit jejich preference a rozdíly.

Dalším bodem ke studiu typů a faktorů výživy jsou různé psychologické jevy. Pro sociology tak vzniká otázka, , jak výběr stravování působí na sociální interakce. Vědci z Velké Británie a Austrálie přišli na to, proč sníme jen o polovinu jídla méně, když jíme sami, než když někdo s námi jídlo sdílí. Podle vědců může být tento jev spojen s tzv. „sociální pomocí" – strategií, která pomohla našim vzdáleným předkům přežít. Starověcí lovci – sběratelé vždy sdíleli jídlo mezi sebou a jedli pro budoucnost, tedy pro dobu, kdy bude potrava chybět. Kromě toho existuje v případě hromadného jídla pozitivní zpětná vazba. Stravování se stává příležitostí k posílení sociálních vazeb a „odměna za socializaci" může stimulovat spotřebu (Ruddock, 2019).

Alternativní styly

Výběr potravin a výživových preferencí je jedním z hlavních směrů v sociologickém výzkumu v oblasti výživy. Kromě tradičních potravinových teorií se v posledních desetiletích objevilo mnoho alternativ, které vybočují z tradičních představ o výživě člověka. Některé z těchto teorií mají hluboké historické nebo náboženské kořeny, jiné se objevily pod vlivem módních trendů ve společnosti. Přívrženci různých alternativních teorií věří, že je to jejich technika, která nejlépe odpovídá zásadám správné racionální výživy. Jistě, každá teorie alternativní výživy má racionální důvod, ale žádná z nich nemůže být univerzální a přijatelná pro všechny. Při výběru metody výživy je nutné jasně prezentovat výhody a nevýhody každé alternativní teorie.

Poptávka po alternativních potravinách může být spojena se vznikem Alternative Food Networks (Alternativní potravinové sítě), která popisuje praxi a akademické práce obklopující vznik alternativních potravin, které se objevily v roce 1990 jako reakce na standardizaci, globalizaci a neetickou povahu průmyslového potravinového systému. Běžné příklady zahrnují společenstvím podporované zemědělství, farmářské trhy, fair trade, městské zemědělství, specializované formy ekologického zemědělství, přímé zemědělské maloobchodní hnutí. AFNs se snaží diverzifikovat a transformovat moderní zásobování potravinami tím, že propojuje etické výrobce a spotřebitele více místními přímými způsoby.

Alternativní potravinové sítě nové a rychle začleňující prostory do potravinářské ekonomiky definované mimo jiné přílivem organických, kvalitních a prémiových speciálních potravin. V těchto sítích jsou výroba a spotřeba potravin úzce svázané prostorově, ekonomicky a sociálně (D. Goodman M. K., 2009).

Mezi nejběžnější alternativní teorie výživy patří následující:

Vegetariánství z latiny „vegetarius“ je zelenina, existuje také latinské sloveso *vegetare*, které lze doslova přeložit jako „růst, oživovat.” Příznivci této v posledních desetiletích populární teorie dávají přednost potravinám rostlinného původu, částečně nebo zcela se vzdávají konzumace živočišných produktů.

Veganství – absolutní vegetariánství, které znamená zákaz konzumace masa, ryb a mořských plodů, mléčných produktů jako produktů živých tvorů, a dokonce i medu.

Surové jídlo (Raw strava) je jedním z konceptů výživy předků. Jedná se o základ přírodního životního stylu, který vychází z konzumce surových potravin rostlinného původu a mléčných výrobků bez tepelného zpracování. V tomto případě je podle názoru stoupenců surové stravy zachována nutriční hodnota živin v původní podobě.

Stravovaní dle Ájurvédy – indický systém stravování, který má hodně pravidel, podle nichž by jídlo mělo uspokojit, dodat sílu a energii, udržovat správné tělesné funkce, zvýšit vitalitu těla, posílit paměť a celkově by mělo vést k dlouhověkosti (Základní principy stravování dle ájurvédy, nedatováno).

Oddělená výživa – koncept byl vytvořen americkým dietetikem Herbertem Sheltonem. V první řadě je kompatibilita spotřebovaných potravin z hlediska trávení v žaludku. Z hlediska moderní dietetiky dominuje v tomto pojetí představa o mechanickém trávení potravy a nebere v úvahu další aspekty interakce látek v potravinách a jejich vstřebávání v zažívacím traktu.

Makrobiotika – věda o výživě založené Georgem Osavoy, jež má v sobě myšlenky taoismu. Učení předpokládá, že v každém jídle existují dva druhy energie yin a yang, ale pouze v některých produktech yin a yang jsou vyrovnané mezi sebou. Makrobiotika tvrdí, že pro udržení zdraví je třeba jíst vyvážené a ekologicky šetrné výrobky, rostoucí v blízkosti místa pobytu (KULYASOVA, 1999).

3.1.1 Důvody pro přechod na alternativní styl stravování

Důvodů, proč si vybrat jeden nebo jiný styl stravování, může být mnoho. Jsou to náboženské předpisy, morální a etické přesvědčení, které popírají porážku zvířat, lékařské (zdravotní) příčiny a jedním z důvodů specificky vegetačního období je škodlivý vliv na produkci živočišných produktů a na životní prostředí ve světě.

Veganská stránka The Vegan Society uvádí příběhy veganů jako příklady ke studiu. Jedním z nich je příběh Lisy Gawthorne, sportovkyně, která je veganem od roku 2003. Už v dětství neviděla rozdíl mezi zvířaty, která jsou produkovaná pro maso na kuchyňském stole a domácími kočkami, a když se stala studentkou a rostlinné mléko již bylo k dispozici v každém obchodě s potravinami, Lisa se rozhodla přejít na veganství. Vzhledem k tomu, že je profesionální sportovkyně, bylo mnoho otázek, zda bude moci pokračovat ve stejném sportu. A odpověď byla ano, Lisa poznamenává, že její stav se dokonce zlepšil. Říká, že to také pomáhá, pokud jde o svalové zotavení. Dříve po závodě bývala sportovkyně unavená, ale teď se cítí svěží. Každý rok si Lisa nechává otestovat vitamíny a minerály a nikdy neměla nedostatek.

Paul Youd se stal vegetariánem, aby se vyhnul nemoci, které se lidově nazývá nemoc šílených krav. A když začal pečlivě zkoumat informace o tomto tématu, dospěl k veganství. Paul poznamenává, že tento styl výživy mu pomohl zbavit se chronických onemocnění (Get Involved: Case Studies , 1944 - 2019).

Autoři tohoto online projektu také poukazují na to, že veganství není jenom udržitelnou volbou pro péči o naši planetu, ale i pro lidstvo: „Rostlinná strava vyžaduje pouze třetinu půdy potřebné k podpoře masové a mléčné stravy. Vzhledem k rostoucí globální nejistotě v oblasti potravin a vody kvůli bezpočtu environmentálních a socioekonomických problémů, nikdy nebyl lepší čas na přijetí udržitelnějšího způsobu života. Vyhnout se živočišným produktům je nejen jedním z nejjednodušších způsobů, jak se může jednotlivec snížit tlak na jídlo, stejně jako jiné zdroje, je to nejjednodušší způsob, jak se postavit proti neefektivním potravinovým systémům, které nepřiměřeně postihuje nejchudší lidi na celém světě“ (Why go vegan?, 1994-2019).

3.1.2 Podle čeho se dělí různé diety?

Doporučené a nedoporučené produkty

Učení, které následují účastníci sdružení, obsahují podrobné pokyny pro stravovací chování. Tato doporučení jsou předmětem neustálé diskuse mezi účastníky sdružení, v rozhovorech, na přednáškách. Obecně platí, že dietní předpisy nejsou směrnice, ale doporučení, jejich porušení není povoleno. Navzdory rozdílům učení mají doporučení pro výživu ve všech jednotkách více podobností než rozdíly. Mnozí respondenti věří, že lidé se v budoucnu odkloní od obvyklé výživy a postupně na tyto změny připravují své tělo.

V jednotkách se rozlišují doporučené a nedoporučené – základní a vedlejší potraviny. Produkty rostlinného původu jsou doporučovány především jako základ příjmu účastníky sdružení (hnědá rýže, pšenice, žito). Téměř ve všech stylech je konzumování masných výrobků zcela zakázáno.

Pravidla vaření (technologie)

Na rozdíl od dietetiky některé recepty vaření ve sdružení ekologické etiky rituální – to znamená, že obsahují další kroky ke zlepšení kvality potravin, které ale nesouvisí přímo s technologií přípravy pokrmů. Například recept navrhuje, aby člověk při vaření zaměřil myšlenku na dobré přání těm, pro které se připravuje. V praxi komunitních sdružení je obvyklé sdílet recepty na vaření. Pro ty, kteří zastávají alternativní postupy výživy, má symbolický význam samotná příprava pokrmů – vaření potravin, obvykle je to ale pečení chleba, který je považován za posvátné jídlo.

Pravidla stravování

Pravidla stravování stejně jako technologie jsou rituální povahy. Mezi skupinami existují pravidla: společné jídlo, kombinace modlitby a jídla. Společné jídlo je jedním z důležitých rituálů skupin, které přispívají k vytvoření kolektivní identity (KULYASOVA, 1999).

Jaké potraviny jsou udržitelné?

Udržitelné potraviny jsou potraviny zdravé pro spotřebitele a vyráběné humánním, ekologickým, sociálně odpovědným a hospodářsky spravedlivým způsobem. To je široká škála kritérií, ale skutečná udržitelnost přesahuje pouhé snižování emisí skleníkových plynů.

Zatímco změna klimatu je jedním z nejviditelnějších zájmů zastánců udržitelnosti, existují další obavy, které je třeba zvážit při obhajobě potravinového systému. Mzdová

nerovnost, neetické zacházení se zvířaty a ničení přírodních zdrojů, na nichž zemědělství závisí, to všechno jsou naléhavé otázky, které je třeba řešit.

Vegetariánství

3.1.3 Historie vegetariánství

Termín „vegetariánství" se objevil až v 19. století. Nicméně to, co nyní přiřazujeme k tomuto jménu, vzniklo mnohem dříve a má hlubokou, starodávnou historii. Přešlo od vrcholu popularity přes zapomnění až po nové oživení.

Vegetariánství vzniklo v Řecku v době starověku. Za Jednoho z prvních známých evropských vegetariánů je považován Pythagoras. Všem dobře známý je přínos řeckého vědce v oblasti matematiky, která ale nebyla jedinou vědou, kterou se zabýval. Pythagoras také mluvil o tom, že na každého živého tvora je třeba se dívat jako na spřízněnou duši, což je logické vzhledem k odmítnutí konzumace masa. V názorech řeckého filosofa byly zaznamenány ozvěny myšlenek starověké egyptské civilizace. V duchovních tradicích starověkého Egypta, jejichž základem byla víra v reinkarnaci, byla vegetariánská ideologie: zdržovat se požívání masa a nošení oblečení z kůže a kožešin zvířat. Pythagorovy myšlenky nejsou jen odmítnutím zabíjení zvířat, ale také humánním životním stylem, který vede k mírové lidské koexistenci s prostředím.

Mnoho vynikajících starověkých řeckých myslitelů, kteří přišli po Pythagorovi, upřednostňovali vegetariánskou (pythagorejskou) stravu. Sokrates, Platón a Aristoteles opakovaně vyvolali debatu o situaci zvířat ve světě (MAREIKE, 2015).

Colin Spencer ve své knize „Historie vegetariánství" našel původ této filozofie v Indii, kde je zřeknutí se masa „přijato v rámci náboženství hinduismu a nevyhnutelně spojeno s posvátné krávy a pojem stěhování duší".

V Římské říši našli Pythagorovy ideály malou odezvu u lidí. Během této kruté doby mnoho zvířat zemřelo v rukou gladiátorů během gladiátorských her. Zde byli přívrženci myšlenek Pythagora vnímáni jako lidé, kteří podkopávají společnost, a proto se ve strachu z pronásledování snažili udržet svůj životní styl v tajnosti. Nicméně od 3. do 6. století se vegetariánství začalo šířit mimo Římskou říši především mezi těmi, kteří byli přívrženci neoplatonovské filozofie. V těch dobách vznikla řada myšlenek vymezujících vegetariánství.

Nejširší vývoj vegetariánství najdeme na východě. Přísná abstinence týkající se konzumace masa byla základním pravidlem v mnoha nábožensko-filozofických proudech, jako jsou hinduismus, bráhmanismus, zoroastrismus a jainismus. K nenásilí a úctě ke všem živým bytostem vyzývala také starodávné písma.

Vegetariánství vždy mělo důležitou pozici v učení buddhismu, jehož jádrem je soucit se všemi živými tvory. Vynikající indický vládce Ashoka se obrátil na buddhismus šokovaný hrůzami války. Poté byly v říši zakázány oběti a lov pro potěšení.

S nástupem osvícenství v osmnáctém století došlo k přehodnocení lidského postavení ve světě a byly vysloveny otázky o tom, co je správné, co vede k duchovní dokonalosti. Během tohoto období se objevily první práce, které vyvolávají tyto otázky lidstva. Francouzský přírodovědec Cuvier v jednom z pojednání, řekl: „Člověk je uzpůsoben, zdá se, na stravu převážně plody, kořeny a jinými šťavnatými částmi rostlin."

Ve 20. století byl pozorován aktivní vývoj vegetariánského hnutí. V mnoha zemích se vytvářely vegetariánské komunity, otevíraly se vegetariánské školy, byly tištěny knihy, vydávané noviny s publikacemi studií, která pomáhaly porozumět jak morálním, tak i fyziologickým aspektům vegetariánství. V roce 1908 byla na území Německa organizována Mezinárodní vegetariánská unie (International Vegetarian Union), jejímž hlavním cílem bylo rozšíření znalostí o vegetariánství a také organizováni akcí, zaměřených na sdílení zkušeností a informací.

Během druhé světové války byli kvůli nedostatku potravin požádáni Britové, aby „vykopali vítězství" a pěstovali vlastní ovoce a zeleninu. Zdraví obyvatel země se výrazně zlepšilo kvůli posunu typu výživy směrem k vegetariánství. Vegetariáni dostávali speciální lístky, které umožňovaly získat více ořechů, vajec a sýrů místo masa.

V 70. letech byla pozornost zaměřena na etiku vztahu ke zvířatům. Začalo to s vydáním knihy australského filosofa Petera Singera „Animal Liberation: A New Ethics for Our Treatment of Animals (Osvobození zvířat)" v roce 1975. V této době začalo aktivně růst hnutí proti experimentování na zvířatech.

V 80.–90. letech nastal skok ve vývoji vegetariánství, protože katastrofální dopad činnosti člověka na Zemi se stal více zřejmým, vegetariánství tak začalo být vnímáno jako cesta k zachování přírodních zdrojů.

Historie vegetariánství na světě ovlivňuje všechny kultury světa. Vegetariánský životní styl podporuje lidstvo po mnoho tisíc let morálně, nábožensky a ekonomicky. Když světová populace roste a zdroje Země jsou vyčerpané, veganství dává odpovědi, jak takovou situaci překonat (SEROVA, nedatováno).

3.1.4 Definice a typy vegetariánství

Racionální, zdravá a vyvážená strava je základem zdravého životního stylu, zachování souladu funkčnosti a vitality po dlouhá léta. Každý má své vlastní pojetí tohoto životního stylu. Někteří odmítají smažení a volí bezpečnější způsoby, jako jsou vaření, dušení, jiné vylučují přebytek soli a uzenin.Z hlediska logiky ani jeden z těchto přístupů nelze vnímat a přijmout jako kompletní stravu. Těžko je také označit ho jako zdrav styl, protože klíčem k plnohodnotnému životu nejsou ani tak kvalitní používané produkty, jako spíš to, kolik harmonie přinášejí tělu. To je důvod, proč je vegetariánství považováno za jediný jistý způsob, jak nejen zajistit fyzickému tělu vše potřebné pro aktivní život a plnou fyzickou kondici, ale také pro udržení duševní a přirozené rovnováhy.

Veganství – absolutní vegetariánství se zákazem konzumace nejen masa, ale také ryb a mořských plodů, mléčných produktů jako produktů živých tvorů, dokonce i medu.

Příznivci *raw (surové) stravy* konzumují pouze či převážně syrové rostlinné potraviny, nejedí potraviny živočišného původu a tepelně připravené pokrmy.

Lakto-ovo-vegeteriáni – druh vegetariánství, který umožňuje jeho stoupencům jíst mléčně-rostlinné výrobky: kefír, tvaroh,; nejedí maso a ryby.

Lakto-vegetariáni – nejedí maso, ryby a vejce.

Frutariánstvi – druh vegetariánství, při kterém se jeho příznivci živí syrovými plody rostlin, jako je sladké šťavnaté ovoce a bobule, tak i pevnými suchými ořechy, často také semeny.

Následující směry neodpovídají definici vegetariánství, protože umožňují jíst i potraviny ze zabitých zvířat.

Semi-vegetariánství – částečné vegetariánství – jeho přívrženci konzumují potraviny na rostlinné bázi, ale příležitostně jedí i maso

Pescetariánství – odmítnutí konzumace masa teplokrevných zvířat. Je povoleno jíst ryby a mořské plody.

Pollotarianismus – konzumace pouze drůbeže.

Flexitarianismus – převážně rostlinná strava, která umožňuje konzumaci masa zvířat v potravinách (CABALLERO, 2013).

Pro většinu neznalých kritiků, kteří jsou skeptičtí vůči vegetariánství, je rostlinná strava pouze výživou, která vylučuje spotřebu masa. Takový postoj má právo na existenci, ale pro opravdové vegetariány nejde jen o každodenní stravu, ale spíše o životní filosofii na základě harmonie a soucitu ke všemu živému na Zemi.

Lidé, kteří si zvolili vegetariánství jako základ svého života, jsou poháněni sociálními, náboženskými a eticky duchovními aspekty. Základní princip „Nejím nikoho!", vyjádřený před mnoha lety, je stále sloganem přívrženců rostlinné stravy, protože odráží skutečné motivy vegetariánů. Pro ně je zabíjení kvůli konzumaci jednoduše nepřijatelné, protože každý živý tvor si zaslouží žít svůj život tak, jak je mu dáno přírodou.

Mnoho známých politických osobností a vědců dodržovalo pravidla vegetariánství, považovalo tento styl výživy za uvědomělý a jediný humánní.

„Jsem za práva zvířat a za lidská práva. Je to cesta rozvoje lidstva." Abraham Lincoln

„Nic nepřináší takový užitek lidskému zdraví a nezvýší šance na zachování života na Zemi, jako je šíření vegetariánství." Albert Einstein

„Podle mého názoru je jehněčí život stejně cenný jako život lidské bytosti. Tvrdím, že čím bezmocnější je stvoření, tím větší právo má na ochranu proti krutosti člověka." Gandhi Mahatma K.

3.1.5 Vegetariánství a jeho souvislost s udržitelným rozvojem

Klimatické změny byly označeny za největší výzvu lidstva a nejzávažnější ekologickou hrozbu na světě. Podle zprávy Organizace spojených národů (OSN) o změně klimatu 2014: dopady, adaptace a zranitelnost, změna klimatu má dopad na každý kontinent, ovlivňuje zemědělství, lidské zdraví, ekosystémy, zásoby vody, dokonce i živobytí lidí. Mnozí svědomití lidé se snaží pomoci v boji proti změně klimatu tím, že volí automobily na šetrnější pohon, používají energeticky úsporné žárovky, ale taková opatření prostě nestačí. Pokud někdo myslí vážně na ochranu životního prostředí, nejdůležitější věc, kterou může udělat, je přestat jíst maso, vejce a mléčné produkty.

Jak zemědělství zvířat přispívá ke změně klimatu?

Krmení hospodářských zvířat masivním množstvím obilí a vody, poté jejich usmrcení a zpracování, přeprava a skladování jejich masa, to vše je extrémně energeticky náročné. A lesy, které absorbují skleníkové plyny, jsou káceny za účelem zásobování pastvin a pěstování plodin pro hospodářská zvířata. Konečně zvířata samotná a všechen hnůj, který produkují, to uvolňuje ještě více skleníkových plynů do naší atmosféry.

Oxid uhličitý, metan a *oxid dusný* jsou silné skleníkové plyny, které se tvoří v procesu výroby masa a společně způsobují drtivou většinu klimatických změn.

Spalování fosilních paliv (jako je ropa a benzin) *uvolňuje oxid uhličitý*. Protože je třeba průměru asi 11× více fosilních paliv k vytvoření jedné kalorie živočišné bílkoviny, než je zapotřebí k výrobě jedné kalorií bílkovin, uvolní se podstatně více oxidu uhličitého. Výzkumní pracovníci potvrzují, že produkovat bílkoviny z rostlinných zdrojů je „klimaticky účinnější" než z živočišných zdrojů.

Miliardy zvířat, která jsou nacpaná do amerických továrních farem, každý rok produkují obrovské množství *metanu*. Tovární zemědělství představuje 37 % emisí metanu (CH4), což má více než dvacetinásobek potenciálu globálního oteplování CO2.

Oxid dusný je asi 300× krát účinnější skleníkový plyn než *oxid uhličitý*. Podle OSN představuje maso, vejce a mléčný průmysl neuvěřitelných 65 % celosvětových emisí oxidu dusného (Použijte N-kalkulačku pro výpočet vaší dusíkaté stopy a uvidíte, jak můžete snížit své používání dusíku.) (Animal Agriculture & Climate Change).

3.3.5 Statistika vegetariánu ve světě

Země, s největším podílem vegetariánu je India. Podle oficiálních statistik Ministerstva zemědělství Spojených Státu Amerických podíl obyvatelstva Indii, které lze označit za vegetariány, pohybuje kolem 30 %. Zároveň upřesňuje, že se to netýká právě těch lidí, kteří z důvodů své chudoby nejedí živočišné maso. Zde se mluví o vědomou volbu, založenou na vlastním světonázoru, náboženství a tak dále.

V Číně je číslo vegetariánu velmi malé ve srovnání s Indií, je to 4 %. Ale samozřejmě, pokud představíme procento k počtu lidí, číslo bude mít působivější pocit z důvodu obrovského počtu obyvatel této země. Mezi mladými lidmi je toto procento vyšší.

Současně v Číně existuje obecný trend zvyšujícího se zájmu lidí o výhody a poškození výživy a zdravého životního stylu.

Singapur je unikátním místem pro vegetariáni, na území kterého existují stovky obchodů, které neprodávají potraviny živočišného původu, stejně jako sídlo jednoho z největších světových řetězců rychlého občerstvení mezi vegany.

V Evropě existuje Evropská vegetariánská unie, která se zabývá výzkumem a průzkumy a popularizací vegetariánství. Ve Finsku a zejména v Helsinkách mají školáci možnost vybrat si k obědu vegetariánské nebo veganské jídlo. Ve Švédsku 10 % obyvatelstva jsou vegetariáni, ve hlavním městě Stockholm, toto číslo je ještě vetší.
V Rusku podíl vegetariánů a veganů stále stoupa a v současné době pochybuje mezi 3-4 procenta. (Kolik je vegeteriánů ve světě?, 2009) Pracovníci centra pro výzkum veřejného mínění v Rusku provedli studii, která zjistila, že pouze každý stý dospělý obyvatel Ruska vědomě odmítá jíst maso. Současně 1 % respondentů tvrdí, že poprvé slyšeli slovo "vegetariánství". Zejména, podle každého druhého dotázaného, vegetariánství je odmítnutí jíst ryby a maso, a 45 % Rusů se domnívá, že podobný způsob života zahrnuje použití pouze rostlinných potravin Poukazuje na to, že ve prospěch vegetariánství více věří ženy, v průměru častěji dodržují různé diety. (Kolik vegeteriánů je v Rusku?, n.d.)

Samozřejmě na území Evropy čísla se různí. Například Češi konzumují mnohem více masa, než to dělají v jiných evropských zemích. Tento průzkum uvádí procenta českých občanů podle spotřeby rostlinných produktů.

Jak se Češi stravují

	Česko	Evropa
konzumují vše – živočišné i rostlinné produkty bez omezení	90 %	76 %
vegetariáni	3 %	4 %
vegani	1 %	2 %
pescatariáni	1 %	2 %

flexitariáni	4 %	13 %
jiný způsob	1 %	3 %

Table 1. Jak se Češi stravují. Dostupné z https://infografiky.ihned.cz/pruzkum-jidla/r~8fe078f6610b11e9b9980cc47ab5f122/

Flexitariáni jsou lidi, kteří konzumují maso, ale výrazně omezují jeho spotřebu.

Veganství

Pokud vegetariánství jako systém předpokládá vzdát se konzumace masných výrobků –masa, drůbeže a mořských plodů, pak to v žádném případě nepopírá zařazení do jídelníčku vajec, mléka a mléčných výrobků a dalších produktů vzniklých v důsledku zpracování živočišných organismů. Mnozí chápou veganství jako přísnější formu vegetariánství, která vylučuje ze stravy všechny živočišné produkty a obecně odpovídá pravdě.

Kromě toho má veganství mnohem větší vliv na všechny oblasti lidského života než konvenční vegetariánství. V prvním případě člověk zcela odmítá výrobky živočišného původu, například kožené a kožešinové výrobky nebo kosmetiku, kterou testují na zvířatech (CABALLERO, 2013).

Co se týká udržitelného rozvoje, veganství je zde podobné vegetariánství. Většina vědců se shoduje na tom, že odmítnutí živočišných produktů zlepší ekologické prostředí a ovlivní trendy globálního oteplování. Existují však pochybnosti, zda by bylo ideální, kdyby se všichni lidé stali vegetariány nebo vegany.

Novinář informační služby BBC Future píše, že bez ohledu na to, jak se to vegetariánští oponenti snaží popřít, odmítnutí masa má mnoho výhod. A čím více lidí ho vyloučí ze své stravy, tím více pozitivního účinku budeme schopni pozorovat v celosvětovém měřítku.

Ale pokud se všichni stanou věrnými vegetariány, miliony, ne-li miliardy lidí budou čelit vážným negativním důsledkům.

„U tohoto scénáře existují jak klady, tak i zápory," uvádí Andrew Jarvisa z Mezinárodního centra pro tropické zemědělství, autor článku.

„Ve vyspělých zemích přechod na vegetariánství zlepší životní prostředí a zdraví občanů. Ale v rozvojových zemích to povede pouze k prohloubení chudoby."

Společně s dalšími odborníky centra Jarvis se snažil vymodelovat situaci, která by se vyvinula na této planetě, pokud by všichni lidé náhle přestali jíst maso: „Pokud nejsme schopni nabídnout nové možnosti zaměstnání a dotace těm, kteří dříve byli zaměstnáni v průmyslovém chovu zvířat, je pravděpodobné, že budeme čelit rostoucí nezaměstnanosti a masovým nepokojům zejména na venkově, které úzce souvisí s tímto odvětvím“

Asi třetinu půdy na planetě tvoří suché a polosuché pastviny, které nejsou vhodné pro pěstování plodin.

Při pokusu proměnit některé oblasti Sahelu, afrického regionu, který se nachází jižně od Sahary a severně od rovníku, z pastvin pro dobytek na ornou půdu se nepodařilo najít nic kromě desertifikace a ztráty plodnosti (Nover, 2016).

Proč podle veganů být vegetariánem nestačí?

Produkce mléčných výrobků vyžaduje zabití bezpočtu samčích telat, která jsou pro zemědělce zbytečná, stejně jako předčasné zabití krav poražených, když se jejich produkce mléka snižuje. Podobně i odvětví výroby vajec zahrnuje i „etické" problémy nebo vejce volného výběhu „zabíjení zbytečných samčích kuřat“, když je jim teprve jeden den (Why go vegan?, 1994-2019).

Makrobiotika

Slovo makrobiotika slouží k popisu filozofie, kulturního hnutí a stravovacího vzorce. Bylo poprvé použito v 18. století německým lékařem Christophem Hufelandem, který popsal program pro dobré zdraví a prodloužení života. Později bylo použito britský sinologem Josephem Needhamem, který chtěl popsat základní filozofii, která je základem čínské vědy a medicíny. Specifický kontext, v němž makrobiotika začala být považována, a to ve vztahu k rakovině, zpočátku popularizoval japonský filozof George Osada a jeho studenti, zejména Michio Kushi.

Průkopníci tohoto stylu stravování nevidí makrobiotiku hlavně jako dietu. Makrobiotika je pro ně univerzální způsob života, s nímž se lidstvo vyvinulo biologicky,

psychologicky a duchovně a s nímž si zachováme své zdraví, svobodu a štěstí. Makrobiotika zahrnuje dietní přístup, ale jejím cílem je zajistit přežití lidské rasy a její další vývoj na této planetě.

Existuje i názor, že makrobiotika pomáhá při léčbě rakoviny (Kushi, 2001).

Z vědeckého hlediska je makrobiotika založena na principech taoismu a rovnováze jin-jang. Makrobiotika naznačuje, že v každém jídle existují 2 druhy energie – jin a jang, ale pouze v některých potravinách jsou vzájemně vyvážené.

Přebytek jin, nebo jang narušuje rovnováhu těla. Jin a jang rovnováhu těla také vytvoří prostřednictvím naší činnosti (nehybnost – je jin, cvičení – jang), chladné počasí a klima je jin, teplé klima –jang) (How macrobiotic diet will change your life, 2019).

Makrobiotika má stejně jako vegetariánství pozitivní dopad na ekologii, makrobiotika podporuje organické, přírodní zemědělství a přírodní zpracování a produkci potravin. Zvyšuje povědomí o životním prostředí a zároveň ho zachovává čisté a respektuje přirozený a živočišný život. Makrobiotika podporuje ochranu přírody a přírodní technologie pro čištění kontaminované vody.

Syrová strava

Konzumace syrové stravy je založena na přesvědčení, že nevařené a nezpracované potraviny mohou pomoci dosáhnout lepšího zdraví a předcházet nemocem, jako jsou srdeční choroby a rakovina. Někteří zastánci tvrdí, že vaření rozděluje enzymy v nevařených nebo „živých potravinách", které napomáhají trávení a absorpci živin.

Syrová strava má kořeny až v konce 19. století, kdy jeden lékař věřil, že vyléčí svůj vlastní případ žloutenky tím, že jedl syrová jablka. Od té doby strava se vyvinula v současnou formu. Někdy se lidé přesunou z vegetariánské stravy na veganskou a pak na syrovou.

Raw food dieta je dietní praxe, kdy jednotlivec může jíst pouze, nebo převážně potraviny, které jsou syrové a nezpracované. V závislosti na filozofii nebo typu životního stylu a požadovaných výsledcích může syrová strava zahrnovat výběr ovoce, zeleniny, ořechů, semen, vajec, ryb, masa a mléčných výrobků (Wong, 2019).

Zásadní principy syrové stravy:

1. *Jíst potraviny, které jsou ještě "živé" s jejich enzymy.*

Syrove nebo živé potraviny mely by byt lepší pro tělo, protože oni stále obsahuji přírodní enzymy, které jsou zničeny v procesu vařeni. Jídla s enzymy mají menší zátěž na traviči systém než potraviny bez enzymu. Když jíme vařené potraviny, naše tělo musí vyrábět enzymy a tím ztratíme vice energie.

2. *Jíst čerstvé a organické.*

Autor uvádí, že i když to zni logické, to může být zcela obtížné najit nutné potraviny. Jelikož existuji speciální obchody pro organické jídlo, které jsou velmi hrdi na dodávky organických produktu, ne všechny produkty jsou organické nebo bio. Každý samotný produkt musí byt označen speciálním znamením. Organické potraviny se vyrábí zemědělci, kteří zdůrazňuji využívaní obnovitelných zdrojů ochranu pudy, vody pro zvýšeni kvality životního prostředí. Organické maso, drůbež, vejce a nelekne výrobky pocházejí ze zvířat, které nespotřebuji antibiotika nebo růstové hormony. Organický produkt musí byt vyráběn bez použiti pesticidu a hnojiv, vyrobených synteticky.

3. *Jist veganské potraviny, bez živočišných produktu*

Je důležité uznat, že syrová a zívá strava může zahrnovat různé druhy potravin. Existuji syrové produkty, které múzou obsahovat maso nebo rybu. Avšak často surová strava staví se na principech veganství. (Russo, 2008)

4 Vlastní práce

Empirická část práce bude stavět na kvalitativním výzkumu, který se uskuteční pomocí polostrukturovaného rozhovoru a jeho analýzy. Rozhovory byly vedeny podle konkrétních bodů, které jsem si vybrala, a to jsou například důvody pro alternativní stravování, překážky v běžném životě, dopady z hlediska zdraví, finanční náklady apod. Respondenty jsem hledala hlavně mezi svými známými, i když většina je z jedné věkové skupiny, dotazovala jsem respondentů z různých zemí a s různým povoláním pro lepší pochopení situace.

Kontaktovala jsem dotazované přes internetové komunikační prostředky jako Skype a What's App. S respondenty bydlícími v Česku jsem se setkávala osobně.

Cílem výzkumu bylo analyzovat veškeré důvody pro přechod na alternativní styl stravování. Vzhledem k tomu, že respondenti žijí v různých částech světa – bylo zajímavé sledovat rozdíl v překážkách u dotazovaných různých věkových skupin různého pohlaví a povolání, které mohou bránit cestě k přechodu. Bylo také důležité vidět rozdíl v postoji k ekologii v různých zemích a pochopit, zda se ekologické důvody často odrážejí při výběru stravy.

Tabulka 1 Seznam dotazovaných

Jméno	Věk	Povolání	Země	Styl stravování
Aldona	28	Content lead	Švédsko (původně Bělorusko)	vegetarián
Kristyna	26	Specialista technické podpory	Česko	vegetarián
Lissane	23	Profile relationship manager	Německo	vegan
Johan	35	User operation specialist	Švédsko	vegan
Victoria	24	Studentka	Česko (původně Rusko)	vegetarián
Lena	25	Vedoucí výroby	Rusko	vegan

Zdroj: Vlastní zpracování

4.1.1 Objekty výzkumu

Aldona je slečna, která pochází z Běloruska, ale poslední tři roky bydlí ve Švédsku. Je vegetariánem už skoro 5 let, byla také velkou inspirací pro mě a podporovala moje rozhodnutí vzdát se masa. S cílem výzkumu jsem ji kontaktovala přes Skype, Aldona byla velmi ochotná: „Vždycky se ráda o tomto tématu bavím."

Viktoria je 24letá studentka v Praze. Vzdala se konzumace živočišných produktů před dvěma lety, teď už si nepředstavuje svůj život jinak. Viktoria bydlí v Praze, takže na rozhovor jsme se sešli v jedné pražské kavárně. Samozřejmě jsme si daly kávu se sójovým mlékem – kravské už nepijeme.

Johan 35letý muž, kolega a kamarád Aldony. Johan je vegan od roku 2003, narodil se přímo ve Stockholmu a říká, že: „Již v dětství jsem dostával hodně informací o alternativních stylech." Zavolala jsem mu přes What's App, Johan byl rád a ochotný se se mnou bavit.

Kristyna je 26letá slečna původem z Prahy. Setkala jsem se s ní osobně a hodně jsme mluvily o tom, jak se vnímání vegetariánství v České republice změnilo. Kristyna tvrdí, že nad vegetariánstvím, případně veganstvím se musí zamyslet každý.

Lissane je *relationship manager* v bance. Narodila se v Německu, ale hodně cestovala kvůli studiu, takže na základě jejích zkušeností jsem byla schopna porovnat různé podmínky, které státy vytvářejí. Kontaktovala jsem ji přes Facebook, na začátku jsme si psaly a poté jsme spolu i hovořily.

Lena je veganem už 5 let. Pracuje jako vedoucí výroby a pochází z Ruska, kde se společnost považuje za konzervativnější než v evropských zemích.Vyprávěla mi hlavně, jaké překážky a obtíže se vyskytují na cestě k veganství a jaký je tam dopad na ekologii.

Analýza výzkumu

4.1.2 Důvody pro alternativní stravování

Jednou z nejdůležitějších otázek, na které jsem se ptala respondentů, byly důvody pro alternativní stravování. Zajímalo mě, jak se člověk stane vegetariánem (veganem) a jaké důvody ho k tomu přiměly.

Každý z respondentů zřejmě měl svůj vlastní důvod, který ho přivedl ke specifickému stylu stravování. Stejně jako v mých prognózách se v odpovědích respondentů často vyskytují etické důvody nebo láska ke zvířatům, někdo pracoval v útulku pro psy a tam cítil spojení se zvířecím světem, někdo byl silně ovlivněn médii s jejich srdceryvnými videy z masných továren.

Pro Kristynu se traumatem z dětství stal králík uvařený na oběd, o němž se dozvěděla až po jídle: „Vyrůstala jsem vedle farmy a vždy jsem milovala zvířat, ale když moje babička připravila mého oblíbeného králíka na oběd, slibovala jsem sama sobě, že nikdy nebudu jíst maso."

Dalším důvodem se stala vědomá konzumace potravin. Tento důvod jsem zaregistrovala u dotazovaných hlavně ze Švédska: tam k otázce ekologické spotřeby přišli dříve než v ostatních zemích.

Johan odpovídá: „Nikdy jsem nebyl velkým fanouškem masa, s časem jsem dostával více informací o potravinářském průmyslu obecně a začal jsem být více vybíravý nebo dokonce náročný na to, co bych měl jíst, a co ne."

Další zajímavou příčinou pro Johana bylo, že všichni jeho přátelé patří k subkultuře *Straight edge*, pro kterou je veganství jednou z nejvážnějších zásad. Jelikož Johan vyrůstal v tomto prostředí, *Straight edge* hnutí hodně ovlivnilo jeho myšlení. Ta se staví na filosofii odmítaní jakéhokoliv násilí, takže mnozí její příznivci propagují vegetariánství nebo jeho přísnější verzi – veganství.

4.1.3 Dopady na ekologii

Jedním z důležitých cílů mého výzkumu bylo dozvědět se, jestli se při výběru stravy vegetariáni nebo vegani zamýšlejí nad tím, jaký dopad jejich výběr může mít na přírodu, životní prostředí a také na lidstvo. Během rozhovoru jsem se ptala respondentů, jestli ekologické důvody byly při jejich rozhodnutí důležité.

„Mnoho jsem četla ohledně ekologické situace ve světě, hlavně mě zajímalo, jestli vegetariánství může tu situaci nějakým způsobem zlepšit. A dozvěděla jsem, že například výroba jednoho kilogramu červeného masa vede k mnohem větším emisím skleníkových plynů než výroba jednoho kilogramu zeleniny." Kristyna

„Tento faktor jsem bral vážně. Pro živočišnou výrobu se kácí obrovské území lesů, k výrobě masa se spotřebuje mnohem více vody a půdy." Johan

Vegetariáni jsou dobře vědomi nejen ekologických problémů – ale i jiných globálních problémů lidstva, jako je například hlad, který je úzce spojen s výrobou masa.

„Vím, že vegetariánství a veganství jsou pro lidstvo v zásadě velmi přínosné. Lidé by mohli použít více půdy k pěstování zeleniny a ovoce a krmit chudé vrstvy obyvatelstva, místo toho, aby šli na krmivo pro dobytek. Vegetariánství by zachránilo před hladem velkou část populace.“ – Victoria

4.1.4 Překážky v běžném životě

Pravděpodobně každý člověk, který se někdy odchyluje od tradičního životního stylu, dříve, nebo později začne mít určité potíže s tím spojené, a to buď z důvodu finančních nákladů, nebo konzervativního prostředí, které tento nový styl těžko přijímá.

Jelikož to je důležité téma při výzkumu jakéhokoliv alternativního stylu stravování, s každým respondentem jsme se dlouho bavili o obtížích, které je mohly potkat během jejich života.

První překážka, s kterou by se měl setkat každý vegetarián nebo vegan na začátku své cesty, je pravděpodobně ta samotná změna ve stravovacích zvycích. Vědci a odborníci na výživu vždy radí pomalu a postupně měnit svůj jídelníček: tímto způsobem se to dělá správně jak pro duševní, tak i pro fyzické zdraví. Nicméně tohoto přístupu k přechodu na jinou stravu mezi mými respondenty jsem si nevšimla: každý z dotázaných tvrdil, že změna byla velmi rychlá a dramatická.

„Čekala jsem, že to bude těžké a měla jsem plán pomalu a postupně snížit množství masa/ ryb a dalších živočišných výrobků, ale hned od prvního dne, cítila jsem, že nepotřebuji a nechci jíst maso vůbec. Měla jsem pocit, že už to moje tělo nepřijímá.“ Aldona.

Další otázka se týkala finančních nákladů a dostupnosti vegetariánských/veganských pokrmů. Zajímalo mě, jestli se náklady jedince po změně budou lišit, a zda bude v takovém případě tento rozdíl velký. Cílem bylo také porovnat situaci v Česku, Rusku a Švédsku.

Názory byly v této záležitosti výrazně rozděleny. Victoria a Kristyna žijící v Česku jsou přesvědčeny, že ceny vegetariánského menu je dokonce nižší než jejich ekvivalenty s masem, ale problém je, že ačkoli jsou ochotny zaplatit více, není vždy snadné najít vegetariánská jídla v nabídce.

„Není to otázka ceny pro mě. Je to spíše o tom, že bych chtěla vidět vegetariánskou variantu, kamkoliv přijdu. Buď je to kavárna, restaurace nebo kantýna v mé škole. Ale když ta vegetariánská varianta je, tak často bývá levnější.“Victoria.

Ve Švédsku je situace téměř opačná. Dostupnost různorodých typů nabídek je prioritou všech stravovacích zařízení.

„Bydlím ve Švédsku a to je ideální místo pro vegetariány/vegany atd. Každé místo nabízí možnosti pro nás vegetariány, které nebudou méně chutné než jiné pokrmy. Ačkoliv

jsou ceny dost vysoké a můžou být stejné jako jídlo z masa a ryby nebo dokonce i dražší. Podle mého názoru by vegetariánská jídla měla být výrazně levnější.“ Aldona.

„Ceny nepřiměřeně vysoké, ale vzhledem k tomu, že ve švédské společnosti existuje mnoho různých typů kultury a národností, jsou všude k dispozici možnosti, jak národní kuchyně, tak i pro lidi s alternativními stravovacími zvyky. Problémy začínají být tehdy, když cestuji do méně vyspělejších zemi.“Johan

Respondentka Lena, která bydlí v hlavním městě Ruska v Moskvě, je zcela spokojena s nabídkou veganských jídel v její zemi:

„Ted’ Moskva je mnohem lepší na to. Otevřela se spousta kaváren, ale i v obyčejných, lidi už nejsou překvapeni, že se ptám, jestli mají veganské možnosti. Akorát se domnívám, jestli to je všude po celém Rusku. Menší města jsou určitě na tom hůř. A je to rozhodně dražší (například 19% daň z rostlinného mléka vs. 7% z kravského mléka).“

Z našeho rozhovoru vyplynula také další překážka, s kterou se budoucí vegetarián nebo vegan může setkat, a to tlak okolí nebo prostředí, ve kterém se jednotlivec pohybuje.

„Největší výzvou bylo pro mě informovat své rodiče o mém rozhodnutí. Chtěla jsem jim vysvětlit všechny výhody veganství, ale bylo to zbytečné. Opakovali, že pouze maso obsahuje všechny potřebné vitaminy a minerály.“ Lena

5 Vyhodnocení

Pro svoje kvalitativní šetření jsem zvolila metodu polostrukturovaného rozhovoru. Tato metoda byla nejvhodnější pro výzkum. Polostandardizovaný rozhovor umožnil dozvědět se potřebné informace od respondentů, aniž by se cítili nějakým způsobem omezeni.

Všichni respondenti byli velmi zodpovědní a náš rozhovor brali vážně. Pro ně je toto téma opravdu důležité. Věří, že čím více informací o tom bude zveřejněno, tím více lidí bude myslet na svůj životní styl.

Důvodů, proč se stát vegetariánem, existuje určitě více. Každý z dotazovaných také alespoň jednou uvedl etickou stránku problému. Dalšími důvody byly ekologické svědomí, vliv společnosti a médií. Zdravotní důvody ve zkoumaných případech se neobjevily. Je zajímavé, že samotní vegetariáni nezohledňují zdravotní důvody pro odmítnuti masa pro skutečného vegetariána. Pro ně je vegetarián více než jen menu, je to vnímání světa.

Ohledně dopadu na přírodu – téměř každý dotazovaný o tom nějaké informace měl a při svém rozhodnutí o něm uvažoval. Avšak byla to spíše další výhoda než úmyslný důvod pro odmítnutí živočišných produktů.

Podle uvedených odpovědí jsem zjistila, že situace se také mění od prostředí k prostředí. Ve většině tradičních společností se vegetariánství vnímá spíše jako trend, který brzy zmizí, protože člověk podle názoru příznivců tradičního stravování potřebuje maso. Toto vnímání ztěžuje život některým vegetariánům, protože takové myšlenky se můžou objevit například i v jejich rodině.

Překvapilo mě, že i když ve většině případů byli dotazovaní lidé veterináři nebo vegani déle než 5 let a věřili, že takové metody výživy jsou prospěšné pouze tělu a světu kolem nich, žádný z nich nebude trvat na stejném stylu pro své děti.

Lze konstatovat, že vegetariáni nebo příznivci přísnější verze vegetariánského veganství jsou lidé, kteří respektují názory ostatních. A stereotyp, že vegetarián nutně prosazuje svou pravdu, lze považovat za nepravděpodobný.

6 Závěr

Jedním z cílů této práce bylo zmapování současné oblasti stravování, které jsem provedla v teoretické části práce. Jelikož alternativních stylů stravování je řada, zaměřila jsem se na ty v dnešní době nejpopulárnější.

V praktické části jsem se více zaměřila na případy vegetariánů a veganů, popsala jsem okolnosti spojené s jejich volbou jídla a osvětlila faktory, které ovlivňuji chování těchto spotřebitelů.

Vzhledem k tomu, že vegetariánství je v rámci této studie často byl považované za sociokulturní fenomén, sám pojem "vegetariánství" byl používán jako jediný pojem pro různé poddruhy a například lakto – ovo – vegetariánství, veganství nebo makrobiotika.

V dnešní době jsou alternativní styly výživy považovány za trend, ale to není důvod je podceňovat, nebo naopak je brát vážně. U každého člověka je příčina odmítnutí tradiční stravy jiná, ať už z etických, ekologických, nebo dokonce zdravotních důvodů. Podle mě není důležité, proč se takový člověk rozhodl, hlavní je, že ve světě vůbec takový trend existuje. Trendem je starat se a přemýšlet o zvířecím světě, naší planetě, přírodě, nebo alespoň o sobě.

V dnešní době jsou alternativní styly výživy považovány za trend, ale to není důvod je podceňovat nebo je brát vážně. U každého člověka je příčina odmítnutí tradiční stravy odlišná, ať už z etických důvodů, ekologických nebo dokonce zdravotních důvodů. Podle mě není důležité, proč se takový člověk rozhodl, hlavně že ve světě existuje tento trend. Trendem je starat se a přemýšlet o zvířecím světě, přírodě nebo alespoň o sobě.

Dále bylo by ještě možné vyzkoumat problém organických potravin v různých zemích. Výzkum by se zaměřoval na udržitelnost biopotravin a jejich sociální souvislost. Analýza navazující práce obsahovala by jak kvalitativní setřeni chovaní spotřebitelů, tak i studium dokumentu a oficiální statistiky spotřeby organicky potravin.

7 Seznam použitých zdrojů

CABALLERO, B. (2013). *Encyclopedia of human nutrition* (Sv. 4). Oxford: Elsevier.

Alternative Food Networks. (2009). V K. G. D. Goodman, & N. T. Rob Kitchin (Editor), *International Encyclopedia of Human Geography.* Elsevier.

Animal Agriculture & Climate Change. (nedatováno). *The Humane Society of the United States*. Načteno z https://www.humanesociety.org/sites/default/files/docs/climate-change-animal-agriculture-factsheet.pdf

D. Goodman, M. K. (2009). Alternative Food Networks. V N. T. Rob Kitchin (Editor), *International Encyclopedia of Human Geography.* Elsevier.

Get Involved: Case Studies. (1944–2019). Načteno z The Vegan Society: https://www.vegansociety.com/take-action/campaigns/vegan-thriving/case-studies

How macrobiotic diet will change your life. (2019). Načteno z Midful beauty: https://themindfulbeauty.com/kak-makrobiotiheskoe-pitanie-izmenit-vashu-zhizn/

KULYASOVA, K. I. (1999). Alternativnyie praktiki pitaniya v ob'edineniyah ekologicheskoy etiki. *Ekologické hnutí v Rusku.*, 87–100.

Kushi, L. H. (2001). The Macrobiotic Diet in Cancer. *The Journal of Nutrition, 131*, 3056S–3064S,.

MAREIKE, G. (2015). *Sportovní výživa pro vegeteriány a vegany.* Grada.

NOSKOVA, A. (2015). *Food as a Sociology Object and a Social Inequality Marker* (Sv. 6). Moscow: Vestnik instituta sotziologii.

RENTING, H. S., 2012. Building food democracy: Exploring civic food networks and newly emerging forms of food citizenship. *International Journal of Sociology of Agriculture & Food*. Vol. 19, No. 3, 289–307.

RUDDOCK, H. K., 2019. A systematic review and meta-analysis of the social facilitation of eating. *American Journal of Clinical Nutrition.* Vol. 110, No. 4, pp. 842–861.

EDWARDS, F., 2016. Alternative Food Networks. In: THOMPSON P., KAPLAN D. (eds). *Encyclopedia of Food and Agricultural Ethics*. Dordrecht: Springer.

Internetové zdroje

HSUS, 2006. Animal Agriculture & Climate Change. *Humanesociety.org* [online]. © 2006 [cit. 2020-02-02]. Dostupné z: https://www.humanesociety.org/sites/default/files/docs/climate-change-animal-agriculture-factsheet.pdf

NOVER, R., 2016. What will happen if everyone go vegetarian? In: *Bbc.com* [online]. 28. 10. 2016 [cit. 2020-02-02]. Dostupné z: https://www.bbc.com/russian/vert-fut-37730605

OLGA, 2019. How macrobiotic diet will change your life. *Themindfulbeauty.com* [online]. © 2019 [cit. 2020-02-02]. Dostupné z: https://themindfulbeauty.com/kak-makrobiotiheskoe-pitanie-izmenit-vashu-zhizn/

SEROVA, D., 2018. Historie vegeteriánství ve světě. In: *Oum.ru* [online]. 7. 11. 2018 [cit. 2020-02-02]. Dostupné z: https://www.oum.ru/yoga/pravilnoe-pitanie/istoriya-vegetarianstva-v-mire/

SIDDHA AJURVEDA, 2020. Základní principy stravování dle ájurvédy. *Siddha-ajurveda.cz* [online]. 2020 [cit. 2020-02-02]. Dostupné z: https://www.siddha-ajurveda.cz/stravovani_podle_ajurvedy

THE VEGAN SOCIETY, 2020. Get Involved: Case studies. *Vegansociety.com* [online]. © 2020 [cit. 2020-02-02]. Dostupné z: https://www.vegansociety.com/take-action/campaigns/vegan-thriving/case-studies

THE VEGAN SOCIETY, 2020. Why go vegan? *Vegansociety.com* [online]. © 2019 [cit. 2020-02-02]. Dostupné z: https://www.vegansociety.com/go-vegan/why-go-vegan

WONG, C., 2019. What Is a Raw Food Diet? In: *Verywellfit.com* [online]. 2. 9. 2019 [cit. 2020-02-02]. Dostupné z: https://www.verywellfit.com/food-to-eat-on-the-raw-food-diet-89921

8 Přílohy

Příloha A Otázky, použité jako osnova pro polostrukturovaného rozhovoru

1. Jak dlouho jste vegetarián (vegan) a co vás přivedlo k takovému stylu jídla? (Podrobně, pokud je to možné)
2. Bylo to těžké na začátku dodržovat pravidla stravování? Bylo to pro vás výzvou?
3. Myslíte si, že ve vaší zemi/městě jsou všechny nezbytné podmínky pro lidi, kteří si vybrali stravování „jiným způsobem"? Je to dražší?
4. Mezi vašimi známými vidíte více pozitivních, nebo negativních postojů k alternativním stylům výživy? Cítíte na sebe nějaký tlak?
5. S čím si myslíte, že „trend" na vegetariánství/ veganství stejně jako další alternativní diety by mohl být spojen s dnešním světem?
6. V případě, že plánujete děti, budou se také držet vašeho stylu stravování?
7. Myslíte si, že každý člověk musí přehodnotit svůj styl stravování a přemýšlet nejen o svém zdraví, ale také o životním prostředí?
8. Je možné říci, že se cítíte lépe po přechodu na alternativní stravovací styl? O čem to je?
9. Myslíte si, že je možné, že některé z těchto stylů budou šířeny po celém světě a ve všech kulturách?
10. Hodnotili jste vliv na životní prostředí při výběru stylu stravování?