

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Diplomová práce

Sociální souvislosti vegetariánství

Bc. Anna Malá

© 2022 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Anna Malá

Hospodářská a kulturní studia

Název práce

Sociální souvislosti vegetariánství

Název anglicky

Social aspects of the vegetarianism

Cíle práce

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

Alternativní styly stravování tvoří antipod konvenční spotřebě průmyslově produkováných potravin. Mezi nejznámější styly patří vegetariánství. Aktuální studie z Evropy uvádějí, že v západní Evropě je až 7 % obyvatel, kteří jsou vegetariáni. O dopadech tohoto životního stylu – na zdraví, přírodu i společnost – se vede živá diskuse.

Specifických cílem této práce je (1) objasnit hodnotová východiska vegetariánství a hlavní motivy vyznavačů tohoto životního stylu v kontextu moderní společnosti a prostřednictvím případové studie vysvětlit, (2) které faktory brání či naopak podporují šíření vegetariánství v České republice, a (3) zhodnotit dopady tohoto životního stylu z různých úhlů pohledu.

Metodika

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

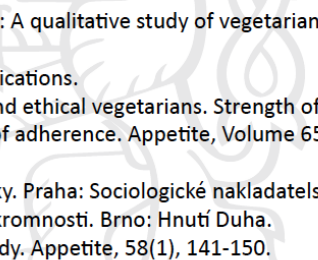
Doporučený rozsah práce

60-80 stran

Klíčová slova

udržitelnost, etická spotřeba, welfare, AFN, veganství

Doporučené zdroje informací

- FOX, N., & WARD, K. (2008). Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, 50(2-3), 422-429.
- HARRISON, R. et al. (2005). *The Ethical Consumer*. Sage Publications.
- HOFFMAN, S. R. et al. (2013). Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite*, Volume 65, February, 139-144.
- KOHÁK, E. (2000). *Zelená svatozář : kapitoly z ekologické etiky*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- LIBROVÁ, H. (1994). *Pestří a zelení : kapitoly o dobrovolné skromnosti*. Brno: Hnutí Duha.
- RUBY, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141-150.
- 

Předběžný termín obhajoby

2020/21 LS – PEF

Vedoucí práce

doc. Mgr. Ing. Lukáš Zagata, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 17. 3. 2021

prof. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 19. 3. 2021

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 05. 02. 2022

Čestné prohlášení

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

V Praze dne 31.3.2022

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala doc. Mgr. Ing. Lukáši Zagatovi, Ph.D. za odbornou pomoc a rady při zpracovávání této diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala dotazovaným, které jsem zpovídala v rámci mého výzkumného šetření. Bez informací, které mi poskytly, by tato diplomová práce nevznikla.

Sociální souvislosti vegetariánství

Abstrakt

Tato diplomová práce je zaměřena na alternativní způsoby stravování konkrétně potom na vegetariánství, v některých pasážích se lehce dotýká problematiky veganství. Práce se zabývá skutečností, že vegetariánství nezahrnuje pouze dietu, ale obsahuje a ovlivňuje mnoho aspektů života jedince, který se pro takový způsob obživy rozhodl, a proto je nutné na vegetariánství nahlížet komplexně jako na životní styl.

V dnešní době lze zaznamenat rozmach různorodých způsobů stravování a čím dál častější odklony a zpochybňování konvenčního stravování. Jedná se však o procitnutí v podobě skutečného zájmu o původ potravin a dopadů na zdraví člověka, potažmo na životní prostředí, nebo je to pouze další trend moderní doby? Tato diplomová práce se právě motivům a příčinám k přechodu na alternativní stravování věnuje a snaží se odhalit nejen ty stimuly, které jedince přimějí ke změně obživy, ale také ty, které jej motivují natolik, aby si alternativní životní styl zvolil za svůj a nechal jím ovlivnit další hlediska svého života.

Diplomová práce je rozdělena do dvou hlavních částí, a sice do teoretické a empirické. Teoretická část se věnuje pojmům, formám a příčinám vegetariánství. Dále se zaměřuje na historické ukotvení vegetariánství a jeho výskyt a význam v jednotlivých světových náboženstvích. Část empirická prostřednictvím hloubkových rozhovorů se zástupci vegetariánského životního stylu odhaluje nejen motivy k přechodu na alternativní způsob stravování, ale také hodnotová východiska vegetariánů a faktory, které podle nich brání, anebo naopak přispívají k rozšíření alternativního stravování v České republice. V neposlední řadě pak odhaluje dopady vegetariánství nejen na zdraví ale také na sociální život, psychiku a spotřební chování jedince.

Klíčová slova: udržitelnost, etická spotřeba, welfare, AFN, vegetariánství, veganství, ekologie, environment, zdravý životní styl, bezmasá strava

Social aspects of vegetarianism

Abstract

This thesis focuses on alternative ways of food consumption more specifically on vegetarianism and in some passages, it touches the issues of veganism. The thesis deals with the fact that vegetarianism doesn't only include diet habits but also inflicts on other aspects of life of those who embraced this lifestyle and therefore it is necessary to perceive vegetarianism as a comprehensive way of life.

Nowadays as well as expansion of alternative ways of consumption, questioning and departure from conventional diet can be noticed more and more often. But is it really awakening in a form of taking interest in food sources and how one's diet impacts health and environment, or is it just another trend of modern age? Precisely motives and causes of switching to alternative diet is what this thesis concerns itself with and tries to reveal not only those incentives that induce individuals' food modification but also those incentives that motivate vegetarians enough to carry on in such a way of life and let it affect other areas of life.

The thesis is divided into two major parts namely theoretical and empirical. The theoretical section addresses terms, forms, and causes of vegetarianism. Furthermore, it focuses on historical context of vegetarianism and its occurrence together with its significance in various world religions. The empirical section using in-depth interview with the representatives of vegetarian lifestyle reveals motives for transition to alternative way of consumption and in addition discloses value ground of vegetarians and factors that occlude or conversely contribute to expansion of alternative consumption in Czech Republic. Finally, it unfolds impact of vegetarianism not only on human health but also on social life, psyche, and consumer behaviour.

Keywords: sustainability, ethical consumption, welfare, AFN, vegetarianism, veganism, ecology, environment, healthy lifestyle, meatless diet

Obsah

1 Úvod.....	10
2 Cíl práce a metodika	12
2.1 Cíl práce	12
2.2 Metodika	12
2.2.1 Popis sběru, analýza a interpretace dat	15
3 Teoretická východiska	17
3.1 Úvod do problematiky vegetariánů	17
3.1.1 Definice a vymezení pojmu vegetariánství.....	18
3.1.2 Základní dělení vegetariánství	18
3.2 Vegetariánství v současnosti	19
3.3 Stručná historie vegetariánství	21
3.4 Příčiny vegetariánství.....	23
3.4.1 Náboženské hledisko	23
3.4.1.1 Křesťanství	24
3.4.1.2 Judaismus	25
3.4.1.3 Islám	25
3.4.1.4 Hinduismus.....	26
3.4.1.5 Buddhismus	26
3.4.2 Ekologické hledisko.....	27
3.4.2.1 Lokální potraviny	27
3.4.2.2 Biopotraviny	29
3.4.3 Zdravotní hledisko	31
3.4.4 Environmentální hledisko	33
3.4.5 Etické hledisko.....	34
4 Empirická část.....	36
4.1 Charakteristika sledovaných členů.....	36
4.2 Proč jsem se rozhodl/a být vegetariánem.....	39
4.3 Sociální normy a očekávání ve vztahu k vegetariánům	42
4.4 Subjektivně pociťované dopady na zdraví	45
4.5 Význam přírody v diskurzu vegetariánství	49
4.6 Finanční stránka vegetariánství.....	53
4.7 Podmínky v České republice.....	56
5 Výsledky a diskuse	60
6 Závěr	64

7 Seznam použitých zdrojů	66
Knižní zdroje	66
Internetové zdroje.....	68
Ostatní zdroje	71
8 Přílohy	72

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – Základní charakteristika dotazovaných	36
Tabulka č. 2 – Průměrná cena alternativních a masových burgerů	54

Seznam obrázků

Obrázek č.1 – Vývoj okolností volby vegetariánství.....	41
--	-----------

1 Úvod

Důvodů stát se vegetariánem je mnoho. Někteří z nás chtějí zmírnit utrpení zvířat, jiní se snaží žít zdravějším životním stylem. V posledních letech přibývá vegetariánů, kteří si tento životní styl zvolili z etického přesvědčení. Tuto skutečnost lze pozorovat například na tématech, která mnohem častěji vystávají v globálním diskurzu – udržitelnost, ekologie, obnovitelné energie či princip RRR¹. Žijeme v době, kdy si mnoho lidí začíná uvědomovat vážnost situace, a proto přemýšlejí nad tím, jaké dopady mají jejich volby na životní prostředí a zda je jejich způsob života udržitelný. Výzkum z Oxfordské univerzity *Future of food* prokázal, že pokud by se do roku 2050 všichni stali vegetariány, emise související s jídlem by se snížily zhruba o 60 % (Nuwer, online, cit. 20.4.2020). Dále pak studie Springmannova počítačového modelu upozornila na to, že rostlinná strava vede ke snížení výskytu koronárních srdečních chorob, cukrovky, mrtvice a některých typů rakoviny (Springmann a kol., online, cit. 20.4.2020). Už jen tyto informace nutí k zamyšlení a přehodnocení našich dosavadních hodnot a zvyků.

Tato diplomová práce přibližuje základní myšlenky vegetariánství a objasňuje podmínky, které jsou v České republice pro takový způsob života. Dále se pak věnuje působení na další aspekty života. Důvodem výběru právě tohoto tématu je má zanícenost v dané oblasti, sama jsem 7 let vegetariánkou a ráda bych upozornila na výhody, které tento životní styl přináší nejen vůči životnímu prostředí, ale také vůči našemu zdraví. V České republice se stále setkáváme se stereotypem a tradičními názory, že maso by mělo obsahovat každé jídlo dne, a pokud pokrm neobsahuje živočišné ingredience, vlastně se ani nejedná o plnohodnotné jídlo. Zamýšlejí se ale tito lidé nad tím, zda je možné takové tempo a *dietu* zachovat v budoucnu?

Teoretická část se zabývá uvedením do problematiky vegetariánství. Popisuje, co je vegetariánství, jaké jsou jeho formy a jeho stav v dnešní konzumní době. Dále pak krátce popisuje vývoj vegetariánství napříč historií a přibližuje, jaké jsou motivy vegetariánů pro volbu právě takového stravování.

Práce se zaměřuje na fakt, který dokázalo mnoho výzkumů a sice, že vegetariánství je mnohdy spojeno s určitým životním stylem. Vegetariánské domácnosti častěji zajímá původ potravin, jak se k nim dostaly a kdo je vyrobil. Uhlíková stopa je aktuální téma, které souvisí

¹ Reduce, reuse, recycle

právě i s naším stravováním a s našimi každodenními volbami. Snahou mojí práce je také prozkoumat, jestli vegetariáni také inklinují ke spotřebním možnostem, které jsou environmentálně příznivější.

2 Cíl práce a metodika

2.1 Cíl práce

Hlavním cílem práce je objasnit hodnotová východiska vegetariánství a hlavní motivy vyznavačů tohoto stylu v kontextu moderní společnosti a prostřednictvím případové studie vysvětlit, které faktory brání či naopak podporují šíření vegetariánství v České republice, a zhodnotit dopady tohoto životního stylu.

K dosažení hlavního cíle diplomové práce byly stanoveny dílčí specifické cíle. Prvním z nich je zjistit, jaké motivy stojí za přechodem na vegetariánskou stravu. Jako druhý cíl bylo stanoveno přiblížení sociálního hlediska v návaznosti na vegetariánský životní styl v České republice, rozdílné zkušenosti s přijímáním a reakcemi okolí a dopad takového způsobu života na zdraví účastníků výzkumu, jejich porovnání a identifikace shodných a rozdílných zkušeností. Vytyčení třetího dílčího specifického cíle je následující: vytvoření přehledu o vlivu vegetariánského stravování na další aspekty spotřební chování, které má přímý vliv na životní prostředí. Jako čtvrtým a zároveň posledním specifickým cílem bylo ustanovení vytvoření obecného přehledu o finančních dopadech volby vegetariánství.

2.2 Metodika

Tato diplomová práce je rozdělena na teoretickou a empirickou. Aby bylo možné danou problematiku začít zkoumat a vyhodnocovat pomocí kvalitativního výzkumu, nejprve je nutná samotná studijní příprava výzkumu společně s definováním cíle. Tato studijní příprava spočívá zejména ve studiu pramenů (Surýnek a kol., 2001, s.46). Měl by být shromážděn dostupný studijní materiál vztahující se k předmětu výzkumu, zejména zprávy, z již realizovaných výzkumů, a to jak tuzemské produkce, tak ze zahraničních zdrojů (Surýnek a kol., 2001, s. 46). Teoretická východiska jsou tedy zpracována rešeršní činností studiem odborné literatury. Společně s posouzením kvality odborných zdrojů je brán zřetel také na jejich relevantnost vzhledem ke zkoumanému tématu a připravovanému výzkumu (Novotná a kol., 2019, s. 50).

Prostřednictvím kvalitativního výzkumu je systematicky zkoumán vegetariánský způsob stravování a jsou zachycovány výhody a nevýhody, které s sebou nese z hlediska sociálního, environmentálního a ekonomického a jsou identifikovány překážky, které brání většímu rozšíření tohoto způsobu stravování v České republice.

Ke kvalitativnímu výzkumu jsem zvolila příslušné výzkumné metody, techniky a procedury. *Kvalitativní výzkum se provádí nejčastěji jako intenzivní a dlouhý kontakt s terénem nebo životní situací. Tyto situace jsou často zcela banální, týkající se každodenního života jedince, skupiny, společnosti nebo organizace. Prostřednictvím datového materiálu výzkumník může izolovat určité téma a konfigurace, které je možné diskutovat s informanty, tyto první objevy však mají stále zůstat ve své originální podobě během celé studie. Hlavním úkolem je ukázat, jak lidé v každodenních situacích rozumí probíhajícím procesům, jak je zvládají a jak provádějí akce* (Hendl, 1999, s. 43).

Výzkumné metody

Případová studie – *V případové studii jde o detailní studium jednoho případu nebo několika málo případů. Sbíráme velké množství dat od jednoho nebo několika málo jedinců. V případové studii jde o zachycení složitosti případu, o popis vztahu v jejich celistvosti* (Hendl, 2005, s. 104). *Případy jsou vybírány účelově dle povahy výzkumné otázky, tedy v souladu s teoretickým zázemím* (Novotná a kol., 2019, s. 274). Tuto metodu jsem vyhodnotila jako nejvhodnější pro získání informací od vegetariánů žijících v České republice.

Techniky sběru dat

Jak uvádí Hendl, ještě před samotným výzkumem je nezbytný adekvátní výběr techniky sběru dat, aby byly přiměřené možnostem, kterými výzkumník disponuje. Technika dotazování je vhodná pro shromáždění kvalitativních dat. V případě, že není možné uplatnit techniku pozorování, je právě interview užitečné. Jeho prostřednictvím je vhodné zaznamenávat minulost a výhodou je, že umožňuje kontrolu situace sběru dat. (Hendl, 2005). Pro účely výzkumného šetření jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor.

Polostrukturovaný rozhovor – *Naslouchání vyprávění, kladení otázek a získávání odpovědí od dotazovaných jsou hlavní techniky sběru dat v empirickém výzkumu. Mezi dotazování nepatří pouze rozhovory a dotazníky ale také škály a testy. K hlavním výhodám osobního dotazování patří, že umožňuje získat informace hlubšího a širšího zaměření o kvalitativně různorodých skutečnostech a ty jsou pak porovnatelné* (Surýnek a kol., 2001, s.83). Dáno strukturou otázek Hendl rozlišuje dotazování na dotazníky, které mají pevnou danou strukturu otázek a otázky jsou uzavřené, na straně opačné pak stojí volné rozhovory, kde struktura není dána a které mají mnohdy formu volného vyprávění subjektu. Někde mezi

dotazníky a volnými rozhovory stojí polostrukturované dotazování, které má definovaný účel, osnovu a vyznačuje se variabilitou procesu dosažení informací (Hendl, 2005, s.164). Pro účely tohoto kvalitativního výzkumu jsem zvolila formu polostrukturovaného rozhovoru. Tato forma umožňuje na základě stejných otázek porovnávání odpovědí mezi jednotlivými členy. Navzdory složitosti a časové náročnosti analýzy získaných dat polostrukturovaným rozhovorem oproti tomu strukturovanému, jsem toho názoru, že zvolený typ rozhovoru bude pro získání informací od vegetariánů vhodnější.

Výběrová procedura a vzorek

Výzkumník má k dispozici, jak uvádí Žižlavský (2007), dvě základní výběrové procedury, prostřednictvím kterých vybírá zkoumané a datové jednotky. První z nich je náhodný výběr, který je více vhodný pro kvantitativní výzkum. Jeho cílem je vybrat datové jednotky, reprezentující známé a neznámé vlastnosti základního souboru, ze kterého byly vybrány, anebo záměrný výběr. Záměrný výběr má za cíl informační vydatnost a je vyhovující pro potřeby kvalitativního výzkumu, jelikož poskytuje možnost vybrat případ, který charakterizuje rys nebo proces, který je v zájmu výzkumníka. Záměrný výběr byl zvolen pro potřeby tohoto výzkumu. V tomto prováděném výzkumu byl výzkumný soubor sestaven z vegetariánů žijících v České republice.

K nasycení vzorku došlo ve chvíli, kdy žádné další informace získávané z rozhovorů nepřinášely další poznatky, a tak nebylo nutné oslovovat další dotazované. Na počátku byly provedeny rozhovory se čtyřmi zástupci vegetariánského životního stylu. Po vyhodnocení informací, které z těchto rozhovorů byly získány, došlo k oslovení dalších dotazovaných, aby bylo možné získat nové úhly pohledu na zkoumanou problematiku, a tak naplnit cíle této práce. Tento proces se opakoval ve dvou vlnách, dokud nedošlo ke shromáždění dostatečného množství validních informací a zároveň tedy i k nasycení vzorku. Rozhovory byly provedeny s osmi zástupci vegetariánského životního stylu. Rozhovory byly nahrávány u šesti dotazovaných, kteří udělili s nahráváním souhlas. U zbylých dvou souhlas udělen nebyl, a tak byl průběh zaznamenáván ve formě poznámek. Všechny rozhovory byly provedeny v online prostředí vzhledem k aktuálnímu nařízení vlády České republiky. Jako komunikační kanály byly využity MS Teams, Zoom a Google Meet. Jako limity výzkumu lze uvést nedostatečné věkové rozpětí a absenci zástupců vegetariánství například z Moravskoslezského kraje.

Průběh rozhovorů

Na počátku rozhovoru proběhla snaha navodit příjemnou atmosféru. Došlo k představení a objasnění záměru rozhovoru a k čemu bude následně použit. Všichni informátoři byli ujištěni, že jejich anonymita bude zachována. Poděkování za poskytnutý čas a požádání o svolení rozhovor nahrávat předcházely první otázce. Nejprve byla položena otázka *Jaký je způsob Vašeho současného stravování?*, aby se dotazovaní uvolnili a připravili se na nadcházející téma. Předem byly připraveny všechny otázky, se kterými účastníci výzkumu byly seznámeni na počátku rozhovoru (viz příloha č.2 – Osnova rozhovorů). Ne u všech rozhovorů ale byly položeny ve stejném pořadí kvůli jisté flexibilitě kladení otázek a snaze zachovat přirozený běh rozhovoru a nenucenost. U některých otázek byly využity sondážní, aby dotazovaní rozvedli své zkušenosti v dané oblasti.

Na konci rozhovoru opět proběhlo poděkování za poskytnutý čas a informace a ujištění o anonymitě. Dotazovaní souhlasili, že v případě potřeby je možné se na ně obrátit s doplňujícími otázkami.

2.2.1 Popis sběru, analýza a interpretace dat

Shromáždila jsem informace získané pomocí polostrukturovaných rozhovorů a z odborných dokumentů. Data během rozhovorů byla získána na základě předem připravené osnovy (viz příloha č.2 – Osnova rozhovorů). Dále jsem z nich systematicky čerpala informace podle zvolených hledisek, analyzovala je a zpracovávala pro účely této práce. Analytickou jednotkou jsou zkušenosti vegetariánů vyplývající z rozhovorů. Jako způsob zaznamenání rozhovorů byl zvolen audio záznam na mobilní telefon. Nebyl zaznamenám silný vliv *přítomnosti* nahrávacího zařízení v podobě zvýšené sebekontroly účastníků výzkumu nebo nepřirozeného vystupování. Nahrávání bylo zvoleno, jelikož bylo možné plně se věnovat dotazovaným, reagovat na jejich odpovědi. Pouze u dvou členů je možné, že došlo ke zkreslení dat vzhledem k neudělení souhlasu s nahráváním a nutným písemným zaznamenáváním rozhovoru. Po ukončení rozhovorů následoval zápis do pasportizačního protokolu, do kterého byly některé postřehy a poznámky zapisovány i v průběhu rozmluvy. Příklad lze nalézt v přílohách pod označením příloha č.1 – Protokol pasportizace rozhovoru se členem č.6. Dále byly zpracovány přepisy rozhovorů, aby bylo možné analytické zpracování. Náhled transkriptu je možné nalézt mezi přílohami této práce s označením příloha č.4 – Ukázka transkriptu. Jednotlivé přepisy byly kódovány a následně rozděleny do dimenzí dle příslušných kódů.

Dílčí kódy byly vytvořeny na základě výzkumných otázek a následně pak rozděleny do kódovacích tříd (viz příloha č.3 – Seznam kódů), jinak nazývané také jako dimenze zájmu (Novotná, 2019, s.187). Kódy byly barevně odděleny a dle příslušných barevných škál byly transkripty rozděleny na segmenty, což umožnilo náležitá data soustředit na jednom místě. V těchto segmentech pak byly identifikovány relevantní jevy a nalézány společné znaky, rozdíly, vzorce a struktury (Novotná, 2019, s.431).

Analýza polostrukturovaných rozhovorů byla využita, jelikož: *se vyznačuje definovaným účelem, určitou osnovou a velkou pružností celého procesu získávání informací* (Hendl, 2005, s. 164), a tím pádem je pro tento výzkum účelná. Všechny rozhovory byly z mé strany vedeny podle předem připraveného návodu. V tomto případě byl sestaven seznam otázek jako návod, který *umožňuje provést rozhovory s několika lidmi více strukturálně a ulehčuje tak jejich srovnávání a zajišťuje, že se skutečně proberou všechna pro tazatele zajímavá témata* (Hendl, 1999, s. 111). Jak uvádí Hendl (2005) v rámci polostrukturovaného rozhovoru bylo na vlastním uvážení, jakým způsobem a v jakém pořadí získám informace, které daný problém objasní. Velkou výhodou byla i volnost v uzpůsobení jednotlivých otázek v rámci konkrétních rozhovorů.

3 Teoretická východiska

3.1 Úvod do problematiky vegetariánů

V jaké společnosti dnes žijeme? Z globálního pohledu se nacházíme ve společnosti naprosto rozmanité. Je to společnost nadbytku i hladomoru, míru i války, práva i bezpráví. Přestože se chudobu nepodařilo odstranit ani v národním, ani v planetárním měřítku, značná část lidstva technicky rozvinutých zemí dnes žije ve společnosti hojnosti (Šmajš in Lojdová, 2014, s.9). Rostlinná strava by mohla tento problém alespoň zmírnit. Pokud by pouze obyvatelé USA přešli na rostlinnou stravu, jídlo, které by se ušetřilo, by nasýtilo dalších 350 milionů lidí (Shepon a kol. online, cit.20.3.2021). Vegetariánství nebo jeho jiné formy jsou v dnešní době velice rozšířené. Tento životní styl nelze považovat pouze za trend moderní doby vzhledem k tomu, že v rozličných kulturách je tato tradice zakořeněná do historie.

Obecně lze vegetariána chápat jako člověka, který ze svého jídelníčku vyloučil maso, ryby a výrobky z nich vyrobené. Vegetariánství se rovná vyloučení masa a produktů ze zabitých zvířat z lidské výživy z etických, filozofických, ekologických i jiných důvodů. Vegetarián se stravuje tak, aby kvůli jeho nasycení nemuseli být táráni a zabíjeni živí tvorové, a aby nemuseli ostatní lidé trpět hladem a dále tak aby svým způsobem stravování co nejméně zatěžoval, a hlavně nepoškozoval životní prostředí (Luňáček, online, cit.10.3.2021). Je mnoho různých forem vegetariánské stravy, kterým bude pozornost věnována v následujících podkapitolách. Rozdíly v jednotlivých podobách jsou dány především striktností vyřazení potravin živočišného původu. Vegetariánská strava velice závisí na osobním přístupu jedinců, pokud je správně naplánována, je zdravá a nutričně přiměřená. Je možné často slyšet poznámky o tom, že vegetariáni nemají dostatek například vitamínů, minerálů nebo bílkovin, některá tato tvrzení jsou ale založena na reklamních kampaních víc než na vědeckých studiích (Pinckney, online, cit.23.3.2021). Vegetariánská *dieta* ale nespočívá pouze v jídelníčku, je často propojena s životním stylem. Vegetariáni jsou mnohdy zastánci ekologického způsobu života, což se projevuje například odmítáním konzumerismu, důrazem na zero waste filozofii, nebo podporou etického zacházení se zvířaty.

3.1.1 Definice a vymezení pojmu vegetariánství

Vegetariánství odkazuje na přesvědčení a praktiku obstarávání jídla pouze ze světa zeleniny. Samotný termín vegetariánství byl zpopularizován v roce 1847 Vegetariánskou společností (Vegetarian Society), sekulární britskou organizací, která se ztotožňuje s výhodami přijetí vegetariánského stylu života (Janda a Trocchia, 2001, s.1). Pro upřesnění, vegetariáni nejí maso ani jiné masné produkty jakéhokoli druhu. Do takové skupiny potravin se neřadí pouze červené maso nebo drůbež, jak by se na první pohled mohlo zdát, ale také potraviny jako ryby, mořští živočichové, želatina, sádlo, masové vývary a podobná jídla (Yntemová a Beardová, 2004, s.22).

Různé projevy vegetariánství lze historicky pozorovat v mnoha náboženstvích. U mnohých byla absence masa v jídelníčku odůvodňována zdravotními příčinami. V dnešní době ale stále stoupá trend etického nebo ekologického přesvědčení. Vegetariáni se zajímají více o to, odkud pochází nejen jejich potraviny, ale například také oblečení, které nosí. Snaží se hledat alternativy za masné produkty, přičemž dávají najevo nelibost s chabým zacházením se zvířaty. Ti, kteří upřednostňují vegetariánskou dietu, mnohdy také dávají přednost malým podnikům před velkými potravinovými řetězci.

3.1.2 Základní dělení vegetariánství

Jak už bylo výše uvedeno, forem vegetariánství je velké množství, v této podkapitole budou ty nejzákladnější blíže rozebrány.

Semivegetariánství je nejmírnější formou vegetariánství. V některých odborných literaturách není ani za vegetariánství považováno. Nejčastěji lze v jídelníčku semivegetariánů nalézt potraviny rostlinného původu, které jsou doplněny o nízkotučné mléčné výrobky a vejce. Semivegetariánství se od klasického vegetariánství převážně liší občasnou konzumací ryb a drůbeže. Co mají ale oba styly života společné, je naprosté odepírání červeného masa a s tím souvisejících uzenin. Tento způsob obživy vyplývá ze současných trendů stravování a udržitelného způsobu života. Nejvíce semivegetariánů je možné v dnešní době nalézt v západní Evropě a Americe. Problém s tímto stravováním může být nedostatek železa, a tak je důležité nahrazovat obvyklý zdroj – červené maso – jinými potravinami, nebo formou doplňku stravy (Cacha, online, cit.6.2.2021).

Lakto-vegetariánství je dalším druhem vegetariánského životního stylu. Při této dietě je možné zajistit tělu potřebné bílkoviny, jelikož do jídelníčku patří mléko a mléčné výrobky. Stále je ale nutné hlídat si potřebné živiny a nahrazovat je případně doplňky. V tomto případě

je častým problémem uchylování k nevhodnému způsobu stravování v podobě nadměrné konzumace bílého pečiva a sladkých pokrmů.

Lakto-ovo-vegetariáni stejně jako lakto-vegetariáni nejedí maso a v jejich jídelníčku je možné mimo jiné najít mléko a mléčné výrobky. Čím se ale liší od lakto-vegetariánské diety, je konzumace vajec. Vzhledem k povaze tohoto typu stravování, není tak obtížné nahradit všechny potřebné složky potravy, zejména pak bílkoviny a vitamín B12. Stejně je ale nutné, aby si lakto-ovo-vegetariáni hlídali příjem železa a jelikož v jejich jídelníčku nelze najít ryby, tak i příjem jódu.

Veganství je jedna z nejpřísnějších forem vegetariánství a v tomto případě musí mít člověk znalosti nutriční výživy, aby byl schopen nahradit si nezbytné živiny z rostlinné stravy. Vegani ve své stravě nemají nic, co by mělo živočišný původ, tedy také například med. K veganství se váže i pojem fruitariánství, kdy se v podstatě jedná se o ovocnou dietu, jak z názvu vyplývá. Fruitariáni se převážně žíví sušeným a čerstvým ovocem, které občas doplňují ořechy. Tento extrémní způsob obživy je vzácný. Nebezpečí této diety spočívá v nevyhnutelném nedostatku proteinů, vitamínů skupiny B a minerálních látek.

Tato forma životního stylu není doporučena malým dětem, jelikož je ohrožen jejich výživový stav. Veganské stravy je nutné přijmout značné množství, jelikož obsahuje málo tuků a tím pádem má i nízkou energetickou hustotu. Malé děti však ve většině případech nejsou schopny jíst tak velké množství stravy, a proto jsou ohroženy podvýživou (Kudlová, 2009, s.154). Dále se veganská strava nedoporučuje těhotným a kojícím ženám. Mezi nejvíce spekulované problémy veganství patří pravděpodobně obtížnější získávání vitamínu B12, který je obsažen v potravinách živočišného původu. Je důležité si v případě této diety hlídat přísuny vitamínu B12 a nahrazovat jej ve výživových doplncích (Česká veganská společnost, online, cit.6.2.2021).

3.2 Vegetariánství v současnosti

Ve 21.století stále roste zájem o ekologii a odpovědné spotřebitelské chování, s čímž jde ruku v ruce životní styl jako zero waste nebo právě vegetariánství. Lidé si více uvědomují dopady jejich chování a více se zajímají nejen o to, co jí, ale také odkud to pochází a jakým způsobem to bylo zpracováno. V západních zemích a pomalu i u nás se šíří zájem o biopotraviny, produkty vyrobené ekologicky příznivým způsobem a pokud možno blízko spotřebitelova bydliště (Librová, 2003, s.24).

Jistě se mnoho vegetariánů shodne, že častými reakcemi na způsob jejich stravování je podráždění, odmítání a v krajních případech až odpor a hněv. Jak je možné, že tolik lidí dokáže pouhá preference v jídelníčku tak podráždit? Jistě, někdy vadí necitlivost a provokativní nadřazenost, se kterou se lze setkat mezi vegetariány stejně jako mezi ostatními lidmi. Vadí také odlišnost: čím méně si je člověk jistý sám sebou, tím obtížněji snáší odlišnosti. Je tedy možné, že by někteří opravdu pochybovali o svých *rudých návycích* (Kohák, 2000, s.52)?

Narůstající zájem o vegetariánství lze sledovat na příkladu Velké Británie, kdy se od roku 1968 do roku 1988 zvýšil počet vegetariánských restaurací ze 34 na 750. Obchody s vegetariánskými potravinami zvyšují každoročně zisky o 15 %. Vegetariánství je jednou z nejdynamičtějších změn v životním stylu posledním desetiletím. Z jídelní hereze, jakou bylo před několika desítkami let, se může stát dominantní vzorec životního stylu, domnívají se sociologové A. Beardsworth a T. Keilová (Librová, 2003, s.183).

Ve Velké Británii se v současné době vegetariánsky stravuje okolo půl milionů Britů. Ve věkové skupině 16-24 let se k tomuto způsobu života přiklání 20 % lidí. Web BBC informuje o zjištění mnoha odborných studií, které prokázali, že pokud se by celý svět rozhodl žít veganským životním stylem, emise z potravin by do roku 2050 klesly o 80 % (Šmídová, online, cit. 14.2.2021). V České republice se v současné době podle dostupných průzkumů vegetariánsky stravuje okolo 1-2 % populace. Vzhledem k nynější situaci a stoupajícímu zájmu o vegetariánství lze očekávat, že tento trend bude stoupat. V západní Evropě jsou čísla o něco vyšší a sice 2-9 % obyvatel se hlásí k vegetariánské stravě. V Kanadě a USA je tento počet mezi 2-4 % (Luňáček, online, cit. 14.2.2021).

Mnoho lidí může vidět vegetariánství jako formu vzdoru, jako určující diferenciaci, jako nástroj odlišení se od starší generace. Je sice pravda, že tento způsob života preferují v dnešní době spíše mladší jedinci, není to však pravidlem a rozhodně mezi časté důvody pro volbu vegetariánství nepatří rebelie. Reálnějším motivem bývá snaha ztotožnit se s mladou subkulturou a pocit sounáležitosti. Častější výskyt vegetariánů mezi mladšími generacemi lze přikládat také větší technologické vyspělosti, možnosti přístupu k mnohem většímu množství informací, než tomu bylo dříve, větší zájem o světové problémy, otevřenost novým názorům, větší tolerantnost a častější absence předsudků.

Velice důležitou roli v rozmachu vegetariánství hraje udržitelnost. S rychlým nárůstem obyvatel si čím dál více jedinců uvědomuje, že není možné uživit tak velké množství lidí

z živočišných produktů, které jsou z hlediska zpracování a výroby náročnější než ty rostlinné.

3.3 Stručná historie vegetariánství

Vegetariánství je přítomno ve většině kultur už od nepaměti. Otázkou je, od jakého momentu lze mluvit o vegetariánství jako takovém, o vegetariánství vědomém, plánovitém a úmyslném. U pravěkých lidí koexistovalo sběračství s lovem. Pravděpodobně převažovala rostlinná strava, bylo to ale spíše dáno geografickými a sezónními podmínkami než etickými nebo morálními motivy. Pojmy vegetariánství, vegetariáni, vegetarianismus pocházejí z latinského vegetare = oživovat (Martiník, 2007, s.89).

Vegetariánství bylo důležitým aspektem společenského života ve starověkém Řecku. Okolo roku 550 př.n.l. se nezávisle na sobě vegetariánství rozšířilo v širší oblasti Středomoří. Vegetariánství bylo zastáváno významnými řeckými autory jako například Pythagorasem, Plutarchem, Plotinusem a Porphyryem. Slavným vegetariánem byl také filozof Seneca, vychovatel císaře Nerona (Young, 1999, s. 16). Tito filozofové byli poháněni představou o pravěkém zlatém věku, kdy panoval mír a harmonie. V jídelníčku Pythagorejců nechybělo pouze maso, ale také některé potraviny rostlinného původu, například fazole či slézovité rostliny (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003, s.137).

Podobně jako tomu bylo u Pythagorejců, i v době platonské byli zastánci vegetariánského životního stylu často filozofové. Vystupovali proti krvavým náboženským rituálům, věřili v reinkarnaci duší, hledali principy kosmické harmonie a souznění. Paralelu takového chování v té době bylo možné nalézt v Indii u buddhistů a džinistů. Jejich důvody byly převážně etické a asketické. Odmítali zabíjení zvířat pro lidské potřeby. Jejich motivy byly velice podobné těm dnešním (Young, 1999).

Někteří autoři jsou toho názoru, že útlum vegetariánství na západě má na svědomí nástup aristotelského hierarchického systému, který hlásá, že zvířata žijí pouze pro užitek lidstva a dále pak vliv židovsko-křesťanské tradice, kde Bůh povoluje zabíjení zvířat pro obživu. Dualismus Descartů a dominance naší bohaté, materialistické společnosti zdánlivě dokončili proces zakořenění masožravé tradice do západní společnosti (Young, 1999, s.16).

V Indii se vegetariánství ujalo a během dalšího století se rozrostlo napříč kastami. Nejednalo se už pouze o formu stravování, ale také životní styl, který přesahoval původní význam a zajímal se o blaho zvířat. V dalších kulturách nemělo vegetariánství takový úspěch.

S vlivem humanismu a renesance se lidé začali více zabírat otázkami souvisejícími s utrpením zvířat a nutností nelidského zabíjení a zacházení s živými bytostmi. V této době lze sledovat první formy vědomého vegetariánství a na tento životní styl se začíná pohlížet jako na zdraví prospěšný. Od dob francouzské revoluce nabývá evropské vegetariánské hnutí výrazně radikálnějšího nádechu. Opírá se o morální odpor k zabíjení, vytváří představu zlatého věku nevinnosti (Kohák, 2000, s. 52).

Během 19.století se vegetariánství začalo rozšiřovat mezi prosté lidi, do všedních domácností. Termín *vegetarián* lze vystopovat do raných 40.let 19.století. Před touto dobou byli lidé, kteří maso nejedli, nazýváni Pythagoreány, masoví abstinenti nebo *nejedlíci* masa (Young, 1999, s.15).

Během 20.století bylo možné sledovat v mnoha společnostech nový trend zdravějšího životního stylu v podobě lehčí a vyváženější stravy, kdy vegetariánství bylo chápáno jako dieta vhodná při zdravotních obtížích (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003, s.138).

Podle Gallup průzkumu veřejného mínění z roku 1991 zhotovený pro Národní asociaci restaurací (National Restaurant Association) mělo 20-30 % americké populace zájem o vegetariánskou stravu. Roper průzkum z roku 1994, který byl vytvořen pro The Vegetarian Resource Group, zjistil, že 0,3 až 1 % populace nikdy maso nejedlo. Z toho vyplývá, že v USA žilo v těchto letech mezi půl a dvěma miliony lidí, kteří byli opravdovými vegetariány (Young, 1999, s.15).

Do poloviny 20.století lze vegetariánství pokládat za výstřelek undergroundové módy, ale během 70.let 20.století se tento životní styl postupně dostal do mainstreamového proudu a stal se prvkem, kterým se často západní společnosti vymezovaly. Vegetariánství se sice dostalo do obecného povědomí všedních lidí, mnozí z nich přijali tento způsob života za svůj ať už z etických, ekologických či zdravotních důvodů. Stále ale přetrvávala velká skupina, která zůstala zatvrzele věrná konvenčnímu stylu života. V této době se vegetariánství dostalo i mezi příslušníky střední třídy. V 80. a 90.letech minulého století byly provedeny výzkumy ve Velké Británii, které přinesly nový spolehlivý obraz o stavu vegetariánství v britské společnosti. Shodně zjistily, že se počet vegetariánů od roku 1984 do roku 1993 zdvojnásobil; stoupl z 2,1 % na 4,3 % dospělé populace (Librová, 2003, s.182).

Současná podoba vegetariánství je ovlivněna západoevropskými protestními myšlenkovými proudy 60. let minulého století, zejména pacifismem a rodícím se environmentalismem. V té době se začala témata vegetariánství, ekologické etiky

a zacházení se zvířaty dostávat do masmédií a tím pádem se dostala i do obecného povědomí mnoha společností. Jedním z výsledků byl postupný nárůst vegetariánů v některých ekonomicky vyspělých státech (Librová, 2003, s.181).

3.4 Příčiny vegetariánství

Jaké jsou motivy, příčiny a důvody přechodu na vegetariánskou stravu bylo a je tématem mnoha výzkumů. Z těch dostupných vyplývá, že tyto motivy nejsou jednoznačné, u většiny jednotlivců se jedná o soubor důvodů. Dominantní a zhruba stejně silné jsou dva důvody, zdravotní a etické. V Gallupových výzkumech 75 % respondentů prohlašuje, že k vegetariánství přiklonili po zjištění, jakým způsobem je zacházeno s hospodářskými zvířaty, 76 % respondentů se dále hlásí ke zdravotním důvodům (Librová, 2003, s.185).

Vegetariánský životní styl je často spojován s environmentální etikou a snižováním ekologické stopy. Bohužel se stoupajícím trendem a posunem do mainstreamového prostředí vegetariánství ztrácí na své původní bezúhonnosti a už nelze každého vegetariána označit za ekologicky odpovědného.

V současné době lze pozorovat rozmach dvou táborů, které se sebou zdánlivě nemají nic společného. Mnoho vegetariánů se domnívá, že absence masa v jejich jídelníčku je sama o sobě dostačující k jejich odpovědnému chování vůči světu a společnosti. Tito lidé se tolik nezajímají o původ dalších potravin v jídelníčku a nestarají se o dopady dalších oblastí jejich života si říkají, že pro budoucnost lidstva a planety už přispívají dostatečně. Na druhé straně se ale formuje tábor další, jehož členy lze označit za *odpovědné masožravce*. Tito lidé sice nevypouští maso z jídelníčku úplně, ale více se zajímají o jeho původ. Uvědomují si dopady živočišné výroby, a tak se snaží hledat nejen maso mezi odpovědnými producenty. Tato společenská odpovědnost se mnohdy promítá i do ostatních oblastí jejich života, a tak mají často pozitivnější vliv na životní prostředí a udržitelnost než mnozí vegetariáni.

3.4.1 Náboženské hledisko

Ve všech světových náboženstvích byla původní vegetariánská tradice zcela běžná, až historickým vývojem se tento původní stav změnil, ne však u všech náboženství. U buddhismu a hinduismu nelze pozorovat tak velké změny jako například u křesťanství, kdy se ze zvířete stal tvor, který existuje jen, aby ukojil lidské potřeby. Následující pasáže se blíže věnují vztahům jednotlivých světových náboženství k vegetariánství.

3.4.1.1 Křesťanství

I v dnešní době je velká část křesťanských duchovních přesvědčena, že zvířata mají být lidmi podrobena a jejich život je naprosto v lidských rukách. Zároveň ale lze v křesťanské tradici najít projevy vegetariánství v různých formách půstů. Křesťanské klášterní řády raného středověku zakazovaly v určitých dnech požívání masa. Půst od masa byl ukládán hříšným laikům jako pokání. Páteční půst přetrval v katolické církvi dodnes (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003, s.137). Podobně některé křesťanské církve, sekty a organizace se domnívají, že Bible a další náboženské texty explicitně odrazují od konzumace masa. Patří k nim také Adventisté sedmého dne, z nichž přibližně polovina z nich jsou vegetariáni jak z náboženských, tak ze zdravotních důvodů (Yntemová, Beadrová, 2004, s.22). Dále pak některé mnišské řády, např. kartuziáni, jsou čistě vegetariánské. Maso dříve nebylo tak dostupné jako dnes, a proto půst od něj byl vyjádřením chudoby, odřeknutí si něčeho dobrého a cenného, solidarity s těmi, kteří na něj nemají. Ať už se masa dokážeme či nedokážeme vzdát, měli bychom přiznat, aniž bychom chtěli *favorizovat* vegetariány, že bezmasá strava je duchovně dokonalejší. V Božím království nebude už žádné násilí ani zabíjení (Iz 11,6-9; Mdr 1,13-15). Křesťan má toto Boží království předjímat už tady a teď. Může se tedy rozhodnout být vegetariánem ze solidarity k trpícímu stvoření a na kvalitě jeho křesťanského života to rozhodně nic neubere (Kocian, online, cit. 4.1.2021).

V 70. letech 20.století, kdy se vzedmula velká vlna zájmu o ekologické, etické a zdravotní dopady vegetariánství v západních společnostech, křesťané zaujali v mnoha případech až nepřátelské postoje vůči tomuto životnímu stylu. Někteří autoři nachází v křesťanství a v Bibli odkazy, které si interpretují jako vegetariánsky nakloněné. Jak tomu ale často u náboženství bývá, výklad je klíčový.

Důležité je uvědomit si, že v Bibli existují dva protichůdně smýšlející tábory. V 5. Mojžíšově knize například stojí psáno: „Můžeš zabíjet a jíst maso ve všech Tórách podle žádostí své duše, po požehnání Pána, tvého Boha, které On ti dal.“ (5. Mojžíšova 12/15,15). Jiná místa však vypovídají něco jiného: „Kdo zabije vola, je to jako by zabil člověka.“ (Izaiáš 66/3) (Opitz, 2002, s.34).

V průběhu let bylo, a i dnes je na každém křesťanovi, jak si svaté Písmo vyloží a pro jaký způsob života se rozhodne. Je ale důležité zmínit, jak uvádí Opitz ve Výživě pro člověka a Zemi, že z mnoha tradic vyplývá, že sám Ježíš Kristus žil vegetariánsky, miloval zvířata, a i dalším lidem předával lásku ke zvířatům (Opitz, 2002, s.36).

3.4.1.2 Judaismus

Tradice vegetariánství v židovské víře je v lecčem podobná té křesťanské. Sice lze v kořenech judaismu najít sdělení podporující vegetariánský styl života, ta se ale vývojem ztrácela, anebo byla nesprávně interpretována.

V Genesi je možné najít hned několik referencí ohledně vegetariánského stravování. I mnoho významných představitelů židovské komunity bylo vegetariány, například Rav Kook, který je považován za nejdůležitějšího filozofa 20.století, nositelé Nobelovy ceny Isaac Singer a Shimuel Yoseph Agnong, Martin Buber nebo Shlomo Ghoren – bývalý vrchní rabín Izraele (Opitz, 2002, s.38).

V rozporu s těmito myšlenkami propagující humánní zacházení se zvířaty je košer strava ortodoxních židů. Jedná se o nábožensky definovaný systém, který má i určité hygienické prvky umožňující konzumaci jídel v teplých krajích. V rámci košer stravování se nesmí současně konzumovat mléčná a masitá strava. I při přípravě pokrmů hraje klíčovou roli oddělená příprava pokrmů včetně izolovaných kuchyní a separátního nádobí. S košer stravováním souvisí i specifický druh porážky, kdy zvíře nesmí být omráčeno a usmrceno je přerušením hlavní tepny nožem (ČLS Jana Evangelisty Purkyně, online, cit. 1.2.2021). Při porážce je zvíře zavěšeno za nohy a od podříznutí je ještě zhruba šest minut při smyslech, než ztratí vědomí.

3.4.1.3 Islám

Jako tomu bylo u křesťanství a judaismu, i v muslimské tradici se ve vztahu k vegetariánství historickým vývojem mnohé změnilo. Z nauk proroka Mohameda ale jasně vyplývá inklinace a nabádání ke správného zacházení se zvířaty. Mohamed se podle některých dochovaných zdrojů živil vegetariánsky, přestože to v pouštích nebylo snadné. Podle historických záznamů se jeho strava skládala z datlí, ořechů, ječného chleba a pramenité vody (Opitz, 2002, s. 39).

Tak jako v židovské kultuře i v té muslimské je zakořeněna rituální porážka halal, kdy je zvíře pověšeno za nohy, podříznuto a následně umírá na vykrvácení. Při této praktice musí být zvíře při vědomí, často kvůli velké váze dochází k vykloubení a lámání nohou. V dnešní době je v některých zemích, např. Švédsko a Švýcarsko, tato porážka nezákonná (Volráb, online, cit. 21.1.2021).

Mnoho muslimů se staví k vegetariánství záporně, i když následníci Súfiho (mysticko-teozofického mnicha okolo 8. stol. n.l.) doporučují bezmasou stravu všem, kteří hledají duchovní hodnoty (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003, s.137).

3.4.1.4 Hinduismus

Hinduismus se od ostatních náboženství liší svým vznikem. Na rozdíl od ostatních náboženství nemá zakladatele, který by byl spojován s jeho zrodem. Jedná se o náboženství, které se postupem času vyvinulo. Dále se toto náboženství odlišuje také svou vymezeností na převážně indickou společnost (Andrle, 2020).

Hinduismus má předpisy a doporučení bezmasé stravy zakotveny již ve starých posvátných knihách, ve védách a v upanišádách, starých tisíce let (Záruba, 1996, s.35). Hinduistickém učení staví na tezi nesmrtelné duše každého stvoření, kdy si jsou všechny duše rovny a žádný tvor není nadřazený jinému. Všechny náboženské nauky Indie obsahují přikázání nezbavovat žádné zvíře zbytečně života. Všichni velcí duchovní učitelé Indie se živili vegetariánsky a až dodnes je Indie zemí s největším počtem vegetariánů. V dobách vyvrcholení védské kultury před asi 5 000 lety byl vegetariánský způsob života tak samozřejmý, že pro vegetariány neexistoval slovní výraz. Pro pojídače masa ale existovalo mnoho označení, která byla zároveň synonymy pro lidi s nižším způsobem myšlení (Opitz, 2002, s. 41).

V naukách hinduismu je dodnes požívání masa či participace na zabití zvířete považováno za hrubé porušení zákonů života. Hinduistické smýšlení o zacházení se zvířaty lze krásně vidět ve výroku Mahatmá Gandhího: „Velikost národa a jeho morální pokrok můžeme posuzovat podle způsobu jeho zacházení se zvířaty.“

3.4.1.5 Buddhismus

Vegetariánskou tradici v buddhismu lze vidět v jednom z jeho základních principů, tímto elementárním přikázáním je *Ahimsa*, tj. nenásilí vůči všem tvorům. V buddhismu je zvíře chápáno jako duchovní bytost, což je zřejmé z myšlenek reinkarnace. V této praxi se duše nacházející se v těle zvířete, rovná té lidské (Opitz, 2002, s.40). Z mnoha historických pramenů vyplývá, že i sám Buddha byl vegetarián a snažil se i své přívržence nabádat k vegetariánskému stylu života. První z pěti základních cností, které Buddha doporučoval, zní: „Každá bytost se straní a každému je jeho život milý. Poznej sám sebe v každém bytí a netýrej a nezabíjej.“ (Opitz, 2002, s.40).

S rozšířením buddhismu na východ a jih Asie bylo maso vyloučeno ze stravy v mnoha zemích velkým množstvím lidí. Jedení masa postupně (kolem roku 517 n.l.) přestávalo a vegetariánství se stalo běžným. V Japonsku, kde byl buddhismus až do 19. století v životě obyvatel živou naukou, bylo jezení masa tabu (Záruba, 1996, s.38).

3.4.2 Ekologické hledisko

Většina lidí si s pojmem vegetariánství spojí pouze *omezený* jídelníček, ale zasvěcenější ví, že je tento životní styl skýtá mnohem víc. Ať vegetariáni nebo vegani se zajímají o složení a původ potravin více než zástupci klasického životního stylu. Mezi častěji nakupované produkty patří například bio, farmářské/lokální nebo domácí/tradiční (Agri ČR, online, cit. 8.1.2021). Jako bio/eko/organic jsou označeny ty produkty, které pocházejí z ekologického zemědělství. Pojem farmářské nebo lokální potraviny pod sebou skrývá spektrum významů a každý si pod těmito pojmy může představit lehce odlišný obsah. Obecně je ale s největší pravděpodobností možné se shodnout, že farmářské/lokální potraviny není nutné transportovat na velké vzdálenosti od místa produkce, aby mohlo dojít k jejich prodeji. Kdy je na potraviny ještě nahlíženo jako na farmářské/lokální, záleží na subjektivním vnímání rozsáhlosti oblasti, ke které se váží. Pod pojmem tradiční produkty si mnoho lidí představí potraviny poctivě vyrobené v menším množství a z tradičních receptur. Ale dle Nařízení Evropského parlamentu a Rady EU se takovými produkty rozumí ty, u kterých bylo prokázáno působení na trhu po takové období, kdy je prokazatelné předávání mezi generacemi (Ministerstvo zemědělství, online, cit.2.1.2022). Bohužel z těchto druhů potravin je jistota jejich původu pouze u těch bio/eko/organic. Jelikož tyto termíny jsou jako jediné vymezeny zákonem, a to konkrétně Zákonem č.242/2000 Sb., o ekologickém zemědělství. Používání těchto označení na potravinových produktech je kontrolováno a případné zneužití trestáno. Ostatní značky jsou výrobci často zneužívány kvůli jejich účinku schopnosti u spotřebitelů pozitivní emoce.

3.4.2.1 Lokální potraviny

Při bližším pohledu na obstarávání potravin lze říci, že vegetariáni se více zajímají o to, odkud jejich strava pochází, jakým způsobem a z čeho byla vyrobena a jak se k nim dostala. Samozřejmě to ale neznamená, že masožrouti se zpravidla o tyto aspekty nezajímají. Častá absence nákupů v supermarketech je u různých druhů vegetariánů či veganů častější. Mnohdy upřednostňují farmářské trhy převážně kvůli faktu, že na nich lze ve většině případů

nalézt české produkty ale také díky osobnímu přístupu, které konvenční obchody postrádají. Velkým problémem dnešní společnosti dostatku je její pohodlnost. Všichni jsou zvyklí, že hned mohou mít vše. Obstarat si čerstvá rajčata nebo jahody v zimě v dnešní době už není žádný problém, i když jde tato výsada proti přírodním etapám. Právě respekt vůči přírodním cyklům vegetariáni často ctí a snaží se upřednostňovat produkty, které zrovna lokální producenti nabízí. Kvalitu těchto potravin ve většině případů nelze s kvalitou těch nabízených v supermarketech vůbec srovnat, jelikož produkty pocházející od lokálních zemědělců mají přirozený proces růstu a zrání na rozdíl od těch, které najdeme v super/hyper a obdobných marketech. Zrovna v těch je možné často nalézt ovoce a zeleninu, která byla ještě nezralá, naložena do chladících boxů a proces zrání dokončila *za pochodu*. Dalším negativním faktorem dopravování plodin přes půl světa jsou rostoucí emise skleníkových plynů, které s dovozem přímo souvisí (Rathousová, 2019, s. 103-105).

V současnosti si více spotřebitelů navyklo zajímat se o to, z čeho jsou potraviny složeny. Dnes lze celkem s jistotou říct, že čím kratší list složení, tím produkt bude lepší. Princip je velice jednoduchý – čím méně složek je do potravin přidáných, tím spíš je původní, přírodní forma zachována. K nakupování na farmářských trzích se váží i etické či morální motivy. Jedním z nich je podpora drobných místních obchodníků, a ne velkých nadnárodních řetězců.

Farmářské trhy ale nejsou jedinou alternativou ke klasickému nakupování potravin. Dnes lze využít KPZ (komunitou podporované zemědělství). *KPZ není předepsaný model, je to spíše široký rámec, který umožňuje velkou škálu místních variací, jež nicméně sdílejí důraz na takový potravinový systém, který je utvářen a demokraticky (typicky na základě konsenzuálního rozhodování) řízen místními lidmi z místních zdrojů na základě principů solidarity, ekonomické lokalizace, udržitelnosti, soběstačnosti a ohledů na životní prostředí* (KPZinfo, online, cit. 17.12.2020).

Dalším způsobem, jak se dostat k produkci českých farmářů, jsou *bedýnky*. Dnes už existuje více webových stránek, kde lze takové bedýnky objednat jako například *bedýnky.cz*, *svetbedynek.cz* nebo *farmarske-bedyanky.cz*. Postup je jednoduchý: na internetových stránkách lze najít nejbližší bedýnkové družstvo, pak už stačí jen objednat původní domácí produkci podle vlastního výběru (Vojtěchová, Šťáhlavský, online, cit. 12.1.2021). V obvyklé nabídce je možné vybírat ze sezónní zeleniny a ovoce, dále ale i z domácích vajec. Existují i družstva, která nabízí svou masovou produkci.

Dalším zajímavých projektem je *Na ovoce*. Jedná se o stránku, která vznikla po vzoru německé organizace Mundraub.org nebo slovenské Fruitmap.sk. Na tomto webu je zveřejněná mapa, kde je možné najít umístění volně rostoucích stromů, keřů, bylinek či ořechů, kam si spotřebitelé mohou zajít a například meruňky, borůvky, meduňku či kaštan jedlý sami nasbírat a natrhat. Na ovoce lze označit jako platformu, která sdružuje lidi zajímající se o zodpovědné využívání přírodního bohatství v podobě volně rostoucích rostlin. Smysl stránky nespočívá pouze v mapování nalezišť plodin, ale také ve spojování lidí, kteří mají zájem o přispívání k udržitelnosti (Na ovoce, online, cit. 5.1.2021).

I když v dnešní době existuje mnoho alternativ k tradičním obchodům, ne všechny produkty zde lze nalézt. Příkladem mohou být citróny nebo rýže. V případě rýže je ale vždy lepší dát přednost té z Itálie a čínskou rýži kupovat jen v ojedinělých případech. Pokud je to možné, spotřebitelé by se měli snažit zůstat v Evropě a tím přispět k trvalé udržitelnosti (Rathousová, 2019, s.105).

3.4.2.2 Biopotraviny

Dalším důležitým označením na potravinách, kterého si vegetariáni často všimají, je bio. Nakupování biopotravin rovněž souvisí s alternativními životními styly, mezi něž patří také vegetariánství (Kuštová a kol., 2009, s.22). Dle zákona se jako bioprodukt označuje surovina získaná v ekologickém zemědělství (Ministerstvo zemědělství, online, cit. 5.1.2021). Od klasických plodin se ty vypěstované v biozemědělství liší hned několika okolnostmi. Jednou z nich je respekt vůči životnímu prostředí, což se projevuje vysokým stupněm udržování biodiverzity, zodpovědným využíváním energie a přírodních zdrojů, zachováváním kvality půdy a vody, nepoužíváním GMO², chemických pesticidů, herbicidů a syntetických hnojiv a praktikováním osevního postupu (plánovité střídání plodin) (European Commission, online, 13.1.2021). Naopak intenzivní zemědělství půdu degraduje. Nejen proto je podpora ekologického zemědělství potřeba (Rathousová, 2019, str. 106).

Zákonem je dáno, že biozemědělci musí usilovat o minimalizaci využívání neobnovitelných zdrojů, recyklaci odpadů a vedlejších produktů vzniklých produkcí. Jednou

² Geneticky modifikovaný organismus (GMO) je organismus (kromě člověka) schopný rozmnožování, jehož dědičný materiál byl změněn genetickou modifikací provedenou některým z technických postupů stanovených zákonem.

(https://www.mzp.cz/cz/geneticky_modifikovane_organismy)

do roka jsou pak tyto podmínky kontrolovány orgány. Vzhledem k tomu, že bio produkty jsou hitem dnešní doby a tento trend stále stoupá, začíná se o tuto oblast zajímat čím dál více farmářů. Ovšem ale přechod na eko zemědělství je dlouhým procesem, kdy nutné přechodné období trvá minimálně 2 roky, během kterých není možné využívat náležitých označení eko/bio na vyprodukovaných plodinách (Rathousová, 2019, s.106).

Pokud chce tedy producent na svých výrobcích označení eko nebo bio, je nutné projít schvalovacím procesem a následnými pravidelnými kontrolami. Této ratifikaci se v České republice věnují tři organizace:

KEZ, o.p.s., kód na obalu: CZ-BIO-001;

ABCert AG, kód na obalu: CZ-BIO-002;

BIOKONT CZ, kód na obalu: CZ-BIO-003 (Bezpečnost potravin, online, 20.1.2021).

Samozřejmě ale dozor nad kvalitou biopotravin neprobíhá pouze v rámci České republiky, ale díky členství v Evropské unii je velké množství práce odvedeno ještě, než produkty překročí hranice státu. Nová celounijní pravidla pro ekologickou výrobu potravin mají být garantem kvality, ochrany životního prostředí a dobrého zacházení se zvířaty. Vztahují se na celý dodavatelský řetězec ekozemědělství. V Unii platí jednotná pravidla díky nařízení o ekologické produkci a označování ekologických výrobků. Ta zaručují vysoké standardy kvality ve všech zemích EU a vztahují se i na dovoz ze třetích zemí. Pokrývají široké spektrum činností od samotného zemědělství přes zpracování až po certifikaci ekopotravin. (Evropský parlament, online, 21.1.2021) Biopotraviny jsou vyrobeny z rostlin, živočichů a jejich produktů pěstovaných, chovaných a zpracovaných podle zákona o ekologickém zemědělství č. 242/2000 Sb. a nařízení Rady (ES) č. 834/2007 (veronica, online, 21.1.2021).

Ovšemže nutně neznamená, že všechny bioprodukty jsou zdravé. Pokud má výrobek označení bio neznamená to automaticky, že nadále není důležité věnovat pozornost jeho složení a původu. Co může spotřebitele odradit od konzumace biopotravin, je jejich vyšší cena. Je nutné si ale uvědomit, že cena potravin v tradičních supermarketech neodpovídá jejich skutečné hodnotě, jelikož tradiční zemědělství nezahrnuje do ceny externality. Dále pak biozemědělství nedokáže konkurovat v ceně vzhledem k jeho velikosti. Tradiční zemědělství je u nás rozšířeno ve velkém. Biozemědělství je také na produkci nesčetněkrát náročnější, což je další příčinou menšího objemu. Za povšimnutí ale stojí, že například v Německu jsou již dnes biopotraviny mnohem více konkurence schopny vzhledem k vyšší poptávce, tím pádem i vyšší produkci a následnému snížení nákladů. Mnoho webových

stránek zabývajících se zdravou výživou si troufá tvrdit, že za rychlým nárůstem zájmu o biopotravinu je jejich *bezpečnost*. Vzhledem k tomu, že podléhají podrobnější kontrole než potraviny běžné, je zde i větší jistota a garantovaný standard kvality (Rathusová, 2019, s. 107-108).

Spotřebitelé mají v dnešní době menší obavy při nákupu organických potravin, jelikož podléhají zavedeným standardům produkce plodin, kde je zakázáno používání určitých chemických hnojiv a chemikálií na ochranu. Naopak jsou zde předepsaná hnojiva (organická hnojiva a kompost), která nemají negativní dopad na životní prostředí. Hnojení má vliv na vzhled genového vzorce a na produkci bílkovin u plodin. Jak uvádí Marcin Barański a kol. rozdíly ve složení plodin vyplývají ze zemědělských postupů (Barański kol., online, 1.2.2021).

Konzumace biopotravin může snížit vystavení vlivu pesticidů a tím pádem se i vyvarovat negativním účinkům na zdraví, které způsobují. Z environmentálního výzkumu Lizy Oates vyplývá, že konzumace organické stravy může snížit vystavení nebezpečí pesticidů (Oates a kol., online, 1.2.2021).

3.4.3 Zdravotní hledisko

Zdravotní motivace zahrnuje uchování a upevnění zdraví, snížení tělesné hmotnosti, profylaxi a léčbu různých onemocnění a posílení tělesné a duševní výkonnosti. Mimo jiné lze v dnešní době pokles spotřeby masa spatřovat v důsledku skandálů souvisejících s chováním hospodářských zvířat a zpracovávání masa, např. podávání hormonů nebo antibiotik, kontaminace potravin cizorodými látkami nebo BSE³. Zdravotní přednosti vegetariánství spočívají především ve snížení rizika chronicky degenerativních onemocnění. Některé zdroje uvádějí, že i jiné choroby probíhají u vegetariánů s lehčím průběhem (Martiník, 2007, s. 90).

V dnešní době je bezmasá strava společensky akceptována – zásluhu na tom mají její četní zastánci, mj. prominentní sportovci, umělci a politici – a je doporučována i z fyziologického a zdravotního hlediska. Řada studií jednoznačně prokázala, že ovo-lakto-vegetariánská strava má řadu předností. Vegetariáni jsou zřídka obézní, mají nižší hladiny krevních tuků, hypertonie se u nich vyskytuje méně často než u osob se smíšenou stravou. Nejen zdravější způsob výživy ale i životní styl se u vegetariánů odráží v nižším riziku

³ Onemocnění *šílených krav*

výskytu chorob souvisejících s výživou, např. diabetes, koronární choroby, mozkové mrtvice nebo rakoviny. V důsledku toho je průměrná délka života osob se smíšenou stravou nižší než u vegetariánů (Martiník, 2007, s.86).

U všech skupin vegetariánů stoupá spotřeba zeleniny, obilovin, luštěnina a ovoce. Je prokázáno, že při vegetariánském způsobu života je pravděpodobnost vzniku civilizačních chorob minimalizována. Řada zahraničních lékařů doporučuje tento způsob výživy nejen z terapeutických důvodů, ale i pro zlepšení tělesných a duševních schopností (Opitz, 1992, s.52).

Vegetariánská strava nemá ale pouze kladné dopady. U přísnějších forem vegetariánství jako například u veganské výživě často hrozí nedostatek energie, tuků a jejich doprovodných složek (např. lipofilních vitaminů) a samozřejmě také minerálních látek, zejména železa a vápníku, popřípadě i zinku a mědi. Mezi nejčastěji diskutovanou a významnou potíží spojenou s rostlinnou stravou se řadí nedostatek vitamínu B12. Tento vitamin lze najít pouze v masu, a tak je žádoucí, aby jej vegani přijímali prostřednictvím doplňků. To však často z ideových důvodů odmítají a tím se vystavují riziku vzniku perniciózní anemie. Na druhé straně může být v nadbytečném množství zastoupena vláknina (nad 60 g za den, což je dvojnásobek doporučené denní dávky), která může výrazně snížit absorpci a využitelnost živin, například vápníku, železa či zinku (Cacha, online, 6.2.2021).

Nicméně mnoho agitací propagující vegetariánský životní styl upozorňuje na lepší zdravotní stav plynoucí ze zdravějšího stravování a absence masa v jídelníčku. Tvrdí, že lidé, kteří žijí konvenčním životním stylem, jsou o 22 % častěji hospitalizováni než dlouholetí vegetariáni, že vegetariánská forma stravování snižuje riziko onemocnění srdce a cév o 30 % a probabilitu rakoviny tlustého střeva o 40 % (Spencer, 1995, s.339).

Velkým přínosem pro lidské tělo jsou antioxidanty, například polyfenoly, které jsou prokazatelně více vyskytují v organických plodinách. Flavonoidy, mezi které patří například flavony nebo flavonoly, jsou v organických plodinách obsaženy o 19 % více než v konvenčních plodinách. Flavonoidy snižují riziko chronických onemocnění jako například CVD, neurodegenerativní nemoci či některé druhy rakoviny. Dále pak provádí antioxidační aktivitu a chrání před škodlivými jevy působící na buněčný cyklus, tlumí záněty. V posledních 20 letech mezi hlavní motivy pro upřednostnění a nákup organické potravin bylo narůstající znepokojení ohledně znečišťování životního prostředí, dále pak negativní vlivy agrochemikálií na zdraví člověka (Barański a kol., online, 1.2.2021).

Zdravotní důvody čím dál častěji figurují i mezi jednotlivými přechody v rámci alternativních způsobů stravování. Motivem přechodu z vegetariánské stravy na veganskou je mimo jiné často právě otázka zdraví. Z některých studií posledních let vyvstává, že nejen maso ale také živočišné produkty jako jsou mléčné výrobky, jsou pro zdraví člověka škodlivé. Jak ukazuje studie z roku 2019 provedená na Mayo Clinic v Rochesteru v Minnesotě, konzumace živočišných produktů zejména tedy mléčných výrobků má za následek zvýšení rizika vzniku rakoviny prostaty (Shin a kol., online, 1.10.2021).

3.4.4 Environmentální hledisko

Odpůrců vegetariánů v dnešní době existuje stále velké množství. Jedná se o jednotlivce, kteří zkrátka nemají zájem něco měnit, nebo jsou vegetariánstvím pohoršeni, anebo (což je velice časté) jsou přesvědčeni, že sami nejsou tak velkým jmenovatelem, aby dokázali něco změnit a opravdu se přičinit ke globální změně. Je na každém, aby si sáhl do svědomí a zamyslel, zda tvrzení *já sám rozdíl neudělám* je dostačujícím důvodem vzdát všechny snahy něco změnit a distancovat se od problémů jako je nedostatek pitné vody, hladomor, nadměrné vypouštění skleníkových plynů a tak podobně (Kohák, 2000, s.52).

Hlad denně zabíjí 25 000 lidí (Holmes, online, 7.2.2021), přitom se odhadem 1/3 všeho jídla vyhodí. V posledních letech vzrostl celosvětově zájem o ztrátu a plýtvání potravinami. Jeden z cílů agendy pro udržitelný rozvoj je právě snížení celosvětového potravinového odpadu na obyvatele na úrovni maloobchodu a spotřebitele o polovinu a snížit ztráty potravin ve výrobním a dodavatelském řetězci do roku 2030 (Ministerstvo životního prostředí, online, 7.2.2021).

Dle statistiky od Food and agriculture organisation je zhruba 14 % světových potravin promarněno ještě předtím, než se dostanou do maloobchodního prodeje. Ztráta jídla vyplývá z chování aktérů v dodavatelském řetězci, vyjma maloobchodníků, zprostředkovatelů stravovacích služeb a spotřebitelů, kdy dochází ke snížení kvantity či kvality potravin. Zkrátka se jedná o jídlo, které je během procesu v potravinářském dodavatelském řetězci jakkoliv vyhozeno, znehodnoceno či jinak zlikvidováno. Spadají sem potraviny od sklizně či porážky až po fázi maloobchodního prodeje, který ale není zahrnován (FAO, online, cit.7.2.2021).

Plýtvání jídlem odkazuje také na snížení kvality či kvantity potravin, ale na rozdíl od ztráty jídla se zabývá chováním maloobchodníků, poskytovatelů potravinářských služeb a spotřebitelů. K plýtvání jídlem dochází z různých důvodů, jedním z nich je například

odchýlení produktu od optimálních parametrů, kdy jsou potraviny vyhazovány kvůli tvaru, barvě či velikosti. Samozřejmě velkým jmenovatelem jsou domácnosti a stravovací zařízení, kde se vyhazuje velké množství požitelných potravin, které jsou naprosto v pořádku (FAO, online, cit.7.2.2021).

Mnozí si ale ve chvíli, kdy vyhazují potraviny neuvědomují, že jejich chování přímo ovlivňuje klimatickou změnu. Při ztrátě a plýtvání jídlem se promarňují zdroje jako voda, hospodářská půda, energie, práce a kapitál a zbytečně se produkují emise skleníkových plynů, které přispívají ke globálnímu oteplování a změně klimatu.

3.4.5 Etické hledisko

Velké množství lidí, a nejen vegetariánů omezují konzumaci masa právě kvůli snaze o odpovědné chování, jak vůči planetě, což bylo přibliženo v podkapitole zabývající se environmentálním hlediskem, tak ale i vůči zacházení se zvířaty. Ještě v roce 1600 byl celosvětový počet obyvatel 500 milionů a dnes již dosahuje na necelých 8 miliard. Předpokládá se, že v roce 2050 bude populace dosahovat zhruba 10 miliard lidí (Worldometer, online, cit.15.9.2021). Z uvedených dat vyplývá, že s nárůstem populace bude nutné i zvyšovat objem potravinové produkce. Je tedy možné, že lidstvo dojde do bodu, kdy bude *pěstovat* zvířata a humánní zacházení už nebude ani námětem k zamyšlení, natož pak k diskusi a implementaci. Je tedy jasné, že se lidé musí zamyslet nad svými stravovacími návyky a snažit se je změnit.

Etičtí vegetariáni považují vyhýbání se masu za morální imperativ neublížovat zvířatům kvůli jídlu, ošacení a dalším důvodům (Fessler a kol. in Fox a Ward, online, cit.17.3.2021). Zacházení se zvířaty v masovém i v mléčném průmyslu se během let radikálně zhoršilo. Jak již bylo zmíněno, s nárůstem počtu obyvatel roste i poptávka po potravinách a bohužel většina vidí jako nutné *produkovat* čím dál tím více masa a neuvědomují si, že existují méně závadné alternativy. Vegetariáni, kteří přešli na alternativní stravu z etických důvodů, často dělají změny ve svých jídelnících, aby mimo jiné podpořili životní podmínky zvířat. Etičtí vegetariáni vnímají, že jejich přístupem a chováním přinášejí oběti s cílem zabránit týrání zvířat a považují své vlastní praktiky za altruistické (Fox a Ward, online, cit. 17.3.2021).

V návaznosti na zacházení se zvířaty je nutné upozornit na jejich selekci dle různých kritérií. Historicky se zvířata rozlišovala podle toho, zda byla člověku k užitku anebo k potěšení, k zábavě. Melanie Joy rozvíjí zajímavou myšlenku, která nutí k zamyšlení. Co

nás nechává ledově klidnými při konzumaci hovězí polévky a co by s naším svědomím udělalo požití úplně stejné polévky připravené z vývaru například z dalmatina? Proč v lidech zanechávají tak silné emoce pouze určitá jídla? A proč jsou tito jedinci schopni selektovat a nevidí celou faunu na stejné úrovni? Samozřejmě se vnímání jednotlivých druhů liší podle kulturního zázemí. V diskurzu vegetariánství se vžívá snaha bořit tyto hradby a nahlížet na všechny tvory stejnýma očima a nesnažit se je separovat na základě pocitů, které mohou vyvolávat například jejich vzhled nebo druh užitku.

4 Empirická část

Empirická část mé diplomové práce navazuje na teoretická východiska, která jsou výše zpracována. Vychází z vlastního výzkumu. V této části tedy přiblížím výsledky polostrukturovaných rozhovorů. Empirie je rozdělena dle jednotlivých zkoumaných oblastí. Nejprve se věnuje uvedením jednotlivých účastníků výzkumu, dále příčinám přechodu na vegetariánství, vztahům a přijímání vegetariánů do společnosti, zdravotním dopadům, roli životního prostředí, dopadu vegetariánství na finance a v neposlední řadě se zaměřuje na podmínky pro vegetariánství v České republice.

4.1 Charakteristika sledovaných členů

Níže v tabulce č.1 je přehled dotazovaných se základními charakteristikami, které jsou relevantní pro provedení výzkum. Pro účely této práce a zachování anonymity v rámci ochrany osobních údajů dotazovaných byly členům přiděleny pseudonymy.

Tabulka č. 1 – Základní charakteristika dotazovaných

Člen	Jméno	Věková skupina	Bydliště (kraj)	Profese	Délka praktikování
Člen č.1	Thea	20-25 let	Praha	Lifestyle blogger	7 let
Člen č.2	Daniela	30-35 let	Praha	Herečka/návrhářka udržitelné módy	15 let (s přerušeními)
Člen č.3	Tomáš	20-25 let	Pomezí Středočeského a Pardubického	Vychovatel v dětském domově	6 let
Člen č.4	Jitka	25-30 let	Pomezí Středočeského a Pardubického	Metodická podpora/školitel	10 let
Člen č.5	Kristýna	20-25 let	Praha	Student	3 roky
Člen č.6	Marta	40-45 let	Středočeský	Výživová poradkyně/majitelka jógového studia	19 let
Člen č.7	Běla	30-35 let	Plzeňský	Momentálně na mateřské/pracovník zvířeco-právní neziskové organizace	11 let
Člen č.8	Vladislav	30-35 let	Jihočeský	Web programátor	8 let

Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Thea – Thea není veganka, vegetariánkou je přes 7 let. Nekonzumuje většinu mléčných výrobků a další živočišné produkty omezuje. Pokud si může vybrat, vždy zvolí rostlinnou variantu. Maso nikdy nevyhledávala, takže přechod na alternativní stravování nebyl náročný. S partnerem se navzájem v tomto rozhodnutí podpořili. Se změnou stravování se Thea začala více zajímat o potraviny, které konzumuje, a nejen že se jí podařilo zhubnout skoro 30 kilogramů a z jídla se stal její koníček, ale také se z něj stal doslova způsob obživy. V dnešní době se na svém instagramovém profilu a blogu věnuje nejen receptům a zdravému životnímu stylu, ale také péči o duševní zdraví.

Daniela – Daniela je vegetariánkou zhruba 15 let. V průběhu této doby měla období, kdy do svého jídelníčku zařadila ryby, anebo se dokonce vrátila ke konvenčnímu stravování, pokaždé však opět skončila u vegetariánské stravy. Daniela se žíví převážně herectvím. Vegetariánství ji přivedlo ke konceptu udržitelného životního stylu, a tak vznikla její vlastní značka přírodní, etické a ohleduplné módy.

Tomáš – Tomáš se vegetariánsky žíví 6 let. Rád by přešel na stravu veganskou, bohužel kvůli Crohnově chorobě není přechod tak snadný. Při tomto autoimunním chronickém onemocnění trávicího traktu je nutné nastavit speciální dietu a vyřadit značné množství druhů zeleniny a luštěnin. Právě proto Tomáš příležitostně zařazuje do svého jídelníčku ryby. Díky vegetariánství se Tomáš začal zajímat o kvalitu a původ potravin a tyto ideje se snaží prosadit i v dětském domově, kde pracuje, aby zvýšil jakost pokrmů připravovaných pro zdejší děti.

Jitka – Jitka se 8 let stravovala vegansky, ale poslední 2 roky přidala do svého jídelníčku mléčné výrobky. Morálně s tímto rozhodnutím zápolí, jelikož jej chápe jako značný krok zpět. Její současná životní situace a pracovní nasazení jí neumožňuje takovou přípravu pokrmů, kterou podle ní veganský životní styl vyžaduje. Jitka uvádí, že v posledních letech cítí, že je její tělo vyčerpané a vyhladovělé právě kvůli špatnému stravování a chybějícím živinám, což vychází z nedostatku času k přípravě vyvážené a bohaté stravy a uchyluje se k alternativám. Sama ale chápe veganství jako budoucnost lidstva vzhledem k jeho udržitelnosti a v případě správného nastavení i k prospěšnosti vůči zdraví jedince.

Kristýna – Kristýna se, jak sama uvedla, nachází v přechodné fázi. Od konvenčního stravování se odklonila teprve nedávno. Ve svém jídelníčku omezuje maso teprve 3 roky. Upřednostňuje potravu vegetariánskou, avšak příležitostně se v její potravě objeví i ryba. Ráda by časem přešla na plně rostlinnou stravu. Nechce ale tento proces uspěchat a nejprve by se ráda v oblasti výživy vzdělávala, aby přechod na veganství neohrozil její zdraví. Kristýna je studentkou a zaznamenává největší zájem o alternativní životní styly (hlavně o vegetariánství) právě mezi svými vrstevníky, obzvláště mezi studenty vysokých škol.

Marta – Marta se z 95 % stravuje vegansky, zbylá procenta reprezentují především kozí sýry. Její životní styl odpovídá tomu, co vyznávají vegani. Klade velký důraz na původ produktů, převážně těch neveganských, jelikož podle Marty vše vychází ze zacházení se zvířaty. Marta se alternativně stravuje skoro 20 let. Jediná výjimka nastala během druhého těhotenství, kdy pozorovala změnu v chutích. V současné době se i s celou rodinou stravují převážně vegansky. Marta spojila svůj zájem a povolání a žije jako výživová poradkyně a současně i jako lektorka jógy ve vlastním studiu. Dle jejího názoru je omezení živočišných produktů a zájem o původ potravin jediná cesta ke zdravému životnímu stylu a zároveň udržitelnému rozvoji. Veganská filozofie se v Martině životě odráží opravdu do všech aspektů života. Má čtyři kočky a všechny žijí veganskými granulemi. Jak sama uvedla: *Nebylo by možné sloučit životní styl a krmení koček masovými granulemi. Není možné se s tím ztotožnit. Pokud je možnost veganského krmiva a kočky po tom prospívají, do toho loví myši, což je pro ně přirozené a není to proti mému přesvědčení, tak proč ne.*

Běla – Již 11 let se Běla stravuje čistě vegansky. Vzhledem k jejímu profesnímu pozadí se k veganství dostala přes ekologii. Pracovala v nevládní organizaci Greenpeace nebo Svoboda zvířat. V současné době je na mateřské dovolené s ročním synem, kterého žije také převážně rostlinnou stravou. Neustále se snaží v oblasti veganské výživy vzdělávat, aby mylně nastaveným jídelníčkem neohrozila zdraví své a syna.

Vladislav – Vegetariánsky se Vladislav stravuje 8 let. Většina jeho jídel je čistě rostlinná. Naráží však na problém v restauracích a na kulturních akcích, kdy není možné vždy zajistit veganské pokrmy, a tak upravil svůj jídelníček tak, aby se vždy najedl pohodlně. Na alternativní stravování ho přivedla zkušenost, kdy celé léto strávil u přátel ve vegetariánské

domácnosti a objevil pestrost a možnosti této stravy. Sám jako největší překážky vegetariánství a veganství chápe nevědomost a neinformovanost veřejnosti.

4.2 Proč jsem se rozhodl/a být vegetariánem

Tato kapitola se věnuje nejčastějším důvodům, které vedly k přechodu od konvenčního stravování k vegetariánskému. Dále se pak snaží odhalit počáteční důvody a vlivy, které zapříčinily vyloučení masa z jídelníčku, aby bylo možné dále sledovat vývoj těchto okolností a případné další rozšíření vegetariánství do ostatních oblastí života. Druhá otázka, která byla členům položena, *Co Vás přivedlo k Vašemu současnému stravování a jaké motivy s tím byly spojené?* Má za cíl zjistit původní důvody, které jednotlivce vedly k přechodu od konvenční stravy k alternativní.

K této otázce se většina vyslovila tak, že jejich prvotní motivy k přechodu na vegetariánskou stravu byly převážně etické, ve většině případech se jednalo o kombinaci více faktorů. Tito vegetariáni uvedli, že způsob, jakým je se zvířaty v dnešní době zacházeno, se jim příčí a nechtějí na něm participovat. Vladislav dokonce použil slovní spojení *pěstování* zvířat. V některých případech byl původní a zásadní impuls šokující zkušenost v souvislosti se zacházením se zvířaty anebo vliv blízkých. V jednom případě se objevila odpověď, kdy došlo k přirozenému vyloučení masa z jídelníčku kvůli ztrátě apetitu a vlivu sociálních sítí. Zajímavostí je, že dva z dotazovaných se stali vegetariány v období puberty a tento způsob stravování přijali za svůj jako známku vzdoru a opozice vůči rodičům. V jednom případě byla prvotním impulsem intenzivní zkušenost s vegetariánstvím. Vladislav strávil léto u známých v rodině vegetariánů v době, kdy byl ještě zarytý masožrout. Jak sám vypověděl, jeho představy se diametrálně lišily od skutečnosti. Předpokládal, že dva měsíce bez masa znamenají hladovění. Po této zkušenosti ale zjistil, že maso v jídelníčku nepotřebuje a začal se o danou problematiku více zajímat. Environmentální důvody pro absenci masa ve stravování uvedli pouze dva členové, v obou případech to souviselo s povahou práce, jak uvádí následující úryvky:

Nikdy mi maso příliš nechutnalo, takže to přišlo přirozeně. Nakopnutím pro mě určité byly i některé instagramové profily, kde mě rostlinná strava nalákala svou barevností a pestrostí (Thea).

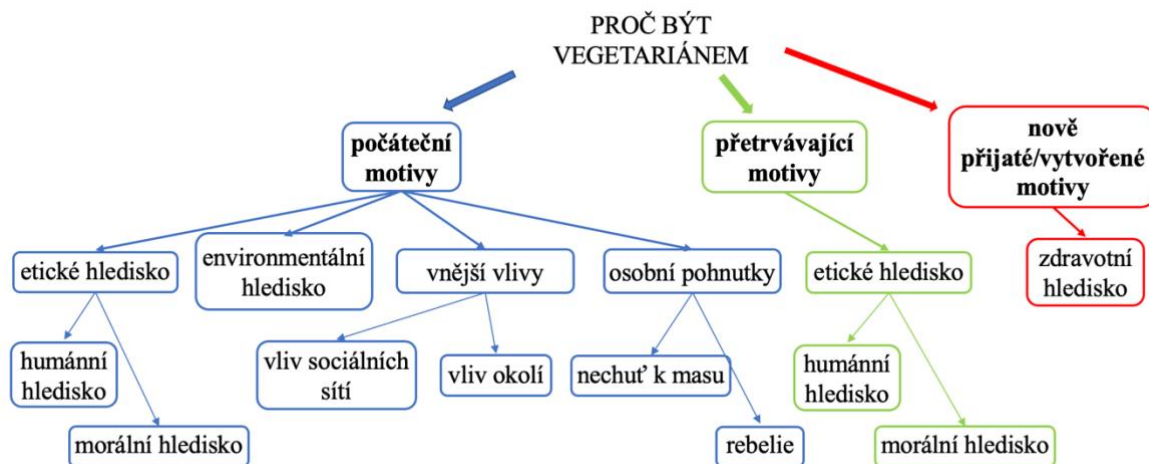
Prvotní impulz vynechat ze svého jídelníčku maso přišel okolo mých patnácti let, tedy v době puberty. Byl to popud čistě etického rázu a v průběhu života se lehce vyvíjel. Měla jsem fázi, kdy jsem do svého jídelníčku zařadila ryby, a dokonce také nějaký rok, kdy jsem se znovu vrátila ke klasické stravě (Daniela).

K veganství mě přivedla hlavně ekologie. Já jsem nebyla typ vegana, který začal kvůli zvířatům, takže ten prvotní motiv byl ekologický. Já jsem pracovala pro Greenpeace, začala jsem si u nich přivydělávat při vysoké škole a dostala jsem se k informacím, co živočišná produkce zapříčiňuje v souvislosti s deštnými pralesy nebo s využitím zdrojů, takže jsem se v podstatě ze dne na den přeorientovala (Běla).

Dalším polem zájmu bylo zjistit, jak se původní příčiny volby vegetariánství proměnily postupem času, co mělo na dotazované vliv a co je ovlivnilo a přimělo u alternativní stravy přetrvat. V průběhu let se ve všech případech k motivům přidaly i etické. Dva z dotazovaných také uvedli jako určitý impuls omezení masa v jídelníčku překvapivou pestrost, chuť a originalitu vegetariánských pokrmů. Všichni se shodli, že je pro ně nepřijatelný způsob průmyslového chovu zvířat. Většina členů uvedla, že postupem času je zdraví důvodem, proč zůstávají vegetariány. Mimo jiné si pochvalují výrazně lepší zažívání a jak fyzickou, tak duševní kondici. Jak ale uvedl Vladislav: *Nejde říct – budete jíst vegetariánsky, bude vám lépe. Každý si musí najít cestu.* Je důležité zdůraznit tendenci vegetariánů upřednostňovat vyváženou stravu, rozhodně to ale není pravidlem. Dále pak většina z dotazovaných odpověděla, že environmentální hledisko se stalo nedílnou součástí jejich vegetariánského životního stylu.

Níže v obrázku č.1 je možné pozorovat motivační změny v průběhu let, které vyplynuly z odpovědí účastníků výzkumu.

Obrázek č.1 – Vývoj okolností volby vegetariánství



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Zdravotní důvody jako motivace pro setrvání u vegetariánství přirozeně vyplynuly u většiny dotazovaných. Například Thea uvádí: *Nepřestala jsem jíst maso kvůli zdravotnímu stavu, i když jsem možná měla (smích). Ale když jsem se časem začala zajímat i o etickou a ekologickou otázku, přirozeně jsem si všimla i pozitivnímu vlivu na mé zdraví.*

Z odpovědí účastníků výzkumu tedy vyplývá, že na počátku přechodu na vegetariánství stojí nejčastěji nesouhlas s dnešními praktikami chovu zvířat. Ve všech případech se po určité době etické důvody staly důležitým aspektem ve vyloučení masa z jídelníčku. V několika případech by vegetariáni byli ochotni maso jíst, pokud by se zvířaty bylo zacházeno humánním způsobem, nebo by to bylo součástí kulturního zážitku. Zdravotní hledisko nebylo mezi uvedenými motivy na počátku vegetariánského stravování, avšak po zkušenosti s touto stravou se v mnoha případech zařadilo mezi důvody k setrvání. Do značné míry je mnoho členů vegetariány ze setrvačnosti. Vnímají to jako přirozenost a necítí jakoukoliv potřebu na tom něco měnit. Jak uvedla Thea: *... jde zkrátka o můj životní styl jako celek.*

4.3 Sociální normy a očekávání ve vztahu k vegetariánům

Cílem této pasáže je objasnit, jak se změnil vztahy dotazovaných po přechodu na vegetariánství, jak příznivci konvenčního stravování v jejich okolí reagovali na tuto změnu, jaké faktory měly vliv na přijetí či nepochopení alternativního životního stylu. Zaměřuje se na moment, kdy došlo na konfrontaci konvenčního a vegetariánského světa, a jeho následky. V neposlední řadě se věnuje vlivu vegetariánství na psychiku jedince.

Postupem času se situace s přijímáním vegetariánů v České republice zlepšila, je však těžké určit, zda to je skutečnou změnou nálady ve společnosti, anebo uzavřením se v sociální bublině, kterou si okolo sebe každý jedinec vytvořil. Nicméně s počátkem vegetariánství si mnozí spojují i negativní reakce okolí, které však mohou být spojeny s určitou horlivostí a tendencí intenzivně sdílet názory ohledně nově nabytého životního stylu. Tento jev lze pozorovat ale spíše u známých a širšího okolí, nikoliv u nejbližšího okruhu přátel a rodiny. S přechodem na vegetariánství jsou také spojovány pocity jako stud a izolace. Více jak polovina členů uvedla, že se setkala s odsuzováním a sociální exkluzí. Opět se ale jedná o úkaz, který s přibývajícimi roky praktikování vegetariánství zmizel.

Obecně je možné se shodnout, že se situace v České republice zlepšila. Najde se ale ještě mnoho odpůrců tohoto alternativního životního stylu. Z výzkumu vyplývá, že velice důležitou roli hraje svobodomyšlnost a komunikace. Pokud dojde ke střetu vegetariánství a zatvrzelé konvenční stravy, z pozice vegetariána nemá dialog smysl, jelikož jeho oponent ještě nedošel do fáze, kdy chápe okolnosti a výhody vegetariánského životního stylu. Vždy si lépe porozumí dvě podobné ideologie. Vegan bude mnohem snadněji vysvětlovat své životní postoje vegetariánovi, který se těmito myšlenkami a názory nechá snáze ovlivnit. Jak ale uvádí Marta: *Dialog dává smysl i s lidmi, kteří jí maso, to nic nevylučuje, ale s těmi, kteří jsou ochotni poslouchat a byli by schopni přehodnotit svůj postoj vůči zvířatům.* Je důležité stále počítat s negativními reakcemi a připravit se na ně, aby se snížila tendence povyšování se nad konvenčně se stravující jedince, a tak došlo k minimalizaci střetů. V dnešní době stále stoupá počet reduktariánů, kteří se do určité míry stravují konvenčně, ale živočišné potraviny omezují a uvědomují si dopady svého spotřebního chování. Některé zkušenosti uvádí následující úryvky:

Je to velice individuální. Mnoho lidí si stále neodpustí jízlivé poznámky. Zároveň jsou tady ale lidé, kteří žijí tradičně, chápou, proč jsme vyškrtli maso z jídelníčku a respektují to. Záleží na člověku (Tomáš).

První roky, kdy jsem byla čerstvý vegan a bylo mi 18, měla jsem potřebu to každému říkat. Byla jsem v tom úplně typickéj militantní vegan a bylo to jediný gros mýho života. A logicky se to hodně třelo s lidma, který to vůbec nezajímalo a s těma, který byli proti už jen z principu. Ted' se s tím nepotkávám prakticky vůbec, už jen protože jsem ve svý sociální bublině. ...neudělám hodinovou přednášku, ale omluvím se, vysvětlím, že to jednoduše nejím. Je jim to úplně jedno. Občas se někdo zeptá ze zajímavosti, tak si o tom popovídáme. Ale ve chvíli, kdy slyším narážky jako „haha, nevíš, o co přicházíš“, je mi to jedno a kolikrát je v tom z legrace podpořím, otočím to. Sice se s nepochopením setkám, ale jde to dopředu a lidi jsou na to tak nějak zvyklí (Jitka).

Rozhovory přinesly zajímavý poznatek, kdy Tomáš i Tadeáš shodně uvedli, že vegetariáni do jisté míry funguje jako inspirace a díky pestrosti a originalitě vegetariánských jídel mnoho lidí v jejich okolí omezila maso v jídelníčku, jak lze vidět v úryvku níže:

Táta dříve nejenže jedl hodně masa, ale ty nejvíc nezdravý formy masa (př. uzený). Když jsem se stal vegetariánem, táta začal maso omezovat, uvědomil si, že na tom něco bude. Máma byla úplně bez problému. Často ted' upřednostňuje vegetariánský jídla před masitými. Snaží se mít stravu pestřejší. Děda s babičkou to nechápou (Tomáš).

To, že se situace v České republice za posledním několik let zlepšila, ještě neznamená, že je ideální. I v dnešní době se mnoho jedinců vyznávající alternativní životní styl setká s nepochopením, narážkami, někdo dokonce útoky. Dle zkušeností dotazovaných je situace lepší na západě, a naopak s východní Evropou mají špatné zkušenosti. Lze předpokládat, že ve vyspělejších zemích s odlišnou mentalitou budou obecně alternativní životní styly lépe přijímány.

Faktorů, které mají vliv na vnímání a přijímání vegetariánů do společnosti, je několik. Mezi nejčastěji uváděné patří věk, nedostatek informací nebo nevědomost. Tři z dotazovaných jsou toho názoru, že věk nehraje roli při utváření názoru na vegetariánství. Marta uvedla: ...mnoho lidí i v důchodovém věku se najednou otevře a na vegetariánství přejde. Určujícím faktorem je podle dvou dotazovaných intelekt a podle dalších dvou je to otázka otevřenosti novým věcem. Velkou roli také hraje individuální životní zkušenost,

prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje, vnitřní nastavení, výchova, morálka, etika a v neposlední řadě podpora v rodině. Některé faktory lze vyzdvihnout z úryvku níže:

Dříve mi připadalo, že starší to vůbec nechápou. Jsou to lidé, který žili v jiné době, neměli možnost výběru, hlavně lidi, co zažili socialismus. Čím jsem starší a potkávám starší lidi, je jedno jestli soukromě nebo pracovně, naopak si myslím, že je to otázka intelektu. I u mladých lidí najdeme jantary, který jsou zásadně proti všemu, protože mají zrovna fázi rebelie nebo jsou pod vlivem kulturní výchovy. Teď si myslím, že je to v zásadě otázka intelektu. Najdou se i chytrý lidi, který to negujou (Jitka).

Z výše uvedeného může docházet k iluzi, že různé alternativní způsoby života, nejen vegetariánství, jsou přijímány a odsuzovány na základě věku. Je ale nutné vzít na vědomí, že mladší generace již nemusí otevírat debatu na téma vegetariánství, ta je otevřena již několik let. Jedná se o generační evoluci morálních hodnot. Na vegetariánství, a dokonce i na veganství již není pohlíženo jako na extrém, jak tomu mohlo být před dvaceti lety. Navíc mladší ročníky se rodí do otevřenější společnosti, kde je jakákoliv změna přijímána snáze. Takže se jedná spíše o otázku, v jaké fázi se daná společnost nachází a jak už bylo uvedeno, jak vyspělá konkrétní společnost je.

Pozitivní vliv na psychiku zaznamenala většina účastníků výzkumu. Marta uvádí, že společně s jógou jí rostlinná strava pomohla dosáhnout jakéhosi stavu *smíření*. S přibývajícím věkem pochopila, že vědomí každého jedince je na určité úrovni a postupným otevíráním se dostává na konkrétní stupeň osobního rozvoje. Zajímavé skutečnost odhalila Běla. Díky veganství se jí podařilo nalézt novou cestu skrze pozitivní emoce a stimuly. Dle jejího názoru je důležité netlačit veganství přes vinu, výčitky a smrt. Větší ohlas a dopady má pozitivní motivace. Čisté svědomí, otevřená mysl, mentální hygiena a další jsou dopady vegetariánství, jak uvádí následující úryvek:

... postupem času jsem si vše lépe srovnal v hlavě. Jako bych měl najednou mnohem více prostoru na přemýšlení (smích). Snažím se být všemu otevřený. Neodsuzuji ostatní na základě jídelníčku, tak se podle toho chovám, aby to druzí nedělali mně. ...jednoduše se cítím o dost líp fyzicky i duševně, mám o dost lehčí svědomí (Tomáš).

Vegetariánství má rozhodně vliv na sociální život, vztahy a psychiku jedinců. Okolí se postupem času vyselektovalo a vznikly tak *nové* sociální bubliny, ve kterých je dotazovaným do značné míry pohodlně. Vegetariánství však nemá za důsledek redukci přátel a známých. Důležitou roli hraje podpora nejbližších. Na reakce okolí si každý časem zvykl, ať díky otupělosti, tak díky změně myšlenkového nastavení. Všichni se ale shodli na zlepšení nálady ve společnosti, co se alternativních životních stylů týče.

4.4 Subjektivně pocíťované dopady na zdraví

Fyzická aktivita a změna kondice jsou hlavními zkoumanými faktory v následující kapitole. Okruh otázek byl zaměřen na zdravotní stav členů před a po přechodu na vegetariánskou či veganskou stravu a jejich vztah ke sportu a pohybu obecně.

Čtyři z dotazovaných uvádí, že po tom, co se stali vegetariány, došlo k redukci jejich váhy a výraznému zlepšení trávení. Udávají, že rychlejší trávení je známka toho, že tělo nebylo přijímanou stravou tolik zatíženo. Dva z těchto jedinců se shodují, že hubnutí není vždy žádoucím výsledkem vegetariánské stravy, ale na druhou stranu u všech, u kterých došlo ke snížení váhy, se hmotnost ustálila a nedošlo k následnému *jojo efektu*. Jitka si pochvaluje přirozenou a zdravou cestu redukce váhy. Tělesná hmotnost se jí po přechodu na rostlinnou stravu snížila o 15 kilogramů, aniž by to byl cíl. Tyto zkušenosti lze vyčíst z úryvků níže:

Určitě jsem nepřestala jíst maso kvůli hubnutí. Začala jsem se zaměřovat na zdravější stravu a celkově životní styl. No a rostlinná strava do toho přirozeně zapadla. Následně jsem zhubla skoro 30 kilo, aniž bych se snažila (Thea).

Já myslím, že když jsem přestal jíst maso, tak jsem během půl roku zhubnul 10 kilo, aniž bych o tom nějak přemýšlel. To samozřejmě není nutně pozitivní, protože některý lidi by neměli nebo nechtěj zhubnout 10 kilo. Ale od té doby se ta váha nehla. Já dost sportuju, ale nikdy jsem nad váhou moc nepřemýšlel. Prostě přijde mi, že se to ustálilo někde, kde to má být, kde to pro to tělo je dobře a je to přirozený (Vladislav).

Jako další kladný výsledek vegetariánství uvádí tři dotazovaní zvýšenou energii. Zlepšení dýchání pocíťuje pouze Tomáš. V době, kdy jedl maso, měl tendenci k přejídání a nepravidelnému stravování. Se změnou jídelníčku začal i více sportovat. Mezi odpověďmi

se objevily i zkušenosti se zlepšením zdravotního stavu obecně. Thea uvádí, že vegetariánství zvrátilo náběh na dnu a překyselený organismus vrátilo do rovnováhy. U třech odpovědí lze nalézt stejnou zkušenost s úplným zmizením nebo snížením výskytu zánětlivých onemocnění, angín nebo nachlazení. Většina chápe vegetariánskou stravu jako prevenci různých chorob, například i proti rakovině nebo Alzheimerově chorobě. Běla uvádí zmizení atopického ekzému po nastolení vegetariánské stravy. Jitka cítí díky rostlinné stravě mnohem větší propojení s tělem. Pokud jejímu organismu něco chybí, vnímá tyto potřeby výrazně lépe než dříve. Tělo je údajně citlivější k jakýmkoliv podnětům. Pozoruje to na silnějších účincích alkoholu nebo na rychleji se projevujících výsledcích po pravidelné fyzické aktivitě. Je ale nutné zdůraznit, že šest členů omezuje ve svém jídelníčku i mléčné výrobky, čemuž přikládají velký význam v souvislosti se zdravím. Čtyři dotazovaní spatřují jako nejvhodnější způsob stravování správně nastavenou veganskou stravu, kterou se i časem chtějí živit. Všechny odpovědi se ale shodly na nutnosti dbát na plnohodnotnou stravu, správně nastavený jídelníček a zvýšenou pozornost při výběru zbývajících potravin. Zkušenosti s vlivem vegetariánství na zdraví popisují následující úryvky:

Celá rodina netrpí na běžná nachlazení, rýmu a kašel. K lékařce chodí pouze na preventivní prohlídky. Jsem přesvědčená, že je to důsledek naší stravy (Marta).

Já jsem se úplně zbavila zánětlivých onemocnění, angín třeba. Já jsem dřív strašně trpěla na angíny, úplně to zmizelo. Potom mi úplně zmizel atopické ekzém. To jsem se ani nemusela snažit. Fakt jenom stačilo ty živočišný produkty odstranit a úplně to šlo samo. Člověk má pak víc energie, není to tak těžký na to trávení... (Běla).

Je to ale pořád hrozně subjektivní. Nejde říct hmmm, když budeš jíst vegetariánsky, bude ti po tom líp. Jako těžko věřit, dokud to člověk nevyzkouší. Ale obecně můžu říct, že jíst maso nějak často není optimální (Vladislav).

Dva z dotazovaných se setkali ve zdravotnictví s obdobnou situací, kdy lékař připisoval zdravotní problémy jejich způsobu stravování. Většina účastníků výzkumu vyjádřila touhu po reformaci českého zdravotnictví, kdy by jako *léčba* byla doporučena absence masa v jídelníčku, jako je tomu v současné době obráceně. Často se setkávají se zaujetím a předsudky: *Pokud přišel vegetarián nebo vegan k doktorovi, tak jsem rozhodně*

slyšel, že jim bylo doporučeno začít jíst maso a bylo by podle mě úplně skvělý, kdyby stejně často se stávalo to, že přijde masožrout k doktorovi a ten mu doporučí přestat jíst maso. ...maso není lék na všechno. Uvádí Vladislav.

Je nutné ale předložit i negativní dopady vegetariánství na zdraví jedince. Jitka v poslední době pociťuje, že má vyhladovělé tělo. Jak sama sdílí je to vlivem špatně sestaveného jídelníčku a absencí některých živit. Je si této skutečnosti vědoma a přiznává, že si příjem živin není v poslední době schopna hlídat. V návaznosti na diagnostiku Crohnovy choroby byla Tomášovi doporučena konzumace ryb a vyřazení některých druhů zeleniny a luštěnin z jídelníčku. Po stabilizování stavu se hodlá vrátit na vegetariánskou dietu. Není možné pouze vysadit živočišné produkty a jinak jídelníček neupravovat, velice rychle pak mohou nastat zdravotní problémy. Nelze říct, že se každý vegetarián a vegan stravuje zdravě a vyváženě. Pokud by jedinec jedl pouze přílohy, nebo syrovou zeleninu, jeho tělo zdravé zkrátka nebude. Je potřeba si alespoň trochu nastudovat, jaké živiny organismus potřebuje a co je případně potřeba suplementovat. Některé nežádoucí dopady vegetariánství jsou uvedeny v úryvcích níže:

Když jsou lidi líný jako já, schyluje se k problému. Vegetariánská strava je nejmíň vhodná varianta. Pouze z hlediska zdravotní stránky je nejvhodnější správně nastavená veganská strava, hned za ní je paleo. Hodně fandím makrobiotikům. Ale čistě vegetariánská strava je nejméně vhodná, je v ní spousta tuků, mlíka, vajíček. Podle mě mléčný výrobky nemají žádnou výhodu. Nevím o ničem, co by měly jen mléčky výrobky. Velká nevýhoda veganský stravy, poslední 2 roky hodně strádám, mám vyhladovělý a unavený tělo, fyzicky nevydržím to co dříve. Reálně si zahrávám s problémem (Jitka).

Já jako velký nebezpečí vegetariánský stravy vidím sacharidy. Sama jsem si tím prošla a myslím, že se to děje často. Když si o tom nic nezjistíte, je hrozně snadný sklouznout k jídlům jako ovocný knedlíky, různý sladký kaše, sladký pečivo a tak (Kristýna).

Důležitá je zdravá vegetariánská, veganská strava. Protože jíst vegetariánsky, vegansky neznamená jíst zdravě, ale lze si tou stravou ubližovat stejně jako konvenční. ... a je nutné dojít k závěru, že by strava měla být převážně domácí, čerstvá, velmi kvalitní, jelikož je možné si poškodit zdraví a dojít ke skryté podvýživě na těchto alternativních způsobech stravování. Nelze říct, že mezi veganskou a zdravou stravou je rovnítko (Marta).

Účelem této části je zjištění vlivu vegetariánství na fyzické aktivity jedince. Čtyři odpovědi potvrzují pozitivnější přístup ke sportu a pohybu obecně. Shodují se na tom, že mnohem více vnímají potřeby svého těla. Dále pak dodávají, že se vlivem vegetariánství probudil větší zájem o jejich tělo obecně. Dva z dotazovaných uvádí, že vegetariánství nemá žádný vliv na jejich pohybové aktivity. Shodují se, že lehčí vegetariánská strava, kterou tělo rychleji stráví, k pohybu vyzývá, ale rozhodně se nejedná o pravidlo. Vegetariáni, kteří se jimi stali z etických důvodů, spatřují změnu spíše ve zdravějším stravování. Dva členové jsou toho názoru, že vztah vegetariánského jídelníčku a fyzického pohybu je oboustranná záležitost, kdy vnímají tyto aspekty jako součást celku. Pokládám za důležité zmínit, že polovina z dotazovaných aktivně cvičí jógu, pouze dva z nich tento zájem připisují vegetariánství. Tři účastníci výzkumu poukazují na dezinformaci v souvislosti s veganstvím a vrcholovým sportem. Údajně mají osobní zkušenosti s vegany, kteří na rostlinné stravě dosáhli lepších sportovních výsledků.

Ten pohyb je se způsobem stravování propojený. Hodně lidí jsou mylně přesvědčený, že bez masa se nedá pohybovat na úrovni vrcholového sportu (hlavně teda co se týče těch silových), podle mě je to nesmysl. Z mé zkušenosti znám spoustu kulturistů a sportovců, co posilují a jsou vegani (Tomáš).

Bylo by hezké říct ano. Ale nejde to ruku v ruce. Hýbal jsem se jako masožravec a hýbu se jako vegetarián. Ale pokud se přejím vegetariánským jídlem, rychlejší trávení. Nikdy pocit takového přecpaní jako u masa. Člověk je po vegetariánské stravě lehčí, to možná k pohybu vyzývá, ale není to pravidlo (Vladislav).

Vegetariánský a veganský životní styl i dnes naráží v českém zdravotnictví. Značné množství lékařů si podle některých dotazovaných nerozšiřuje obzory v oblasti stravování a v tom spatřují problém. Mnoho z nich se setkalo s předsudky právě kvůli zmíněnému životnímu stylu. Většina z dotazovaných se setkala s pozitivními účinky vegetariánství na jejich zdraví. Nutno zdůraznit, že velká část z nich omezuje i mléčné výrobky, avšak ne úplně vyřazuje ze svého jídelníčku. U těchto výrobků se více zaměřuje na jejich původ. Redukce váhy byla zaznamenána jako častý následek vegetariánské stravy, což není ve všech případech žádoucí a může to být i problém. Vegetariánství dále hraje důležitou roli

v předcházení nejrůznějších onemocnění. V závěru lze říct, že z dostupných informací získaných od představitelů vegetariánského způsobu života, je vliv vegetariánství na zdraví člověka převážně pozitivní.

4.5 Význam přírody v diskurzu vegetariánství

Tato kapitola má za cíl předložit ucelený obraz environmentálního hlediska v návaznosti na vegetariánství. Jak bylo zjištěno v předchozích pasážích, vegetariánství se promítá i do ostatních aspektů života, právě té environmentální stránce, která má vliv například na spotřební chování jedinců bude následující část věnována.

Předpoklad, že vegetariánství má vliv i na to, jak jedinci smýšlí o životním prostředí a přizpůsobují tomu i svoje návyky, vznikl na základě předešlých zjištění. Všech osm vyznavačů alternativního životního stylu se na této skutečnosti shodlo. Tři z členů uvádějí, že životní prostředí pro ně je velké téma. Vše možná započalo pouze změnou jídelníčku, ale časem se vegetariánství dostalo nad tento rámec. Dále tři z dotazovaných popisují, že součástí jejich kulturního vyžití nejsou návštěvy cirkusů, zoologických zahrad, jízda na koních nebo slonech právě z důvodů, které je přivedly k vegetariánství. *Celý životní styl odpovídá respektu a lásce k živým bytostem*, uvádí Marta. Podle Vladislava záleží na osobních důvodech jedince a v případě, že se někdo stravuje rostlině ze zdravotních důvodů, nemusí ho vliv jeho spotřebního chování na životní prostředí zajímat. Obecně ale lze říct, že je vegetariánství a veganství s ekologií propojené. Vliv vegetariánského životního stylu na vnímání environmentálních otázek lze zaznamenat z následujících úryvků:

Nicméně vegetariánství i veganství je rozhodně spojené s péčí o životní prostředí, ekologii a celkovému respektu a lásce k přírodě. Sama si od doby, co jsem se začala stravovat jinak, více uvědomuji celou environmentální problematiku (Thea).

Pokud se člověk rozhodne z jakýchkoli pohnutek přejít na čistě rostlinou stravu, neměl by zavírat oči před dalšími otázkami které se k tomuto pojí. Pro mě je životní prostředí velké téma a snažím se pozitivně přispívat, jak jen mohu. Samozřejmě doufám, že si tuto otázku nestaví pouze vegetariáni (Daniela).

Veganství není právě jen o stravě. Veganství je způsob života, který v co největší míře prostě zabraňuje ubližování a zotročování zvířat, a lidi jsou taky zvířata. Takže samozřejmě

si myslím, že správněj vegan by měl dbát na to, že si nekupuje oblečení ze sweatshopů, kdy to šijou desetiletý děti v Bangladéši. Vegan přemýšlí komplexně, všechno tohle se začne postupně nabalovat, to je daný. Stačí začít a pak se nabalí ekologie, udržitelnost, zero waste, fare-trade, dětská práce, cruelty-free (Běla).

Vegetariánství také přispívá k většímu zapojení do environmentální otázky i mimo vlastní domácnost a ke snaze rozšířit povědomí o nutnosti dbát na životní prostředí, jak potvrzuje Tomáš: *Díky novému stravování jsem se celkově zamyslel nad větším kontextem a zapojil se do projektu Food not bombs. Rozdáváme jídlo zadarmo, vaříme každou neděli a dáváme jídlo všem bez rozdílu. Vaříme čistě vegansky. Chceme poukázat na to, že se na světě nadměrně plýtvá jídlem. Děláme i různé sbírky a snažíme se provozovat i dumpster diving. Rok a půl zpět jsme založili buňku v Kolině a vydáváme takhle veganský jídlo zadarmo.*

Shodně šest z dotazovaných uvádí, že po nějakém čase, kdy byli vegetariány, se začali více zaměřovat na výběr oblečení, drogerie a kosmetiky. Tito členové přestali nakupovat oblečení, které byly vyrobeny z živočišných materiálů (kožené boty, bundy, pásky, kožešiny atd.), ale změna se neprojevila pouze takto. Dva z dotazovaných uvádí, že pokud vlastnili něco koženého, oblečení nevyhodili, ponechali si jej, ale už nezakoupili nic podobného. Tomáš a Jitka se shodují, že některé výrobky nejsou schopny dosahovat tak vysoké kvality ve veganském provedení jako například boty, a tak v této oblasti dělají výjimky. Také ale značně více nakupují v second-handech, anebo si vybírají značky udržitelné módy. Vladislav poznamenal, že v České republice nejsou pro slow fashion ideální podmínky, lze to pozorovat například na nedostatku second-handů ve srovnání se západními zeměmi Evropy. Obecně se většina shodla, že v České republice přetrvává tendence smýšlet o ošacení z druhé ruky jako o druhořadém. Při výběru některým z dotazovaných pomáhají certifikáty jako například GOTS⁴. Většina ze zpovídaných vegetariánů se zaměřuje na slow fashion. Pouze Kristýna praktikuje velice odlišné návyky: *...u oblečení bohužel ne. Co se týče módy, žiju dost konzumním životem. Pokud si jedinci kupují oblečení, až na dvě výjimky berou na zřetel, zda se nejedná o značku, která využívá nebo využívala sweatshopy nebo dětskou práci.*

⁴ Global Organic Textile Standard

Původ a zpracování kosmetiky řeší šest z vegetariánů zahrnutých ve výzkumu. Všichni se shodují na tom, že si kosmetiku a drogerii kupují podle označení Cruelty-free. Marta už delší dobu pozoruje upouštění od testování na zvířatech u více druhů zboží. V dnešní době na Cruelty-free produkty dbá i velká část zástupců konvenčního způsobu života a firmy tak reagují na poptávku. Příkladem je značka Garnier, které byly schváleny všechny produkty organizací Gruelty Free International v rámci Leaping Bunny programu. Čtyři z dotazovaných uvádí stejný nákupní návyk, kdy dávají přednost lokálním značkám kosmetiky i oblečení před zahraničními. Pochvalují si jejich přibývání, lepší dostupnost a viditelnost v posledních letech.

Třeba saponáty kupuju pouze netestovaný v dmku, maj tam opravdu velký výběr. To samý dekorativní kosmetika (Jitka).

Následující pasáže se věnují aspektům, které se u členů opakují a nákupnímu chování, které je spojuje. Všichni z dotazovaných nakupují ve větších řetězcích, jak vyplývá z odpovědí na otázku *Kde nejčastěji nakupujete potraviny?* Snaží se ale upřednostňovat produkty pěstované, vyrobené nebo zpracované v České republice, nebo alespoň v EU. Tento zvyk uvádí pět z dotazovaných. Běla a Marta omezují nebo úplně vylučují ze svých nákupů takové produkty, které se neshodují s jejich filozofií jako jsou například avokáda nebo kešu oříšky. Všichni dotazovaní, kteří nakupují ve větších obchodech, jako je Globus, Albert nebo Tesco, zde zaznamenali nárůst rostlinných produktů, který nepochybně přispívá k častějším návštěvám. Tři členové uvedli, že usilují o snížení obalů a odpadů, které v souvislosti s jejich spotřebním chováním vznikají a snaží se jít směrem k zero waste životnímu stylu. Běla a Tomáš využívají služeb *bedýnky* na nejrůznějších webových obchodech, kdy si nechávají domů dovést zeleninu a ovoce od českých farmářů. Ti také v sezónně doplňují své zásoby o plodiny z projektu *Na ovoce*, kdy si zajišťují například jablka z volně přístupných stromů v okolí. Ti z dotazovaných, kteří vejce ze svého jídelníčku ještě nevyřadili, je nakupují pouze z domácích chovů, v případě nutnosti řeší nedostatek ze supermarketů pouze s označením 0 – vejce z ekologického chovu nebo 1 – vejce od slepic chovaných ve volném výběhu.

Modifikace spotřebního chování jde ruku v ruce s přechodem na veganství i vegetariánství alespoň co z provedeného výzkumu vyplývá. Vladislav v současné době žije

v rámci komunity, a tak se jeho spotřební návyky liší od zbývajících členů. Jak uvedl, ideálně by on i celá komunita odebírali plodiny od místních zemědělců, musí ale brát ohled na sdílenou kuchyni a společné vaření. Proto většinou kupují velkoobjemová balení. Na druhou stranu ale jako výhodu hodnotí nižší spotřebu obalových materiálů.

Velký vliv hraje ve spotřebních chování pohodlnost, ekologie a cena. Ač by vegetariáni rádi podporovali místní producenty a lokální obchody z logistického hlediska je to mnohdy složité, a tak dávají přednost dostupnějším supermarketům, jak potvrzuje Běla: *Tam je vše, co potřebujeme. Radši bych nakupovala ve zdravých výživách, ale logisticky se to nevyplatí, není čas, musela bych 20 kilometrů dál, takže je to nesmysl i z ekologického hlediska.* Ceny v prodejnách potravin jsou dalším určujícím faktorem, jak uvádí Jitka: *Jde taky hodně o cenovej rozdíl. V Kauflandu dám za nákup 1.000,-, v místní zdravé výživě 2.500,-.* Tento výrok potvrzují i Kristýna, Tomáš a Daniela. Tomáš, Běla a další se v sezóně snaží nahrazovat ovoce a zeleninu z alternativních zdrojů jako jsou výše zmíněné bedýnky nebo z vlastní zahrádky. Většina účastníků výzkumu tedy nakupuje ve větších řetězcích, které doplňují návštěvami bio obchodů nebo zdravých výživ kvůli speciálním produktům. Všichni se shodli, že největší negativa supermarketů spatřují v nadměrném množství obalových materiálů, nedostatečném přispívání k CSR⁵ nebo nedostatku potravin, které nejsou komerční.

Na počátku možná mnoho vegetariánů mění svůj způsob stravování z etických důvodů, environmentální stránka se ale často přidává časem. Většina vegetariánů dbá na původ nejen jejich potravin, ale také oblečení, kosmetiky nebo drogérie, kterou ve svých domácnostech používají. Nejenže nadále nekupují šaty z živočišných materiálů, ale také začali více navštěvovat second-handly a začali se více zajímat o udržitelnou módu a slow fashion. Větší množství z nich si uvědomuje dopady fast-fashion, která je spojována s neetickými pracovními podmínkami ve sweatshopech například v Bangladéši. Nejedná se ale o pravidlo. Během rozhovorů se objevují i výpovědi, které s udržitelnou módou nekorespondují. Mezi tendence spojené s nákupem kosmetiky a drogérie patří kupování produktů, které nejsou testovány na zvířatech.

Co se týká nakupování potravin, většina nakupuje sice v supermarketech, ale i zde se snaží brát zřetel na původ potravin. Projevila se nižší tendence u vyřazování těch potravin,

⁵ Corporate Social Responsibility

kteří více zatěžují životní prostředí (avokádo, kešu). Udávají, že důvod, proč navštěvují velké krámy a neupřednostní malé podnikatele, je jednoduše pohodlnost. Vzhledem k nárůstu výběru rostlinných produktů, necítí potřebu navštěvovat speciální výživy v takové míře. Lze pozorovat určitou snahu jít směrem zero waste filozofii, nejedná se ale o pravidlo. Někteří vegetariáni doplňují své nákupy alternativními způsoby jako jsou bedýnky, *Na ovoce*, pěstování na zahrádce atd.

4.6 Finanční stránka vegetariánství

V této kapitole jsem se snažila zjistit, jak se změnily náklady dotazovaných především na potraviny po přechodu na vegetariánskou nebo veganskou stravu. Jak vyplývá z předchozí kapitoly, mezi členy došlo k určité úpravě nákupního chování, a proto lze předpokládat i změnu ve výši výdajů. Tato kapitola se také snaží vyvrátit či potvrdit časté tvrzení, že alternativní stravovací návyky například právě jako vegetariánství jsou značně finančně náročnější. Účastníci byli před přechodem často varováni, že se jejich náklady na potraviny mohou vyšplhat do značně odlišných sum. V tomto případě nelze výpovědi všech členů brát relevantně vzhledem k jejich odlišným zaměstnáním, sociálnímu zázemí a rozdílnému demografickému rozdělení.

Sedm z členů je toho názoru, že vegetariánská strava není finančně náročná a může být dokonce levnější než ta konvenční, jak uvádí úryvky níže:

...ať už kupuji sóju nebo tofu, neutratím víc než, když jsem kupoval maso. Je to rozhodně lacinější. Na počátku mě všichni odrazovali od vegetariánství, že se mi to promítne v penězích. Když si vezmu kolik já utratím za jídlo a kolik můj kamarád, který jí maso, nedá se to srovnat (Tomáš).

Pakliže si doma člověk vaří sám. ... a myslím si, že je to mnohem levnější. Když kupuju mému milému jednou za čas maso, čemuž se teda zásadně bráním, a to maso je strašně drahé. ... takže když si člověk takhle vaří a hlídá si to, tak si myslím, že se dostane klidně na půlku (Jitka).

Pokud se člověk živí fazolemi, cizrnou, mrkví, řepou, tofu, prostě těmi základními surovinami, které jsou pro tělo nejlepší, vegansky se lze stravovat tak, aby to dokonce bylo levnější než konvenční stravování (Marta).

Šest z nich se udává, že drahou záležitostí jsou rostlinné náhražky jako například Thea: *Myslím, že záleží, jak to kdo pojme. Pokud si vše člověk dělá domácí a nekupuje komerční náhražky, může být dokonce i levnější. Co se týká speciálních veganských produktů v obchodech, tak ty dražší určitě jsou.* Tyto alternativy se podle nich mohou vyšplhat na nesmyslné částky.

Tabulka č. 2 – Průměrná cena alternativních a masových burgerů

Rostlinné alternativy	Cena za 100 g	Masové produkty	Cena za 100 g
Garden Gourmet Veggie Burger	59,90 Kč	Gurmet Hovězí burger rohlik.cz	22,20 Kč
Beyond Burger	87,70 Kč	Tesco Finest Hovězí burger	19,67 Kč
Nature's Promise Bio vital Burger	30,00 Kč	Gurmet Vepřový burger kosik.cz	18,32 Kč
Take It Veggie Veganská burgerové plátky	23,50 Kč	Biopark BIO hovězí burger Globus	23,40 Kč
Průměrná cena vybraných produktů	50,28 Kč	Průměrná cena vybraných produktů	20,90 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování na základě průzkumu internetových obchodů, 2021

Pro srovnání cen byly zvoleny masové produkty a jejich veganské ekvivalenty, aby bylo možné alespoň přiblížit cenové rozdíly takových výrobků. Jak z uvedené tabulky vyplývá, rostlinné alternativy burgerů jsou ve srovnání s těmi masovými dražší. Průměrná cena rostlinných burgerů je více než dvojnásobná oproti masovým. Jedná se pouze o informační přehled pro vytvoření povědomí o cenách veganských ekvivalentů. Vyšší cenu náhražek potvrzují i úryvky níže:

Samozřejmě veganský sýr a tadyty burgery, ty jsou našponovaný, protože je to marketing a je to trend. Ale i ty veganský sýr, když už jsme u toho, si člověk může udělat sám za pár šušňů... (Jitka).

Hotové výrobky typu Beyond meat veganské párky a tak dále, to jsou nesmyslné částky. Gourmet garden si koupím, když vím, že nebudu mít na vaření tolik času a chci udělat

jen nějakou rychlovku. Takže pokud jde vegetarián touto cestou, nebo se soustředí hodně na bioprodukty, je to finančně náročnější (Marta).

K tomuto tématu je důležité dodat, že náhražky masa jako je například Beyond Meat nebo Garden Gourmet nejsou produkty, které je dobré pravidelně tělu dávat. Jedná se o uměle změněné bílkoviny, které nejsou pro organismus dlouhodobě vhodné, jak vyplývá z rozhovoru s výživovou poradkyní Martou. Čtyři členové si myslí, že finanční stránka vegetariánství záleží na způsobu stravování. Podle nich není vegetariánství dražší než konvenční strava, ale to se může lišit podle stravovacích návyků. Uvádí, že je to otázka kvality kupovaných produktů a případných označení jako například bio. Všichni se ale shodují, že se jedná o záležitost zájmu a nemá na to vliv fakt, zda jedinec vegetariánem je, nebo není. Hodně se to odvíjí od stravovacích návyků, které člověk měl ještě předtím, než se stal vegetariánem. Následující úryvky přibližují názory členů na danou tematiku:

Pokud se člověk snaží jíst kvalitní potraviny, vždy se to projeví taky na ceně. Ale to je s živočišnými produkty to stejné, mohu nakoupit maso z malé bio farmy, kde bude cena jistě vyšší a na druhou stranu být vegetariánem na těstovinách a rýži. Dle mého by za kvalitní potraviny všeobecně měl být spotřebitel ochoten zaplatit vyšší cenu (Daniela).

Snažím se vysvětlit i blízkým, že je lepší si za tu kvalitu připlatit, i když jedí maso. Konec konců... to tělo máme fakt jenom jedno (Tomáš).

Do finanční stránky se dozajista promítá i nákup nejrůznějších vitamínů či doplňků stravy, kdy se jedná o drahou záležitost. Otázkou zůstává, do jaké míry je to nutné, jak uvádí Vladislav: *Kolik je nutričních poradců, tolik je názorů, zda je to potřeba. Já osobně jsem to nikdy neřešil a problémy nemám.*

Většina přípravě pokrmů čas obětuje a rostlinnými náhražkami si stravu pouze čas od času zpestřuje. Otázka ceny rozhodně souvisí s pohodlností, jak se na tom shoduje pět vegetariánů.

Z výpovědí vyplývá, že vegetariánská strava může vést k redukci nákladů na potraviny. Záleží ale, jakou cestou se jedinec vydá. V případě častého nákupu rostlinných alternativ masa může být vegetariánství naopak dražší. Velký vliv také hrají potraviny

s označením bio, i když v tomto případě se nejedná o specifikum nákupního chování vegetariánů, bioprodukty jsou trendem poslední doby nehledě na typ stravování. Drahou záležitostí jsou vitamíny a doplňky stravy, které vegetariáni mohou kupovat, ne všichni ale nedostatek živin řeší právě vitamíny. Většina se shoduje, že pokud je jedinec ochoten věnovat čas a energii vaření ze základních surovin, vegetariánství je levná záležitost. Značné množství dotazovaných dává přednost bližším supermarketům, kde sežene většinu potravin, před menšími podnikateli z úsporných hledisek. Lze tedy poznamenat, že ekonomické hledisko v některých případech převažuje nad tím environmentálním.

4.7 Podmínky v České republice

Je těžké odhadnout, zda vegetariáni považují Českou republiku za vhodné prostředí, kde je možné jejich životní styl pěstovat a dále rozšiřovat. Právě to má za úkol nastínit tato kapitola.

Všichni dotazovaní považují vegetariánství za trend a všímají si nárůstu vyznavačů životního stylu v nejen v České republice. Čemu ale tuto tendenci připisují? Podle každého z nich se jedná o souhrn důvodů, následně budou ty nejčastější přiblíženy. Tři dotazovaní shodně uvádějí dostupnost potravin jako jeden z faktorů, proč vegetariánů přibývá. *Situace není tak příznivá jako například v Německu nebo Švédsku, rozhodně jsme ale na dobré cestě,* říká Vladislav. Ve Švédsku je například v každé kavárně samozřejmostí alternativní rostlinné mléko bez příplatku. Sem Česká republika teprve spěje, jak potvrzuje úryvek níže:

Rozhodně jsme na dobré cestě. Vegetariánství, veganství se stává módním trendem, a proto se musí mnohé podniky přizpůsobovat (Thea).

Díky velkému množství náhražek se vegetariáni a vegani necítí již tak limitováni, jako tomu mohlo být dříve. Přístup k informacím je rozhodně další příčinou nárůstu vegetariánů. *Dnes si můžeme snadno zjistit, co za masem vše je, protože máme tu možnost. Na mnoha místech je přístup k internetu, a to jde ruku v ruce s dostupností k informacím,* vypovídá Kristýna. Nejenže se díky internetu zvyšuje povědomost ohledně praktik na jatkách, ale také se společnost může volně dostat k poznatkům, které souvisí s výživovými hodnotami a vlivem konzumace masa pro zdraví člověka. *Zacházení se zvířaty je zdravotně špatně jak pro lidi, tak pro zvířata, ale i pro planetu,* říká Tomáš. Nárůst populace v souvislosti s neudržitelností konvenčního způsobu života je velkým problémem dnešní společnosti

a tato fakta vedou ke zvyšujícímu se počtu vegetariánů a veganů. V dnešní době není udržitelné konzumovat takové množství masa. Navíc zdroje a energie, které lidstvo vynakládá na pěstování krmiv pro hospodářská zvířata, by mohla být využita pro lidskou potravu. *S tím, jak jde hospodářství negativně dopředu, se i víc na tyto problémy upozorňuje,* říká Jitka. Dva vegetariáni si myslí, že trend stoupá v souvislosti s větší propagací vegetariánství a faktem, že se slavné osobnosti přiklání k tomuto způsobu života více, než tomu bylo dříve.

Běla dodává, že zde má dopad i vývoj a lepší cílení kampaní zvířecko-právních neziskových organizací. Nutné je ale dodat, že v tomto odvětví strávila značné množství času. Dva z dotazovaných si myslí, že velkou roli hraje generace mileniálů a generace Z, které jsou mnohem více otevřené novým věcem. *U mladých, tím myslím náctiletí (13-17 let), je to potřeba být zajímaví a jiní. Jako jsem to tehdy měla já,* říká Jitka. Podle Marty největší zlom představuje generace mileniálů. Vegetariánství je podle ní jako například zrovnoprávnění mužů a žen přirozený výsledek vývoje lidstva. Dle jejího názoru mají mladší generace blíže k přirozenosti, mají otevřenější mysl. Proto nová generace přináší posun v kultuře k vyšší morálce.

Co se týče situace v České republice ve vztahu s východní a západní Evropě, nacházíme se zhruba v polovině. Při cestování v rámci země je nutné připravit se na situace, kdy veganská strava v ubytovacích zařízeních nebude možností. Vegetariánská strava většinou není problém. Je to ale celé založeno na kompromisech na obou stranách. Ubytovací zařízení musí být ochotná sejít se na půli cesty. Ve většině případech je možné poskytnout bezmasé alternativy, bez mléčných výrobků se to ale často neobejde. Situace v České republice se za posledních pár let zlepšila, na tom se většina dotazovaných shodla, ale rozhodně není ideální a je ještě značný prostor pro zlepšení, což potvrzují následující úryvky:

Byla jsem v zemích, kde se nedalo sehnat ani tofu, ale i tam, kde jsou plné regály rostlinných produktů. Česká republika je někde na půl cesty (Thea).

Když to porovnáme za svých 8 let, je to ohromný posun. Dříve jsem si sama vyráběla pomazánky. Česko jde hodně dopředu. ...nesetkala jsem se, že by mi v restauraci nepřipravili jídlo. Pokud člověk neřekne „Tak co pro mě máte veganskýho“, ale navrhne jídlo, není problém. Často je to ale na úrok kvality stravy, nenajím se hodnotně (Jitka).

Stále víc pozoruju, že ty možnosti jsou. Jde to pozorovat i na maličkostech. Jako třeba jsem si v poslední době všimla u online dovozek jídla, konkrétně u Woltu, rovnou možnosti vyfiltrovat si veganský jídla. Pořád jsou ale situace, kdy jdeme s kamarády někam posedět a já tu večeri musím vyřešit smažákem (smích) (Kristýna).

Situace v souvislosti s vegetariánstvím a veganstvím není ve školách a školkách ideální. Dle výpovědí Bány a Marty, které obě musely řešit situace ve školních jídelnách, je situace minimálně nepříznivá. Většina se také shodla, že při vegetariánské i veganské dietě je často nutné předvídat a připravovat se na situace předem. Ne všechna stravovací zařízení nabízí rostlinné alternativy, nejčastěji lze tento jev pozorovat u stánků s občerstvením, u typických českých restaurací a u podniků vzdálených od velkých měst. Což mě přivádí k dalšímu fenoménu spojenému s vegetariánstvím a Českou republikou, a sice velké rozdíly v podmínkách ve velkých městech a na venkově. Thea v tomto případě může plnohodnotně sdílet pouze pražskou perspektivu, všimla si však ale, že během výletů po České republice nebyla vždy možnost rostlinné alternativy ať v restauračních zařízeních nebo obchodech. Nejen Tomáš vypovídá, že situace v menších městech a vesnicích, zejména dále od Prahy, není příznivá. Mnohokrát mají restaurační zařízení v nabídce jediné bezmasé jídlo, a sice smažený sýr s hranolky. Praha pro vegetariány, vegany a vlastně všechny alternativní strávnicky nabízí nejlepší podmínky. Lze předpokládat, že situace je do značné míry příznivá i díky velkému množství zahraničních návštěvníků. S výběrem vegetariánských restaurací situaci usnadňuje například webová stránka soucitne.cz. Dynamické rozdíly mezi většími městy a odlehlejšími oblastmi popisují následující úryvky:

K tomu můžu říct asi jen velké město rovná se velké možnosti. Situace v menších městech a na vesnicích je dost žalostná (Běla).

Hodně jsem narazil na Moravě. Když jsme tam byli na vinobraní, nevařili jsme si sami. Stalo se tak, že jsem měl třikrát za víkend smažák (Vladislav).

Jak je již zmíněno Česká republika má rozhodně potenciál ke zlepšení. Situace zde ale není tak nepříznivá jako v jiných zemích Evropy. Více dotazovaných se shoduje, že západní země s rozvinutějšími ekonomikami nabízí alternativně se stravujícím jedincům výrazně lepší podmínky:

Ale zase je tu lepší situace než například na Balkáně. V Srbsku, kde jsem strávil měsíc, to bylo hodně obtížné. Většina jídel byla s masem. A obecně, čím víc v Evropě na východ, tím těžší to budou vegetariáni mít. Ale zas na druhou stranu v Rakousku nebo Německu tam je ta situace úplně obrácená, na každém rohu mají veganský restaurace, veganskou zmrzlinárnu, cukrárnu... V každém supermarketu mají třikrát takový výběr co u nás (Tomáš).

Asie je bez problému. Rýže a zelenina je všude. Bhútán, Indie bez problému. I streetfoody v mnoha případech veganský. Západní Evropa funguje pokrokověji než my, takže například v Německu, Švýcarsku taky jsme nikdy nenarazili. Největší problém byly Státy, východní pobřeží. Třeba v Subway byl velký problém dát dohromady veganský sandwich, a vůbec najít restauraci, kde je v nabídce zdravé jídlo a ne fastfood, bylo komplikované. V obchodech byl také problém najít chleba, který by nebyl doslazovaný cukrem. Možná by byla jiná situace na západním pobřeží, kde se nachází přece jen pokrokovější LA (Marta).

Vladislav, který žil 6 let ve Švédsku na toto téma dodává: *V kavárnách jsou tam běžný rostlinný mléka, několik druhů a bez příplatků, je to úplně normální. Česko se tam teprve dostává.*

Podmínky v České republice se podle dotazovaných rozhodně zlepšily. Připisují tento fakt rozšiřující se nabídce rostlinných produktů a nárůstu počtu vegetariánských restaurací. Velký rozdíl vnímají mezi venkovskými oblastmi, kde jsou podmínky chabé, a městy, kde v dnešní době není problém sehnat v restauracích i veganskou alternativu. Praha stojí sama jako ostrov, který čtyři členové vyzdvihují s neomezenými možnostmi. Obecně vzato jsou ale podmínky v České republice tím, co některým brání stravovat se plně rostlinnou stravou. Pro veganství u nás není zatím ideální prostředí.

5 Výsledky a diskuse

V této části jsou shrnuty vlastní výsledky práce. Jsou rozebrány dílčí úsudky a vlivy, které na ně působily. Některé závěry výzkumného šetření budou porovnány s teoretickým zázemím práce. Na úvod je nutné zopakovat, že vzorek se skládá z vegetariánů, kteří ve většině případů inklinují k veganství, a tak se v jejich jídelníčku sice mléčné výrobky objevují ale pouze v omezeném množství.

Před samotnou přípravou vhodných dokumentů a následnou literární rešerší jsem si vymezila zkoumanou oblast pomocí stanovení hlavní výzkumné otázky a několika dílčích, které dopomohly k zodpovězení té klíčové. Pro vysvětlení základních pojmů a ukotvení předpokladů k následujícímu výzkumu byly použity primární a sekundární zdroje jako odborné články a publikace z internetových a knižních zdrojů. Druhá, empirická část pak byla vyhotovena na základě vlastního výzkumného šetření. Tento výzkum byl kvalitativní a byl proveden na základě polostrukturovaných hloubkových rozhovorů s 8 zástupci vegetariánského a veganského životního stylu. Všechny rozhovory byly uskutečněny v online prostředí vzhledem k aktuálním nařízením vlády České republiky související s pandemií COVID-19 a na základě předem připravené osnovy otázek. Tyto otázky pak byly doplňovány sondážními, aby bylo možné zkoumané jevy dostatečně pochopit a rozvést odpovědi dotazovaných. Zkoumaný vzorek se skládal ze 6 žen a 2 mužů ve věkovém rozmezí 20 až 45 let.

Na počátku za přechodem na vegetariánskou stravu stojí nejčastěji etické důvody. Tento předpoklad byl ustanoven v teoretických východiscích této práce a během vlastního výzkumu se potvrdil. Jak bylo ale v teoretické části uvedeno, vegetariáni nepovažují své chování za nezištné nebo nesobecké a už vůbec nejsou toho názoru, že by svým životním stylem přinášeli oběť. Jejich způsob života jim přijde zcela přirozený a nevnímají, že by se o něco ochuzovali. Na druhou stranu se ale potvrdilo, že vegetariáni nerozlišují zvířata na základě vzhledu nebo užitku. Někteří účastníci výzkumu dokonce zařazují i *Homo sapiens* na stejnou úroveň jako ostatní členy živočišné říše.

Environmentální důvody s návazností na ekologii nepatří mezi časté prvotní příčiny volby vegetariánství, v rámci výzkumu takové motivy uvedly pouze Běla a Kristýna. Nicméně se životní prostředí časem stalo důležitým aspektem v setrvání u alternativního životního stylu u všech členů. Společně s předpokladem, že vegetariánství skýtá více než úpravu jídelníčku, se potvrdil i zájem vegetariánů o složení a původ potravin. I pokud

jednotlivci nakupují v supermarketech, snaží se upřednostňovat lokální produkty nebo alespoň výrobky v rámci Evropy. Výzkum ale nepotvrdil, jak je uvedeno mezi teoretickými východisky práce, že by vegetariáni při nákupu dávali velkou váhu označení bio. Jedná se spíše o trend posledních let a nelze říci, že je přímo spojený s rostlinnou stravou. V návaznosti na životní prostředí bylo tedy v rámci šetření zkoumáno i nákupní chování dotazovaných. Opět nedošlo k potvrzení předpokladu častější absence nákupů v supermarketech. Většina dotazovaných nejvíce nakupuje právě ve větších krámech s rozmanitým sortimentem. Majorita vyslovila touhu více nakupovat v menších obchodech, a tím podporovat místní podnikatele a producenty. Jako překážky uvádějí tři hlavní faktory – cena, čas a dostupnost. Respekt vůči přírodním cyklům v návaznosti na výběr zeleniny a ovoce nepatří mezi typické spotřební chování vegetariánů a veganů, jak uvádí Rathousová. V mém výzkumu se k tomuto jevu vyjádřily kladně pouze Běla a Marta. Projekty jako *bedýnky* nebo *Na ovoce lze* do jisté míry s vegetariánstvím spojovat, opět se ale jako v případě bioproduktů nejedná o pravidlo. S vegetariánstvím a veganstvím jdou ruku v ruce i určité projevy solidarity. Tomáš se díky přechodu na vegetariánskou stravu zapojil do projektů jako *Food not bombs* a jiných dobročinných akcí, aby upozornil na plýtvání jídlem a přispěl tak u udržitelnému rozvoji. Vliv náboženských motivů na praktikování vegetariánství nebyl v rámci výzkumu zaznamenán.

Vegetariánství má účinek na zdraví člověka. Choroby probíhají u vegetariánů s lehčím průběhem a vegetariáni jsou zřídka obézní, tyto předpoklady byly stanoveny v teoretické části a rozhovory je potvrdily hned v několika oblastech. Nejenže tento životní styl dotazovaní chápou jako prevenci před chronicky degenerativními onemocněními, ale někteří pozorují snížení výskytu běžných chorob jako angína, nachlazení nebo chřipka po přechodu na alternativní stravu. Udávají zlepšení zažívání a duševní i fyzické kondice. I negativní vliv vegetariánského stravování se výzkumným šetřením potvrdil. Většina členů se shodla, že klíčový je správně nastavený jídelníček a u alternativních životních stylů je častější sklouzávání k nevhodnému stravování například v podobě nadměrné konzumace mléčných výrobků. Toho si je většina dotazovaných vědoma a snaží se tyto produkty omezovat, v některých případech zcela vyloučit. Čímž se potvrzuje, že se zdravotní důvody mnohdy vyskytují mezi přechody v rámci jednotlivých alternativních způsobů stravování.

Reakce na vegetariánství jsou často v podobě podráždění, odmítání či dokonce v podobě odporu či hněvu. Tato presumpce se do značné míry výzkumem potvrzuje. Sedm z dotazovaných se ve svém životě setkalo s nepochopením v podobě narážek, posměchu či

odsouzení pouze na základě jejich životního stylu. Polovina účastníků výzkumu na počátku vegetariánství cítila stud v souvislosti se svým stravováním vlivem reakcí konvenčně se stravujících jedinců. Podle členů se situace s přijímáním vegetariánů v České republice zlepšila, není ale jasné, zda lze zaznamenat opravdovou změnu ve společnosti, nebo se jen příslušníci alternativních životních stylů semkli a pohybují se v rámci určitých sociálních skupin.

Jak výzkum dále ukázal, vegetariánství není finančně drahou záležitostí. Toto zjištění potvrzuje i průzkum společnosti Cleo, kdy přechod z konvenčního stravování na vegetariánské přináší snížení nákladů na potraviny. Co by na vegetariánské stravě mohlo být drahé, jsou rostlinné náhražky masa, bioprodukty, vitamíny a doplňky stravy.

Před výzkumným šetřením byl uveden předpoklad stoupaní počtů vegetariánů, který se potvrdil. Na přírůstku vegetariánů se shodlo osm z dotazovaných. Jednou z příčin stoupajícího trendu je zlepšující se dostupnost rostlinných alternativ, dále pak narůstající množství vegetariánských restaurací, stejně jako tomu je ve Velké Británii. Tento trend byl přiblížen v teoretické části. Výživa se v posledních letech dostala do popředí jakožto důležité téma, což členové potvrzují. Vegetariáni se také necítí být limitováni jako dříve. Přístup k informacím hodnotím jako důležitý aspekt nárůstu vegetariánů nejen v České republice, což bylo potvrzeno skrze rozhovory.

Velkou roli také hrají mladší generace jako mileniálové nebo generace Z, které jsou oproti předchozím generacím více otevřené a pokrokové, nestaví se k novinkám tak skepticky, jako tomu bylo dříve. Tato domněnka byla uvedena v teoretické části a výzkumem potvrzena.

Podmínky v České republice nejsou zatím pro vegetariánství ideální, jak z práce vyplývá. Většina dotazovaných v nich vidí stále velké mezery. I když lze v posledních letech zaznamenat nárůst rostlinných produktů v obchodech a zvyšující se počet vegetariánských a veganských restaurací, není tomu tak na celém území České republiky. Velký rozdíl je v prostředí větších měst a odlehlejších oblastech. Praha, pravděpodobně i přítomností mnoha turistů, stojí v tomto ohledu vysoko nad zbytkem České republiky. Nejenže zde panují příznivé podmínky pro vegetariánství ale také pro veganství. To potvrzuje i žebříček měst s nejvyšším počtem veganských restaurací, kde se Praha nachází na šestnáctém místě na světě (Spector a Brent, online, cit.27.3.2021). Pokud by se toto číslo přepočítalo podle obyvatel v oblasti, Praha by se dostala na pátou příčku (Špaček, online, cit.27.3.2021).

Co se limitů vlastní práce týče, výsledky výzkumu mohly být ovlivněny věkem účastníků. Věkové rozpětí je od 20 do 45 let. Absence dotazovaných staršího věku se mohou jevit jako překážky k průkaznějším výsledkům. Jako další bariéra by mohlo být indikováno nižší zastoupení vegetariánů mužského pohlaví.

Na druhou stranu jsou ale ve vzorku zahrnuti jedinci, kteří se ve zkoumané problematice pohybují profesionálně již několik let. Mezi ně patří výživová poradkyně, bývalá pracovnice neziskové organizace zaměřující se na zvířecko-právní problematiku, lifestyle blogerka nebo módní návrhářka udržitelné módy. Tento fakt dodává výzkumu na důvěryhodnosti. Výsledky šetření dále mohla ovlivnit skutečnost, že část dotazovaných inklinuje ke stravě veganské a sami vegetariánskou stravu nepokládají za tu nejvhodnější jak pro zdraví, tak pro životní prostředí. V neposlední řadě na práci měla vliv situace, v jaké byly data sbírána. Vzhledem k probíhající pandemii koronaviru nebylo možné rozhovory uskutečnit osobně a forma online rozhovorů přes MS Teams, Google Meet a Zoom mohla mít vliv na odpovědi dotazovaných. Také předpokládám, že se spotřební chování dotazovaných během pandemie změnilo, už jen kvůli omezení pohybu mezi okresy.

6 Závěr

Tato diplomová práce s názvem *Sociální aspekty vegetariánství* se zabývala skutečnostmi, motivy a podněty, které stojí za volbou alternativního životního stylu jako je vegetariánství, potažmo veganství. Dále se zabývá působením vegetariánství na další stránky každodenního života. Mimo jiné se práce zaměřila na situaci v České republice s ohledem nejen na podmínky, které jim země nabízí, ale také na celkové začlenění a přijímání alternativně se stravujících jedinců do společnosti.

Teoretická část připravila východiska, ze kterých se později vycházelo v dalších částech práce. Vymezila základní kontext a definice, uvedla primární druhy vegetariánské stravy dnešní doby a krátce zasvětila do historie vegetariánství. V neposlední řadě rozvedla nejčastější příčiny volby vegetariánského životního stylu.

Vlastní práce opírající se o kvalitativní výzkum uskutečněný prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů rozvádí důvody, proč se lidé stávají vegetariány, které byly stanoveny v teoretické části. Mezi mnoha příčinami, které jedince motivují k vegetariánskému životnímu stylu, převažují ty etické. Tyto důvody se nejčastěji objevují jak mezi počátečními, tak mezi přetrvávajícími. Vegetariáni si uvědomují dopady svého způsobu života, a tak se je snaží minimalizovat. Lze pozorovat, jak se vegetariánství promítá do dalších vrstev každodenního života a rozhodování jednotlivců, ať už jde o nakupování potravin, oblečení a kosmetiky, o vztahy vegetariánů s okolím, o jejich psychiku nebo zdraví. Potvrdil se předpoklad vlivu vegetariánství a zejména rostlinné stravy jak na fyzické, tak duševní zdraví člověka. Empirická část objasňuje změnu v nákladech převážně (ale nejen) na potraviny v návaznosti na změnu způsobu života. Vegetariánství nemá vliv pouze na zdraví nebo finance, dále proniká také do přístupu jedince k životnímu prostředí, ekologii, a právě proto i do spotřebního chování. Ač nebyla pozorována zásadní změna při výběru nákupních míst, byla zaznamenána progresse ve výběru potravin, kosmetiky a oblečení.

Dotazovaní věří, že vegetariánství, veganství ale i reduktariánství je budoucností lidstva k lepším zítřkům, jelikož současný převládající konvenční způsob života nejenže není udržitelný, vnímají jej také jako nelidský a výrazně se distancují od současného živočišného průmyslu. Důležité je také zopakovat, že většina vegetariánů inklinuje v různých formách a intenzitách k rostlinné stravě, kdy se snaží omezovat i mléčné výrobky a například vejce.

Vegetariánství je zkrátka spjato s mnoha oblastmi života jedince, který se pro takové stravování rozhodne, a tím pádem se nelze bavit pouze o dietě nýbrž o životním stylu.

Morálka, humánnost, životní prostředí, ekologie, udržitelnost, sociální vztahy a další se přímo vážou na způsob života, a jak z uskutečněného výzkumu plyne, jedná se o ucelený obraz, kdy nelze vegetariánství vztahovat pouze na stravování.

7 Seznam použitých zdrojů

Knižní zdroje

Bible svatá, aneb, všecka svatá Písma Starého i Nového zákona. Podle posledního vydání kralického z roku 1613. Brno: Levné knihy KMa, 2004. 954 s. ISBN 80-7309-138-0

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

HENDL, Jan, 1999. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum. 277 s. ISBN 80-246-0030-7

HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum, základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. 407 s. ISBN 80-7367-040-2

JANDA, Swinder a TROCCHIA, Philip J., 2001. *Vegetarianism: Toward a Greater understanding*. Kansas State University. 36 s.

KOHÁK, Erazim, 2000. *Zelená svatozář, kapitoly z ekologické etiky*. Praha: Sociologické nakladatelství. 204 s. ISBN 80-85850-86-9

KUDLOVÁ, Eva, 2009. *Hygiena výživy a nutriční epidemiologie*. Praha: Karolinum. 287 s. ISBN 978-80-246-1735-0

KUŠTOVÁ, Petra, MARKOVÁ, Alena a NAJMANOVÁ, Klára. 2009. *Češi ve spotřebitelském ráji (!?) Vývoj spotřeby českých domácností v posledním dvaceti letech*. Praha: CENIA. 56 s. ISBN: 978-80-85087-70-3

LIBROVÁ, Hana, 2003. *Vlažní a váhaví (kapitoly o ekologickém luxusu)*. Nakladatelství Doplněk. 320 s. ISBN 80-7239-149-6

LOJDOVÁ, Kateřina, 2014. *Zvol si mou cestu*. Brno: Masarykova univerzita. 134 s. ISBN 978-80-210-8237-3

MARTINÍK, Karel, 2007. *Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Hradec Králové: Gaudeamus. 144 s. ISBN 978-80-7041-585-6

NOVOTNÁ, Hedvika, ŠPAČEK, Ondřej, ŠŤOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ, Magdaléna a kol., 2019. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: Univerzita Karlova. 496 s. ISBN 978-80-7571-052-9

OPITZ, Christian, 2002. *Výživa pro člověka a Zemi*. EarthSave. 168 s. ISBN 80-903085-0-3
3 *Potravinářské vědy*, 1992. 10. 1. Praga: Česká akademie zemědělských věd. ISBN ISSN 0862-8653

RATHOUSOVÁ, Karolína, 2019. *EKO Průvodce: aneb Planetu B nemáme*. 1. Praha: Karolína Rathousová, 207 s. ISBN ISBN 978-80-270-7013-8

SPENCER, Colin, 1995. *The Heretic's Feast: A History of Vegetarianism*. UPNE. 402 s. ISBN 0-87451-760-5

SURYNEK, Alois, KOMÁRKOVÁ, Růžena a KAŠPAROVÁ, Eva, 2001. *Základy sociologického výzkumu*. 160 s. ISBN 80-7261-038-4

V. díl. *Ovlivnění cukrovky, vysokého cholesterolu, vysokého tlaku výživou*. 144 s. ISBN 978-80-7041-585-6

YNTEMOVÁ, Sharon K. a BEARDOVÁ, Christine H., 2004. *Vegetariánství a děti*. Mercurius. 282 s. ISBN 80-86536-04-1

YOUNG, Richard Alan, 1999. *Is God a Vegetarian?: Christianity, Vegetarianism and Animal Rights*. Open Court Publishing. 187 s. ISBN 0-8126-9393-0

ZÁRUBA, Milan, 1996. *Proč nejíst maso*. Avatar. 106 s. ISBN 80-85862-08-5

ŽIŽLAVSKÝ, Martin, 2003. *Metodologie výzkumu pro sociální politiku a sociální práci*. Brno: Masarykova univerzita, 44 s. ISBN 80-20-220-7

ŽIŽLAVSKÝ, Martin, 2007. *Metodologie výzkumu. Studijní text pro předmět Metodologie výzkumu*, Brno: Masarykova univerzita, 49 s. ISBN 80-20-220-7

Internetové zdroje

AGRI ČR. *Kdo kupuje bio?* [online]. 2018 [cit. 2021-01-08] Dostupné z:

<http://www.agricrplus.cz/kdo-kupuje-bio>

BARAŇSKI, Marcin a kol. *Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses.* [online]. 2014 [cit. 2021-02-01] Dostupné z:

<https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/33F09637EAE6C4ED119E0C4BFFE2D5B1/S0007114514001366a.pdf/higher-antioxidant-and-lower-cadmium-concentrations-and-lower-incidence-of-pesticide-residues-in-organically-grown-crops-a-systematic-literature-review-and-meta-analyses.pdf>

CACHA, Jan, 2016. *Vegan, vegetarián, fruitarián – jak se zorientovat* [online]. 2016 [cit. 2021-02-06]. Dostupné z WWW: <https://aktin.cz/3619-vegan-vegetarian-fruitarian-jak-se-zorientovat>

Česká lékařská společnost Jitka Evangelisty Purkyně. *Košer strava.* [online]. [cit. 2021-02-01] Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/584-koser-strava>

ČESKÁ VEGANSKÁ SPOLEČNOST. *Vitamin B12* [online]. [cit. 2021-02-06]. Dostupné z WWW: <http://veganskaspolecnost.cz/vyziva/vitaminy/b12/>

EDIZone. *V ČR se ročně roznesou 4 miliardy letáků za 1,2 miliardy Kč.* [online]. 2011 [cit. 2020-12-17] Dostupné z: <https://www.edizone.cz/zpravy/v-cr-se-rocne-roznesou-4-miliardy-letaku-za-12-miliardy-kc/>

European Commission. *Organic production and products.* [online]. [cit. 2021-01-13] Dostupné z: https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/organic-farming/organic-production-and-products_en

Evropský parlament. *Biopotraviny a ekozemědělství v EU (infografika).* [online]. 2018 [cit. 2021-01-21] Dostupné z: <https://www.europarl.europa.eu/news/cs/headlines/society/20180404STO00909/biopotraviny-a-ekozemedelstvi-v-eu-infografika>

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. *Food Loss and Food Waste*. [online]. 2007 [cit. 2021-02-07] Dostupné z:

<http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/flw-data>

FOX, Nick a WARD, Katie. *Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations*. [online]. 2007 [cit. 2021-03-17] Dostupné z:

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0195666307003686?token=BD60C315313FAC6A0458E1ADDC1471D256B412C7279CE6D957CFE562B88AF14440AF06867E8F62D51853CD3BC53695C5>

HOLMES, John. Losing 25,000 to Hunger Every Day. [online]. [cit. 2021-02-07]

Dostupné z: <https://www.un.org/en/chronicle/article/losing-25000-hunger-every-day>

Informační centrum bezpečnosti potravin. *Biopotraviny (BIO)*. [online]. [cit. 2021-01-20]

Dostupné z: [https://www.bezpecnostpotravin.cz/kategorie/biopotraviny-\(bio\).aspx](https://www.bezpecnostpotravin.cz/kategorie/biopotraviny-(bio).aspx)

KOČIAN, Matúš. *Předjímat Boží království -aneb- Katolický kněz hovoří o vegetariánství*.

[online]. [cit.2021-01-04]. Dostupné z: [http://www.eticke-](http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/vegetarianstvi/predjimat-bozi-kralovstvi-aneb-katolicky-knez-hovori-o-vegetarianstvi/)

[vegetarianstvi.cz/vegetarianstvi/predjimat-bozi-kralovstvi-aneb-katolicky-knez-hovori-o-vegetarianstvi/](http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/vegetarianstvi/predjimat-bozi-kralovstvi-aneb-katolicky-knez-hovori-o-vegetarianstvi/)

KPZinfo. *Otázky o KPZ*. [online]. [cit. 2020-12-17] Dostupné z: [https://kpzinfo.cz/co-je-](https://kpzinfo.cz/co-je-kpz/otazky-o-kpz/)

[kpz/otazky-o-kpz/](https://kpzinfo.cz/co-je-kpz/otazky-o-kpz/)

LUŇÁČEK, Zbyněk. *Co je vegetariánství?* [online]. [cit. 2021-02-14] Dostupné z:

<https://www.csvv.cz/index.php/component/content/article?id=820>

Ministerstvo zemědělství. *Úplné znění zákona č. 242/2000 Sb., Nařízení Rady (ES) č.*

834/2007, Úplné znění nařízení komise (ES) č. 889/2008. [online]. 2009 [cit. 2021-01-05]

Dostupné z: http://www.biokont.cz/images/z242nr834nk889-710_web1.pdf

Ministerstvo zemědělství. *Zaručená tradiční specialita*. [online]. [cit. 2022-01-02]

Dostupné z: <https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/92457.aspx>

MŽP. *Agenda 2030*. [online]. [cit. 2021-02-07] Dostupné z:

https://www.mzp.cz/cz/agenda_2030

Na ovoce. *O nás*. [online]. [cit. 2021-01-05] Dostupné z: <https://www.na-ovoce.cz/nas-team>

NUWER, Rachel. *What would happen if the world suddenly went vegetarian?* [online]. [cit. 2020-04-20] Dostupné z: <https://www.bbc.com/future/article/20160926-what-would-happen-if-the-world-suddenly-went-vegetarian>

OATES, Liza et al., *Reduction in urinary organophosphate pesticide metabolites in adults after a week-long organic diet*. [online]. 2014 [cit. 2021-02-01] Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24769399/>

PINCKNEY, Neal. *Healthy Heart Handbook*. [online]. 1996 [cit. 2021-03-23] Dostupné z: <http://heart.kumu.org/>

SHEPON, Alon, ESHEL, Gidon, NOOR, Elad a MILO, Ron. *The opportunity cost of animal based diets exceeds all food losses*. [online]. 2018 [cit. 2021-03-20]. Dostupné z: <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1713820115>

SHIN, John, MILSTINE, Denise, RUDDY, Barbara, WALLACE, Mark a FIELDS, Heather. *Effect of plant- and animal-based foods on prostate cancer risk*. [online]. 2019 [cit. 2021-10-01]. Dostupné z: <https://www.degruyter.com/document/doi/10.7556/jaoa.2019.123/html>

SCHEPERS, Janne a ANNEMANS, Lieven. *The potential health and economic effects of plant-based food patterns in Belgium and the United Kingdom*. [online]. 2007 [cit. 2021-03-20] Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900717302861?via%3Dihub>

SPECTOR, Ken a BRENT, Eric. *10 Top Vegan-Friendly Cities*. [online]. 2019 [cit. 2021-03-27]. Dostupné z: https://www.happycow.net/vegtopics/travel/top-vegan-friendly-cities#most_vegan

SPRINGMANN, Marco a kol. *Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change*. [online]. [cit. 2020-04-20] Dostupné z: <https://www.pnas.org/content/113/15/4146>

ŠMÍDOVÁ, Jitka. *Počet veganů roste, zachrání planetu Zemi? ptá se BBC*. [online]. 20017 [cit. 2021-02-14] Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/veda-technologie/veda/pocet-veganu-roste-zachrani-planetu-zemi-pta-se-bbc_1706151919_ber

ŠPAČEK, Silvestr. *Praha má nejvyšší hustotu veganských restaurací v Evropě*. [online]. 2015 [cit. 2021-03-27]. Dostupné z: <https://soucitne.cz/novinky/praha-ma-nejvyssi-hustotu-veganskych-restauraci-v-evrope>

Veronica, ekologický institut. *Bio a místní potraviny*. [online]. [cit. 2021-01-21] Dostupné z: <https://www.veronica.cz/bio-a-mistni-potraviny>

VOJTĚCHOVÁ, Aneta a ŠTÁHLAVSKÝ, David. *Zemědělské bedýnky slaví na internetu úspěch*. [online]. 2010 [cit. 2021-01-12] Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/zemedelske-bedynky-slavi-na-internetu-uspech_201009050618_avojtech

VOLRÁB, Vladimír. *Vegetariánství a náboženství*. [online]. 2005 [cit. 2021-01-21] Dostupné z: <https://www.vegspol.cz/view.php?cislocclanku=2005100003>

Worldometer. *World Population Forecast (2020-2050)*. [online]. 2019 [cit. 2021-09-15]. Dostupné z: <https://www.worldometers.info/world-population/>

Ostatní zdroje

ANDRLE, Jan. 2020. Přednáška 13.10. *Antropologie náboženství*. EPEB2E. Hospodářská a kulturní studia. ČZU

8 Přílohy

Příloha č.1 – Protokol pasportizace rozhovoru se členem č.6

Obecné informace o rozhovoru	
datum:	03.03.2021
místo:	Zoom
čas:	17:00
délka:	0:44:21
způsob záznamu:	diktafon na chytrém telefonu
Údaje o členovi	
jméno (označení pro účely výzkumu):	Marta
věk:	40-45 let
profese:	výživová poradkyně/majitelka jógového studia
kraj bydliště:	Středočeský
Podoba informovaného souhlasu	pasivní, ústní
Průběh rozhovoru	
přítomné osoby:	dotazovaný a tazatel
přerušení (telefonáty, příchody zvěňčí atd.):	příchod dětí dotazované do místnosti
atmosféra, dojem z rozhovoru:	velice uvolněná atmosféra, rozhovor proběhl ve vážném leč přátelském duchu
dojem z účastníka rozhovoru:	velký zájem o zkoumanou problematiku, ochota podílet se na případných navazujících rozhovorech
Poznámka	rozhovor byl uskutečněn distanční formou v souladu s aktuálním nařízením vlády v souvislosti s pandemií koronaviru

Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Příloha č.2 – Osnova rozhovorů

1. Jaký je způsob Vašeho současného stravování?
2. Co Vás přivedlo k Vašemu současnému stravování a jaké motivy s tím byly spojené?
3. Jaké jsou Vaše důvody pro setrvání u alternativní stravy?
4. Jak jsou podle Vás v ČR vegetariáni přijímáni?
 - a. Setkal/a jste se někdy s nepochopením kvůli Vašemu životnímu stylu?
5. Je podle Vás vegetariánství trendem?
 - a. Čím je způsoben nárůst vyznavačů tohoto životního stylu v posledních letech?
6. Myslíte si, že jsou u nás podmínky pro veganský způsob života dostačující? Mám tím na mysli dostupnost vegetariánských produktů, rozšíření vegetariánských restaurací atd.
7. Přijde Vám (z Vaší zkušenosti), že vegetariánská strava je finančně náročnější, než ta konvenční?
8. Jste toho názoru, že vegetariánský životní styl má vliv i na přístup ke sportu a pohybu?
9. Promítá se styl Vašeho stravování i do ostatních oblastí života?
 - a. Kde nejčastěji nakupujete potraviny?
10. Má podle Vás vegetariánský způsob života vliv na zdraví člověka? Jak negativní, tak pozitivní.
11. Přijde Vám, že vegetariánský životní styl skýtá i negativa? Popřípadě jaká?
12. Je něco, co byste k diskutované problematice chtěl/a dodat?

Doplňující otázky (nejčastěji využité):

1. Držíte se striktně rostlinného jídelníčku, nebo v něm lze najít i potraviny živočišného původu a čas od času i maso?
2. Máte pocit, že právě díky svému životnímu stylu dbáte na ohleduplnost a udržitelnost například při výběru kosmetiky nebo oblečení?
3. Upřednostňujete malé obchody nebo velké řetězce?

Příloha č.3 – Seznam kódů

Segmenty	Kódy	Označení	Barva
Příčiny volby	prvotní setkání/seznámení	P1	žlutá
	prvotní impulsy/uvědomění	P2	zelená
	změna motivů v průběhu času	P4	oranžová
	rodina	P5	modrá
	internet/sociální sítě	P6	fialová
	Sociální hledisko	vztahy (masožrouti a veg)	S1
negativní přijetí/vjemy/emoce		S2	zelená
faktory ovlivňující přijetí/chápání		S3	růžová
prolínání (další oblasti života)		S4	oranžová
psyche		S5	modrá
Zdravotní hledisko		sport/pohyb	Z1
	hubnutí	Z2	fialová
	před a po	Z3	žlutá
	negativní zdrav. dopad	Z4	zelená
	suplementy	Z5	růžová
	Environment	prolínání (další oblasti života)	E1
kosmetika + oblečení		E2	zelená
modifikace spotřebního chování		E3	růžová
lokální producenti		E4	oranžová
Finance	změna výdajů	F1	žlutá
	komerční náhražky	F3	růžová
	kvalita, ne alternativní ŽS	F4	oranžová
Podmínky ČR	veg jako trend	ČR1	žlutá
	přibývání	ČR2	zelená
	předpoklady/okolnosti v ČR	ČR3	růžová
	zahraničí	ČR4	oranžová
	velká města vs. venkov	ČR5	modrá

Příloha č.4 – Ukázka transkriptu

Co Vás přivedlo k Vašemu současnému stravování a jaké motivy s tím byly spojené?

Ono to začalo tak, že já jsem vlastně od 15, úplně přirozeně v takovýmhle rebelským věku, když je člověk v opozici ke všemu, tak jsem došla k tomu vegetariánství a od té doby jsem si to držela celou dobu. A bylo tam jen nějaký zhoupnutí, když jsem čekala druhého syna. S prvním to bylo v pohodě a s druhým jsem na to maso měla strašnou chuť, takže jsem se tomu moc nebránila. Ale pak už jsem to zas nejedla vůbec. A postupně třeba posledních 5 let se mi hodně zvědomily některý věci, odkud vlastně pochází ta strava a už to nebylo slučitelný s tím, abych dál se stravovala i třeba vegetariánsky. Takže vzhledem k tomu, jak se změnil ten životní postoj, tak se měnila ta strava a těch posledních 5 let je to jako prudkej posun vyloženě k rostlinný stravě.

Jaké jsou Vaše důvody pro setrvání u alternativní stravy?

Pro mě určitě etický a nějaký morální humánní, nevím, jak to říct, protože já nemám ráda nadřazenost člověka nad jinejma bytostma a přijde mi, že celej můj postoj se změnil v to, že vyznávám ten respekt k životu jako celku. A prostě ve chvíli, kdy jsem přesvědčená o tom, že zvířata cítí bolest, jsou to bytosti, který jsou schopný zažívat radost a všechny možný emoce, tak je pro mě prostě nepřijatelný, aby se s nima zacházelo, jak se s nima zachází. Ale ještě bych chtěla rozlišit jednu věc, že pro mě je úplně největší problém to, jak to probíhá teď, v dnešní době. Ten celej způsob průmyslovýho chovu zvířat, protože když by to bylo tak, jak to bylo třeba u indiánů, kdy ulovili na planině bizona a pak ho celýho komplet snědli a patřilo to k jejich kultuře, nebo když Eskymáci loví lední medvědy a ryby a tak dále, a probíhá to přirozeným způsobem, tak vlastně s tím se dokážu nějakým způsobem popasovat a rozhodně to neodsuzuju. Ale mně hrozně vadí to, v co se to změnilo v naší kultuře. A vnitřně nedokážu být součástí tadytoho, prostě nedokážu se podílet na tom strašným utrpení, který se děje. Je mi to úplně bytostně vnitřně nepřijemný.