

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Bakalářská práce

**Volby jídla a sociální souvislosti alternativních stylů
stravování**

Tereza Jůnová

© 2018 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Tereza Jůnová

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Volby jídla a sociální souvislosti alternativních stylů stravování

Název anglicky

Food choices and social relations of alternative dieting styles

Cíle práce

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

Cílem této práce je zmapovat alternativní styly v oblasti stravování, popsat motivy a hodnoty spotřebitelů sledujících tyto přístupy a zhodnotit jejich sociální dopady. Součástí práce je drobná empirická sonda, která dává nahlédnout do podoby tohoto fenoménu v kontextu ČR.

Metodika

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

Doporučený rozsah práce

30-40 normostran

Klíčová slova

vegetariánství, veganství, vitariánství, etika, práva zvířat

Doporučené zdroje informací

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

Předběžný termín obhajoby

2017/18 ZS – PEF (únor 2018)

Vedoucí práce

Ing. Lukáš Zagata, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 16. 2. 2016

doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 17. 2. 2016

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 07. 02. 2018

Čestné prohlášení

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

V Praze dne 13.3.2018

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Ing. Lukáši Zagatovi, Ph.D. za pomoc při zpracovávání práce, za předmětné poznámky a za jeho vstřícný přístup. Poděkování patří také všem dotazovaným, kteří mi poskytli rozhovor, za jejich ochotu a čas.

Volby jídla a sociální souvislosti alternativních stylů stravování

Abstrakt

Tato bakalářská práce vysvětluje sociální souvislosti vybraných alternativních stylů stravování s motivy spotřebitelů při volbě jídla. Práce je rozdělena na dvě části.

První část, literární rešerše, obsahuje podrobnější charakteristiku jednotlivých stylů, možné důvody přechodu na alternativní způsob stravování a sociální souvislosti při volbě jídla.

Praktická část je věnována nejpočetnější skupině alternativního stravování v České republice, a to vegetariánství. Jsou zde interpretovány názory a odpovědi jednotlivých vegetariánů na otázky, týkající se jejich života po přechodu na zmíněný životní styl. Na základě provedené analýzy jsou zde popsány dosažené výsledky, které jsou následně porovnávány s teoretickými východisky.

Klíčová slova: vegetariánství, vitariánství, etika, makrobiotika, práva zvířat, motivy spotřebitelů, životní styl

Food choices and social relations of alternative dieting styles

Abstract

This bachelor thesis explains the social context of chosen alternative dietary lifestyles, considering the motives of consumers in choosing food. The thesis is divided into two parts.

The first part, literature research, includes detailed characteristics of the individual dietary lifestyles, the possible reasons for changing to alternative dietary lifestyles and the social context in choosing food.

The practical part is dedicated to the largest group of the alternative dietary lifestyle in the Czech Republic and that is vegetarianism. There are presented opinions and answers given by individual vegetarians to questions about their lives after changing the mentioned lifestyle. On the basis of an undertaken analysis are described the achieved results which are eventually compared with the theoretical foundations.

Keywords: vegetarianism, raw food diet, ethics, macrobiotics, animal rights, motives of consumers, lifestyle

Obsah

1 Úvod.....	10
2 Cíl práce a metodika	11
2.1 Cíl práce	11
2.2 Metodika.....	11
2.2.1 Použité metody výzkumu.....	11
2.2.2 Výběr výzkumného vzorku	11
2.2.3 Metoda získávání a zpracování dat	12
2.2.4 Analýza dat	12
3 Teoretická východiska	13
3.1 Jídlo z pohledu sociologie	13
3.2 Osobnost a jídlo.....	13
3.3 Postoje k jídlu a volba jídla	14
3.3.1 Sociální vlivy rodiny a společnosti na volbu jídla	15
3.3.2 Vlivy kulturních a sdělovacích prostředků na volbu jídla	15
3.4 Vegetariánství.....	16
3.4.1 Historie vegetariánství	16
3.4.2 Členění vegetariánů.....	17
3.4.3 Motivy spotřebitelů	18
3.5 Makrobiotika	21
3.5.1 Historie makrobiotiky	21
3.5.2 Teorie jinu a jangu	22
3.5.3 Principy makrobiotiky.....	23
3.6 Další alternativní styly stravování	24
3.6.1 Dělená strava.....	25
3.6.2 Syrová strava.....	25
3.6.3 Výživa podle krevních skupin.....	26
4 Vlastní práce	27
4.1 Analýza vegetariánství a jeho spotřebitelů.....	27
4.1.1 Popis sledovaných spotřebitelů	27
4.1.2 Životní fáze, hlavní motivy ke změně.....	28
4.1.3 Reakce okolí na životní změnu	29
4.1.4 Dopady změny životního stylu na psychický a fyzický stav	30
4.1.5 Výhody a nevýhody vegetariánství jako životního stylu	31
4.1.6 Výhled do budoucnosti	32
5 Výsledky a diskuze	33

6 Závěr.....	35
7 Seznam použitých zdrojů	37
8 Přílohy	39

Seznam tabulek

Tabulka 1- Přehled dotazovaných.....	27
--------------------------------------	----

1 Úvod

Tématem této práce jsou alternativní styly stravování a jejich sociální souvislosti. Zprvu třeba říci, že jednotlivé stravovací směry se neřadí mezi diety či nástroje na redukci hmotnosti. Pro jednotlivce mají mnohdy hlubší smysl a jejich dodržování se stává součástí životního stylu, který je spjat s určitým hodnotovým systémem, velmi často je zde ovlivněna i psychická stránka člověka.

Alternativní styly lze obecně definovat jako stravovací návyky, které se určitým způsobem odlišují od stravování většinové populace, či od oficiálních doporučení lékařů, případně jiných odborníků. Jednotlivé směry se ve svých hodnotách a zaměření liší, ale mezi společný znak patří odmítání konzumace určitých výrobků, nejčastěji se jedná o suroviny živočišného původu. Odlišnosti oproti stravování běžného jedince však můžou být i v přípravě jídel, ve výběru potravin pěstovaných v ekologickém zemědělství nebo v nezvyklých kombinacích.

V posledních letech se alternativní stravování stává populárnější nejen ve světě, ale také v České republice, kde příznivců jednotlivých směrů každým rokem přibývá. Důvodů k přechodu na jiné návyky může být mnoho, ale největší změnu vidíme ve společnosti, která již nevnímá jídlo pouze jako nástroj nutný k přežití a klade na něj při jeho výběru mnohem větší význam. Alternativní styly stravování vznikají jako protipól k průmyslové produkci a spotřebě potravin, která vznikla ve 2. polovině 20. století. Jednotlivé přístupy reagují na dnešní uspěchanou dobu plnou moderních technických přístrojů a odrážejí různé hodnotové systémy příslušných skupin lidí, které dávají důraz na vybrané vlastnosti potravin a vyjadřují snahu o návrat k harmonii mezi člověkem a přírodou.

Jak alternativní styly ovlivňují myšlení a psychiku jedince, jaké jsou hodnoty spotřebitelů a s jakými podobami alternativního stylu stravování se můžeme v České republice setkat? Mimo jiné i na tyto otázky se snaží má bakalářská práce reagovat, za pomoci studie poznatků odborných autorů a osobních rozhovorů, které jsou součástí mé praktické části.

2 Cíl práce a metodika

2.1 Cíl práce

Obecným cílem bakalářské práce je zmapovat alternativní styly stravování a prozkoumat a vysvětlit motivy jedné vybrané skupiny.

Specifickým cílem práce je:

- sestavení teoretického rámce pro studium jídla a stravování ze sociologického úhlu pohledu
- zřehlednění a demonstrování teoretických poznatků týkající se vybraných alternativních stylů stravování
- empirické prozkoumání skupiny vegetariánů v České republice
- zhodnocení příležitostí vegetariánů v rámci alternativních stylů stravování v České republice

2.2 Metodika

2.2.1 Použité metody výzkumu

Práce využívá standardních metod a technik sociálního výzkumu. Základem je metoda případové studie.

Teoretická východiska jsou sbírána převážně z odborných textů, ale také přednášek, dotazování a zkoumání oficiálních dokumentů. Výběrová procedura a design výzkumu vychází z konkrétní podoby teoretického rámce práce.

V empirické části je použita metoda kvalitativního výzkumu, kterou jsem v tomto případě zhodnotila jako užitečnější pro dosažení osobitějších výsledků a jejich následné interpretace. Tato metoda se opírá o data ze strukturovaného rozhovoru, jehož otázky jsou vypracovány na základě předchozího studia.

2.2.2 Výběr výzkumného vzorku

Pro účely této práce byla vybrána metoda záměrného (účelového) výběru. Základem této metody je výběr dotazovaných podle jejich konkrétních vlastností. Dotazování v mém výzkumu odpovídali vybraným vlastnostem a byli ochotni se zúčastnit. (Miovský, 2006)

Základním měřítkem v praktické části práce byla nutnost vyznávat alternativní životní styl vegetariánství a dotazovaní se museli vyskytovat ve věkové kategorii od dvaceti do šestadvaceti let.

2.2.3 Metoda získávání a zpracování dat

Pro tento výzkum byly použity strukturované rozhovory s několika hlavními otázkami, které jsou přiložené v příloze. Otázky byly zaměřené na hlavní důvody k přechodu na vegetariánství, reakci okolí na tuto problematiku, fyzické a psychické změny a předpokládané výhledy do budoucnosti. Rozhovory s dotazovanými probíhaly osobně či telefonicky, a to na různých místech, například v kavárně nebo v domácím prostředí dotazovaného. Pro dosažení autentických a kvalitnějších výsledků byly všechny rozhovory nahrávány, a poté přepisovány do elektronické podoby. Tento proces můžeme nazvat jako fixaci dat. (Miovský, 2006)

Všichni dotazovaní byli seznámeni s účelem i délkou trvání rozhovoru a byli také informováni o tom, jak budou jejich odpovědi v práci použity.

2.2.4 Analýza dat

V tomto výzkumu bylo využito tzv. kódování, což můžeme popsat jako rozkrývání dat směrem k jejich interpretaci. Základem je výběr dat, která budeme využívat. Důležitým faktorem je vybrat z rozhovoru data, která zachycují určité významné informace, jevy či události.

Další fází je tzv. otevřené kódování, kde základ tvoří kategorie, které vznikají tříděním konceptů. Vztah konceptů a kategorií je takový, že kategorie jsou více obecné než koncepty a jednotlivé koncepty s podobným rázem můžeme sloučit pod jednu kategorii. (Například do kategorie „Pocity“ můžeme zařadit veškeré projevy pocitů, které vegetariáni zažívali po přechodu na vegetariánství. V textu se mohou objevovat fráze jako „cítla jsem se unavená,“ nebo „vaření mě baví,“ atp.) Jednotlivé kategorie jsou pojmenovány a důraz je kladen na to, aby názvy přesně odpovídaly obsahu. (Miovský, 2006)

Po tomto procesu se nalezená témata porovnávají a konceptualizují. Z empirických dat, identifikovaných kódů a vztahů mezi nimi se vytvářejí nová teoretická vysvětlení. Výsledkem otevřeného kódování je lepší přehled o jednotlivých informacích a tématech, které jsou v textu obsaženy.

3 Teoretická východiska

Dříve byla společnost z hlediska stravování nucena přizpůsobit se zásobovacím možnostem. Díky agrární revoluci v 19. století vznikla síť potravinářského průmyslu, která těžila z nově objevených technologií. Evropa tehdy přešla k novým stravovacím návykům, a právě i díky této skutečnosti začíná jídlo jako takové z různých pohledů zkoumat mnoho vědních disciplín. (Lenderová, 2009)

3.1 Jídlo z pohledu sociologie

Pro velkou část populace bylo a je jídlo hlavní starostí, zájmem, potěšením, ale také konverzačním tématem. Jídlo uspokojuje jednu ze základních životních potřeb, způsob uspokojení se však mění v závislosti na zeměpisném rozložení, době, vývojovém stupni lidské společnosti, ale také na příslušnosti k různým sociálním vrstvám. Jídlo je spjata i s dalšími sociálními funkcemi, jako je například náboženství, společenská komunikace a reprezentace.

Zkoumáním funkce potravin, výživy, systémem stolování a stravování se zabývá jedno z odvětví sociologie, a to sociologie jídla,¹ která se jako disciplína rozvíjela až v posledních třech desetiletích. Ve stručnosti můžeme říci, že studuje stravování v různých kulturách, stravování uvnitř společnosti ve vztahu k různým faktorům a stravování k jedinci v souvislosti s jeho socializací a životním stylem. Ve vztahu k jídlu rovněž zkoumá i výchovu či působení médií a módy na společnost. (Lenderová, 2009)

3.2 Osobnost a jídlo

Jídlo jako takové má několik významů a funkcí:

- Jídlo jako *exhibiční efekt*, jako podívaná. Může zdůraznit určitou sociální pozici nebo naopak nezávislost jedince.
- Jídlo jako *identifikátor společenských konformit*, spojuje členy určité sociální skupiny.
- Jídlo *poskytuje slast a příjemné pocity*, lidé se bez toho nemohou obejít.
- Jídlo jako *funkční produkt*, sloužící pouze jako zdroj energie a životně důležitých živin. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

¹ Velký sociologický slovník, II. Praha 1996, s. 1047-1077

Jídlo a stravování se dá považovat za osobní, ale i sociální činnost. To, jak jíme, kdy jíme a co jíme, ovlivňují nejen biologické motivy, jako je hlad, ale i motivy sociální, jako jsou určité zvyky, očekávání a povinnosti.

Každý člověk občas pocítí touhu po nějakém jídle. Podle čeho si však člověk dané pokrmy vybírá? Obliba jídel je často vnímána jako daná věc, sociologové však zjišťují, že způsob stravování o naší osobnosti velmi vypovídá. Jídla, která volíme, představují okno do našeho nevědomí a mnohdy odhalují náš charakter, zdravotní stav, sociální či pracovní postavení až po dojem, který chceme na ostatní udělat.

Například člověk s nízkým sebevědomím má pocit, že nemá právo cokoli mít, a proto jí málo. Ambiciózní ženy s dobrým pracovním postavením méně solí a vybírají si potraviny bohaté na vlákninu. Je také prokázáno, že za partnera si zvolíte člověka, který má podobné stravovací návyky a chutě. (Hirsch, 2003)

3.3 Postoje k jídlu a volba jídla

Základem postoje k jídlu jsou preference a averze. Preference většinou vzniká pomaleji a může se týkat celých jídel, živin nebo látek, které mají jen nepatrnou nutriční hodnotu, někdy mohou být pro jedince dokonce i škodlivé.

Averze je odpor vůči některým látkám, které mohou být pro tělo škodlivé. Má chránit člověka před požitím živin, které by ho mohly ohrozit. Odpor může být i vůči jídlu, které je zdravé, ale přesto ho jedinec není schopný překonat. Evolučně je dáno, že člověk má strach ochutnávat nové věci, které nezná, v dřívějších dobách se tak lidé chránili proti otravám. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003)

Postoj k jídlu je důležitý z hlediska filozofie a náboženství. To, jak je jídlo připravováno a konzumováno, velmi souvisí s kulturou člověka. Například v buddhismu je kladen důraz na pečlivou přípravu potravin. Potraviny totiž nesou sílu Buddhy. Taoisté berou vyváženou stravu jako prostředek k pochopení harmonie těla i ducha.

Postoje k jídlu se vytvářejí od raného věku pod silným tlakem sociálního prostředí.

Mimo vlivy rodinné se samozřejmě se uplatňuje individualita dítěte, která je dána například temperamentem či emocionalitou a intenzitou, s jakou vnímá podněty z vnějšího okolí. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003)

3.3.1 Sociální vlivy rodiny a společnosti na volbu jídla

To, jaké jídla máme v oblíbenosti, ovlivňuje několik faktorů a není možné určit jeden rozhodující. Konzumaci jídel v určité míře ovlivňuje rodina. Dítě, které se narodí do vegetariánské rodiny, má samozřejmě větší předpoklady k tomu, že se také stane vegetariánem a bude k této cestě vychováváno. V určité míře platí, že člověk má rád takové pokrmy, na které si zvykne v dětství, i když skutečnost je často jiná, například pokud má rodina pouze omezený výběr jídla. Pokud máme v rodině jídla dostatek, ovlivňují naši volbu jídla spíše vrozené charakterové rysy a genetické dispozice. (Hirsch, 2003)

Dalo by se říci, že mnohem silnějším vlivem na stravovací návyky je společnost jako taková. V některých zemích se vyskytují jídla tzv. „politicky správná“ a některá jsou naopak zakázána, a právě díky tomu se stávají nepřijatelnými po celý život. Příkladem může být zákaz konzumace vepřového masa v muslimské kultuře. Společnost toto maso označuje za nečisté, děti jsou s touto myšlenkou vychovávány už od raného věku a mohou si tak k tomuto jídlu vytvořit až odpor, a je tedy velmi nepravděpodobné, že by se tento postoj v dospělosti změnil. Některá jídla jsou zase naopak ve společnosti posvátná a uctívána, jako například krávy v Indii. (Hirsch, 2003)

3.3.2 Vlivy kulturních a sdělovacích prostředků na volbu jídla

Touha po jídle odráží charakter naší kultury a její vztah k potravě. Ve vyspělých zemích mají obyvatelé na výběr z tisíců druhů potravin, které jsou k dispozici v samoobsluhách, prodejnách se zdravou výživou či ve specializovaných obchodech na určitý druh potravin. Taková široká nabídka trvá v historii poměrně krátký časový úsek. Dříve záviselo stravování a výběr potravin pouze na tom, co bylo zrovna k dostání. Právě rozmanitá nabídka všemožných potravin (např. náhražky masných výrobků) dává prostor alternativním stylům stravování, kterým se díky tomu dostává čím dál větší obliby. (Hirsch, 2003)

Sdělovací prostředky také ovlivňují každodenní život moderní společnosti. Ve světě hrají média velmi významnou roli, ba významnější než dříve. Společnost či jedinec je ochotný změnit své hodnoty na základě informací, kterým důvěřuje. Rozvoj nových technologií a modernizace společnosti přinesla mnoho změn i z hlediska stravování. Společnost má tedy přístup k informacím z mnoha různých zdrojů, což v minulosti nebylo

běžné a ať už jednotlivci či skupiny propagující alternativní styly stravování se mnohou tímto prostřednictvím dostat do většího podvědomí. (Huk, 2008)

3.4 Vegetariánství

Sociální pozadí stravování je zřetelné ještě víc, pokud se jedinec rozhodne nekonzumovat určitý druh potravy, jako je tomu v případě vegetariánství, které patří mezi nejznámější a nejrozšířenější způsoby alternativního stravování.

Obecně je jako vegetarián označován člověk, který nekonzumuje masné výrobky. Konkrétně je vegetarián osoba, která nejí žádné maso (včetně drůbeže, ryb) a produktů z něj vyrobených. Ze své stravy vyřazují vše, kvůli čemu je zvíře zabíjeno a převážně konzumují potraviny rostlinného původu (ovoce, zelenina, ořechy, luštěniny apod.) (The vegetarian society, 2016)

3.4.1 Historie vegetariánství

Pojem „vegetarián“ použili roku 1847 zakladatelé Bristké vegetariánské společnosti. Latinské slovo vegetus znamená silný, zdravý, čerstvý. Již Římané označovali duševně i tělesně zdravého člověka výrazem Homo Vegetus. Původní význam měl tedy vyjádřit celkový životní postoj. (Risi, Zurrer, 2007)

Starší záznamy se těžko dohledávají právě proto, že tento termín pro bezmasé jídlo neexistoval. Informaci o existenci vegetariánství můžeme najít z informací o životě známých lidí. Za praotce vegetariánství v Evropě je považován řecký filosof a vědec Pythagoras, který nabízel bezmasou stravu ve svých vzdělávacích sdruženích a jeho stoupenci byli před zavedením názvu pro tento alternativní směr nazýváni „pythagorejci“. Dochovalo se několik Pythagorových výroků, které nabádají k odmítání masitých pokrmů a postupem doby na ně navazuje několik dalších osobností, jako například Aristoteles, Ovidius, Sokrates či Platón. (Risi, Zurrer, 2007)

Do Evropy se vegetariánství dostalo v první polovině 19. století, a to právě z Indie, která byla v té době britskou kolonií, proto se nejdříve objevilo v Anglii. Jak již bylo řečeno, první vegetariánská společnost zde vznikla roku 1847, a to mělo za následek vznik dalších společností ke konci 19. století. Po evropském kontinentu se následně zakládaly například vegetariánské jídelny a školy. Byly součástí hnutí, které společně usilovaly o zlepšení společnosti a zvýšení kvality zdraví.

V roce 1908 byla v průběhu prvního světového vegetariánského kongresu v Drážďanech založena Mezinárodní vegetariánská unie, která od té doby zajišťuje pravidelnost podobných kongresů.

V Česku se dostalo vegetariánství do podvědomí ve druhé polovině 19. století a spolu s tím v této době vznikaly první vegetariánské obchody a bezmasá strava byla od té doby často využívána při různých léčebných metodách. Pravděpodobně první vegetariánská restaurace byla otevřena ve Varnsdorfu a údajně ji navštěvoval Franz Kafka. Přibližně ve stejné době také vzniká první česky psaná vegetariánská kuchařka. (ČSVV)

3.4.2 Členění vegetariánů

Pojem vegetarián je velmi široký a v odborné literatuře se můžeme setkat hned s několika různými způsoby členění. Pro účely této práce je zvoleno následující dělení:

Vegani - Živí se pouze rostlinnou stravou, odmítají tedy veškeré živočišné produkty, nejenom maso a ryby, ale také vejce a mléčné výrobky. (Risi, Zurrer, 2007) Obzvláště vegani tvoří v České republice velmi spjatou skupinu lidí, vytvářejí si komunity a veřejně propagují své společné zájmy. Příkladem může být organizace veganských celorepublikových festivalů.

Lakto-vegetariáni - Nejedí maso, ryby ani vejce, nevzdávají se však mléčných výrobků. Zastávají názor, že konzumace vajec je spjata se zabitím živého zárodku, kdežto například pití mléka zdraví zvířete nijak neomezuje, pokud je odebíráno správně. Od roku 2004 v Praze existuje soukromá mateřská škola Happy Child, kde je dětem podávána pouze laktovegetariánská strava.²

Ovo-vegetariáni - Vylučují ze stravy maso, ryby a mléčné výrobky, připouštějí naopak vejce, většinou kvůli zdravotním problémům. Tento typ patří mezi méně obvyklé, jelikož při konzumaci vajec si většinou už lidé mléko nebo sýry neodepírají.

Ovo-lakto-vegetariáni - Tato skupina je méně striktní formou lakto-vegetariánů, nejedí tedy maso ani ryby, ale krom mléčných výrobků jsou povoleny i vejce. Tento druh vegetariánství je v evropských zemích nejrozšířenější. (The vegetarian society, 2016)

² <http://www.happychild.cz/cs>

Semi-vegetariáni - V tomto případě se jedná o nejmírnější způsob vegetariánského stravování. Semi – vegetarián se snaží omezovat přísun masa a masných výrobků, zejména maso „červené“ (vepřové, hovězí atd.), konzumuje však nadále ryby, drůbež a plody moře.

Frutariáni – Tuto skupinu můžeme popsat jako striktní formu veganství. Frutarián je člověk, který se živí převážně ovocem, a to konkrétně jen plody, jejichž sběr nijak neublíží živým rostlinám, tedy plody, které spadnou z rostliny na zem. Tento způsob stravy má být pro člověka jediný fyzicky přirozený a přijatelný, avšak v praxi je vyznávání frutariánství velice obtížné. (Bio-Life.cz, 2009)

3.4.3 Motivy spotřebitelů

Motivů k rozhodnutí stát se vegetariánem může být hned několik a jsou velmi různorodé. U každého jedince jsou jeho podněty k přechodu individuální. Někteří lidé chtějí svým jednáním co nejvíce chránit přírodu, jiní své stravovací návyky přizpůsobují své víře, někoho pohání touha po zdravém životním stylu a někdo jiný může být přesvědčen, že potrava vařením ztratí důležité živiny.

Mnoho jedinců v dnešní společnosti si pokládá otázku: Máme vůbec právo usmrtit zvíře? Dostáváme se tedy do oblasti etiky. Jiří Kulhavý (2007) ve své práci popisující vegetariánské hnutí v České republice uvedl, že právě etické důvody jsou nejvíce zastoupeným motivem k bezmasé stravě (88%).

Etický motiv je bezpochyby jeden z těch častějších a projevuje se soucitem se zvířaty. Konzumace masa s sebou nese násilí proti jiným živým tvorům, což nelze ospravedlnit. Na rozdíl od lidí, kteří kupují masné výrobky, si uvědomují a myslí na to, že před nedávným časem to byl živý tvor a častý je také negativní názor na masný průmysl, který se souvislostí s živými zvířaty snaží zamlžovat. (Risi, Zurrer, 2007)

Společnost se v poslední době právě díky síle internetu a médií může setkat s informacemi, jak živočišný průmysl funguje. Mnoho dokumentárních filmů, které v poslední době vznikly poukazují na velkochovy, kde jsou zvířata chována v minimálních prostorech a nepřirozeném prostředí. Jedinec, který se rozhodne vyznávat vegetariánství právě z etických důvodů je toho názoru, že člověk není tvor, který by měl být zvířatům nadřazený.

Lidé spadající pod tento druh alternativního stravování také často odsuzují jakékoli používání živočišné kosmetiky či nakupování oblečení z kůže a kožešiny. Jsou zdánlivě

útrapy plynoucí z toho, že se vzdáme masa větší než útrapy zvířat, která mají být usmrcena?

Pokud se na vegetariánství podíváme z hlediska *náboženského*, tak zabíjení zvířat nebylo v minulosti dovoleno nikde. V hinduismu, který pochází z Indie, jsou respektovány všechny formy života, existuje i příkázání nezbavovat zvíře zbytečně života. Například představitel hinduistické kultury Mahatmá Gándhí byl propagátorem vegetariánského životního stylu.

Základním principem Buddhistické filozofie je neublížování živým bytostem a názor, že každý život je posvátný. Velmi se podobá hinduismu a vegetariánem byl i Buddha, který ke stejnému zájmu vedl své žáky. (Česká vegetariánská společnost, 2005)

Z křesťanských kronik vyplývá, že první generace křesťanů se stravovala většinou jen bezmasou potravou. V současnosti je však křesťanství nejméně přísnou formou náboženství z hlediska zabíjení zvířat a mnozí křesťané masné výrobky konzumují. (Risi, Zurrer, 2007)

V Islámu je kruté zabití zvířete či zbytečná porážka považována za velký hřích. Prorok Mohamed se také stravoval vegetariánsky a v učení koránu najdeme místa, kde se hovoří o milosrdenství pro všechny živé bytosti. Islám však v dnešní době zakazuje jen konzumaci vepřového masa. (Česká vegetariánská společnost, 2005)

Dalším důležitým hlediskem může být *zdravotní*, kdy se lidé musí vyhýbat určitým druhům potravin. Žijeme v civilizaci, kde se konzumuje masa až příliš mnoho a některá zdravotní studie i dokazují zdravotní prospěšnost bezmasé výživy. (Risi, Zurrer, 2007) Světová zdravotnická organizace (WHO) vydala po svých odborných výzkumech oficiální prohlášení, že vegetariánství se dá považovat jako plnohodnotný způsob stravování.

Ze zdravotního hlediska je nutno vědět, že vegetariánství s sebou nese i určitá rizika. Je všeobecně známo, že maso je významným zdrojem bílkovin a mnoha minerálních látek. Vegetariáni trpí hlavně nedostatkem vitamínu B12, který je obsažen pouze v potravinách živočišného původu a je potřebný pro správnou tvorbu červených krvinek. Vyznavači vegetariánství, kteří se řadí do skupin odmítající pouze maso mohou tento vitamín nahradit konzumací vajec a mléčných výrobků.

Spotřebitelé, kteří se považují za vegany a odmítají tedy veškeré potraviny živočišného původu, si musí svou stravu opravdu hlídat, aby svoje zdraví neohrožovali. Vegani nedostatek tohoto vitamínu řeší často různými doplňky či prášky, které vitamín B12 obsahují. Dalším zdravotním rizikem může být také nedostatek omega 3 mastných

kyselin, které se vyskytují v rybách a jsou důležité například pro správný vývoj mozku. V tomto případě si musí vegetariáni také hledat alternativní způsob, jak nedostatek kyselin nahradit za pomoci rostlinné stravy. (PharmDr. Margit Slimáková, 2013)

Mnohé studie však dokazují, že vegetariánství může být pro tělo velkým přínosem. Je prokázáno, že přechod na vegetariánskou stravu může mít určité zdravotní výhody, jako například redukci hmotnosti, lepší trávení, méně potíží s vysokým krevním tlakem a cholesterolem a méně častý výskyt srdečních infarktů. (Zdravě.cz, 2013)

Člověk, který se rozhodne ze svého jídelníčku vyřadit maso by se měl určitě o možných zdravotních rizicích informovat a dbát na pestrý a vyvážený jídelníček, ve kterém budou obsaženy všechny potřebné látky a vitamíny. (PharmDr. Margit Slimáková, 2013)

Motiv *ekologický* sehrává roli tehdy, pokud člověk usoudí, že svým rozhodnutím stát se součástí tohoto stylu stravování ochrání životní prostředí, které je živočišným průmyslem velmi zatěžováno.

Podle OSN je produkce masa nejvýznamnějším znečišťovatelem planety a zdrojem skleníkových plynů. Na získání jednoho kila hovězího masa připadá přibližně 12 kg emisí oxidu uhličitého (CO₂), na 1 kg vepřového 4,5 kg emisí CO₂ a na 1 kg kuřecího 2,8 kg emisí CO₂. (Audsley, 2009) Světoví klimatologové tvrdí, že chov hospodářských zvířat produkuje více skleníkových plynů než celý sektor dopravy. Dobytek tedy podle odborníků hraje hlavní roli v globálním oteplování a je jednou z příčin spotřeby přírodních zdrojů a znečišťování životního prostředí. (Cowspiracy - Klíč k udržitelnosti, 2014)

Hana Librová v knize „Vlažní a váhaví“ jako hlavní ekologickou ctnost označuje právě vegetariánskou stravu. Je však nutné uvědomit si širší souvislosti, které zájem o ekologicky šetrný životní styl přináší (Librová, 2003).

„Když se člověk rozhodne stát vegetariánem, protože nechce, aby kvůli jeho stravě umírala zvířata, jistě si také dřív nebo později bude muset zodpovědět otázky etičnosti mlékárenského a vaječného průmyslu. Není vůbec snadné být v dnešní době důsledným vegetariánem či veganem s čistým svědomím.“ (Librová, 2003).

Tento důvod často převažuje u osob, které s vegetariánstvím nezačali již od dětství, ale rozhodli se dobrovolně až postupem věku.

V poslední řadě jsou zde uvedeny motivy *ekonomické a sociální*, které jsou velmi propojené. Země je schopná výrazně více produkovat rostlinné než živočišné potraviny. Mnohé plodiny slouží pouze k potravě pro dobytek, při snížení spotřeby masa se sníží i poptávka ze strany chovatelů. Snížení celkové spotřeby masa by tak mohlo pomoci v celosvětovém boji proti hladomoru. (Cowspiracy - Klíč k udržitelnosti, 2014)

3.5 Makrobiotika

Makrobiotika se nedají nazývat jen obyčejnou dietou, ale považují se za určitou životní filosofii. V řečtině znamená „makro“ velký a „bio“ život, z toho vypovídá, že celé slovo znamená „velký pohled na život.“ Cílem tohoto životního stylu je žít život založený na porozumění rytmu a zákonům přírody. (Aihara, 2010)

3.5.1 Historie makrobiotiky

Před tisíci lety tamní mudrci přišli s názorem, že potrava, kterou denně konzumujeme, je základem našeho štěstí a zdraví. Bylo sestaveno několik náboženských a medicínských zákonů (např. Hebrejský zákon či Zákoník Manuův v Indii).

Slovo „makrobiotický“ bylo poprvé použito v literatuře v roce 1976 německým lékařem Christophem Wilhelmem von Hufelandem v knize „Das Makrobiotik,“ neboli Makrobiotika.

Za jednoho z nejvýznamnějších představitelů makrobiotiky je považován japonský profesor orientální medicíny George Oshawa, který v osmnácti letech trpěl zákeřnou nemocí, a právě díky tomuto způsobu stravování se dokázal vyléčit. Od tohoto momentu se začal studiu makrobiotiky věnovat a v roce 1928 vyšly jeho první významnější publikace. Během svého života napsal Oshawa více než 300 knih, které se přeložily do několika světových jazyků. O makrobiotické filozofii psal až do své smrti a přednášel o tomto alternativním způsobu stravování po celém světě. Jeho žáci ve vyučování této filozofie pokračovali.

Makrobiotika se rozšířila nejrychleji v orientálních zemích a koncem 20. století expandovala do Spojených států amerických a do Evropy. V roce 1992 byl mezinárodní makrobiotický kongres pořádán i v České Republice. V současné době je tento alternativní styl stravování známý téměř po celém světě. Roste i počet odborných publikací, zabývajících se tímto tématem. (Aihara, 2010)

3.5.2 Teorie jinu a jangu

V makrobiotice hraje důležitou roli teorie jinu a jangu, podle které se potraviny dělí. Princip jinu a jangu je tedy základním životním nástrojem a je jako kompas, který člověka vede a ukazuje životní směr. Aihara ve své knize popisuje, že právě tato teorie pomáhá nalézt člověku svoje postavení ve vesmíru a vede ho ke štěstí a zdraví tím, že mu umožňuje porozumět způsobu, jakým strava ovlivňuje naše tělo a mysl.

Jak jinové, tak jangové potraviny jsou důležité pro zdravý život. Potraviny jinové (např. ovoce, ořechy, luštěniny, zelenina) tělo ochlazují a zvyšují potřebu spánku. Jangové suroviny (např. obilniny, živočišné potraviny, ochucovadla) činí tělo teplejším, vznětlivějším a rychlejším při pohybu. Charakteristiky potravin jsou ovlivněny jejich původem, ročním obdobím, metodou pěstování, skladováním apod. Aihara ve své knize „Základy makrobiotiky“ tvrdí:

„Pokud porovnáte kterékoliv dvě mrkve, i když rostly společně, jedna bude vždy jinovější a jedna jangovější, protože nebyly ovlivňovány přesně stejnými faktory.“

Stoupenci tohoto směru kladou velký nárok na kvalitu potravin, které konzumují. Vyhýbají se masným výrobkům, bílé mouce, vejším, mléku a mléčným výrobkům a kladou také důraz na to, aby suroviny, které pořizují byly z lokálních zdrojů, nekonzervované a neošetřené chemicky.

Cílem této filozofie je udržet mezi jinem a jangem rovnováhu. Jedinec, který tento životní styl praktikuje, by měl zbohatnout, mít dlouhý, šťastný život a měl by se odprostit od strachu z nemocí. Plné uvědomování si smyslu života je konečným cílem makrobiotiky. (Aihara, 2010)

Tento alternativní styl stravování není v České republice natolik rozšířen a oblíben jako například vegetariánství, ale existuje zde několik cest, jak se k informacím dostat. Průkopnicí se zde stala paní Ing. Jarmila Průchová, která je autorkou a překladatelkou řady knih o této filozofii, pořádá semináře a vydává články do různých českých časopisů.³

V dnešní době existuje také mnoho internetových zdrojů, které mohou být pro případné zájemce užitečné. Za zmínku stojí webové stránky o makrobiotice, fungující od

³ <http://www.svetenergie.cz/index.php?page=uvod>

roku 2006, kde se krom jiného nachází informace o restauračních zařízeních, kde se mohou makrobiotici najít. Lidé si zde vyměňují své zkušenosti s potravinami, nemocemi apod., funkční je také seznamka a je možno pročíst si tyto stránky i v anglickém jazyce. ⁴

Právě díky výše zmiňovaným cílům se tímto směrem mohou inspirovat lidé nespokojení se svým životem, zajímající se více o duchovno a vnitřní stav svého těla a osobnosti. Jedinci, kteří se rozhodnou vyznávat tento životní styl může pohánět právě nespokojenost se zdravotním stavem.

3.5.3 Principy makrobiotiky

Významný představitel George Oshawa byl toho názoru, že vesmírný řád patří mezi to nejdůležitější, co může on sám vyučovat. Ve své knize Filosofie orientální medicíny popisuje, že řád vesmíru je základem všech filozofií a je to také velká koncepce života. Na tomto základě navrhl sedm principů makrobiotiky neboli zákonů, které je nutno pochopit a akceptovat pro dosažení životní harmonie. (Aihara, 2010)

1. To, co má svůj počátek má i svůj konec

Tento zákon je jeden z mnoha způsobů, jak vyjádřit, že vše se v tomto relativním světě mění. Princip, který říká, že se všechno mění je sám neměnný – to je Pravda. Změna je jediná konstanta. Místo přijetí pravdy se však dále honíme za něčím neměnným, čeho se můžeme držet. V momentě, kdy pochopíme, že se vše mění, jsme schopni překonat zmatky a frustrace. Tento zákon lze použít i na nemoci – neexistuje žádné onemocnění či utrpení, které by trvalo věčně.

2. Každý rub má svůj líc

Tento princip sjednocuje opačné protipóly, a dokonce i nepřátele. Odráží názor, že věci v tomto světě existují kvůli svým protějškům. Pokud máme protějšky, znamená to, že máme ve vztahu k nim identitu. Jsme silní, jelikož je někdo jiný slabý. Jsme bohatí, protože existují chudí. Moderní průmysl přinesl krom pohodlí i nevýhody v našich životních podmínkách, například znečištění a jevy ve stravě. Toto je rub a líc, princip, který musíme chápat.

⁴ <http://www.makrobiotika.info/>

3. *Čím větší líc, tím větší rub*

Tato teorie je chápána jinak na Západě a jinak na Východě. V západním světě je důležité být první, dosáhnout nejvyšší pozice. Na východě být první znamená nevýhodu, protože dřív nebo později se tato pozice změní na poslední. Příkladem může být jaderná bomba, která člověku dává moc a sílu destrukce. Pokud však má stejnou zbraň i nepřítel, dělá z něj slabšího. Peníze nám také přináší radost a moc, mohou být ale příčinou slabosti, hádek a nepohodlí.

4. *V tomto světě nejsou žádné dvě věci stejné*

Tento zákon ukazuje opačným směrem než moderní koncepty. Podle tohoto univerzálního zákona dělá moderní věda mnoho chyb, protože se jí tuto větu nedaří pochopit a aplikovat. Například podle vědy o výživě jsou všechny sacharidy stejné, pokud je stejné jejich chemické složení. Z pohledu makrobiotiky jsou všechny sacharidy rozdílné, a pochopení tohoto stanoviska má velký důsledek na makrobiotický přístup ke stravě.

5. *Všechny antagonismy (protiklady) se doplňují*

Opačné póly, které se nám zdají odlišné, také doplňují jeden druhého svojí existencí. Stručně řečeno, existence jednoho pólu závisí na tom druhém. Teprve, když zažijeme nemoc, můžeme opravdu pocítit opravdovou radost ze života.

6. *Všechny antagonismy lze roztrždit do dvou kategorií – jin a jang*

Všechny jevy se dají vyjádřit za pomoci dvou extrémů. Například štěstí se vyjadřuje jako radost a starost. Extrémy každého jevu jsou pojmenovány jako jin a jang a jsou přiřazeny podle své povahy. V předchozím textu jsme již mohli vidět označení a rozdělení potravin na jinové a jangové.

7. *Jin a jang jsou dvě ramena Nekonečna, Absolutna, Jednoty, Boha či Nekonečné čisté expanze*

Na Dálném východě je vše tříděno podle své povahy na jin a jang. Tento zákon, stručně řečeno, popisuje důležitost pochopení tohoto konceptu. Rozdělování opačných objektů, na základě jejich povahy, na jinové a jangové je základem makrobiotického přístupu ke stravování. Pokud tento princip plně pochopíme a porozumíme mu, bude proniknutí do životního stylu makrobiotiky velmi snadné. (Aihara, 2010)

3.6 Další alternativní styly stravování

V dnešní době je ve světě známo mnoho alternativních způsobů stravování, které se s postupem času dále rozvíjejí. Pro potřeby této práce jsou zde charakterizovány ještě

následující tři okrajové styly stravování, které jsou v České republice poměrně rozšířené a existují o nich odborné publikace.

3.6.1 Dělená strava

Dělená strava by mohla na první pohled připomínat dietu, je to ale úprava stravování spojená se změnou celého životního stylu. Název dělená neznamena konzumaci potravin odděleně, ale vyjadřuje metodu kombinace některých potravin, které při společném trávení přetěžují trávicí systém. (Mandžuková, 2008)

Za zakladatele dělené stravy je považován americký lékař William Howard Hay, který sám hledal řešení pro vlastní chorobu ledvin a pomocí dělené stravy se úspěšně vyléčil.

Základním principem tohoto stylu stravování je rozdělení stravy na tři základní skupiny, a to podle odlišného způsobu trávení. Tyto skupiny se nazývají sacharidová (potraviny s převahou sacharidů), bílkovinná (převaha bílkovin) a neutrální. Tučky jsou neutrální a neruší trávení při oddělené konzumaci bílkovinných či sacharidových jídel. (Summová, 2004)

Tento typ stravy se skládá z ještě většího množství pravidel a je složité si tento způsob osvojit, což může být hlavním důvodem, proč není v České republice tolik oblíbený. Výhodou je, že na dělenou stravu se přechází postupně a tělo má čas si zvyknout, přesto dost lidí své snažení kvůli obtížnosti vzdá.

Nejnámější propagátorkou se zde stala Lenka Kořínková, které rozdělila potraviny do více skupin a tvorba jídelníčku je snadnější než v klasické dělené stravě.

V tomto výživovém směru se podobně jako u makrobiotik prosazuje zdravotní hledisko, může být vyhledáván lidmi s nadváhou, jelikož již sám zakladatel dělené stravy prokázal na sobě i svých pacientech výrazný úbytek váhy při dodržování tohoto směru. Spotřebitelé jsou osoby, které se vyznají v potravinách a není jim jejich konzumace lhostejná.

3.6.2 Syrová strava

Syrová strava, často nazývána jako strava přirozená či raw food znamená způsob stravování, který se snaží o co nejšetrnější úpravu potravin tak, aby bylo v jídle zachováno co nejvíce výživných látek, jako jsou vitamíny, minerály apod. Potraviny se tedy jí v co nejpůvodnější podobě, ohřívát se mohou pouze do 42 – 45°C. Konzumace pokrmů, které

jsou nevařené nebo zahřáté do 45°C umožňuje, abychom ze stravy dostali enzymy, které se při běžném vaření zničí. Cílem této filozofie je zacházet se vším a s každým s úctou, včetně sebe samých. (Russo, 2012)

Mezi syrovou stravu tedy není možné zařadit nic pečeného, smaženého, fritovaného či grilovaného. Výhodou raw food je nezatěžování těla různými chemickými látkami, barvivy a umělými sladidly. Syrová strava také podporuje rychlé trávení, jelikož syrové potraviny tělo tráví rychleji než tepelně zpracované.

Vyznavači tohoto alternativního stylu by měli pociťovat více energie, ale až po uplynutí nějaké doby. Doporučuje se přejít na tento způsob stravování postupně, pokud bylo tělo zvyklé na jiný způsob stravování. Přechod na tuto stravu totiž obvykle provází nějaké komplikace, jako například zvýšení únavy.

Tento druh stravování není natolik radikální, nezakazuje konzumaci masných či mléčných výrobků. Existuje zde názor, že každý jedinec si sám zvolí, zda do svého jídelníčku tyto suroviny zařadí. Je zde kladen důraz na individualitu člověka a v mnohých případech se zastánce tohoto směru nestravuje syrovými potravinami úplně stoprocentně. Důležité je poslouchat své tělo a hledat vlastní cestu ke spokojenému životu, za pomoci tohoto způsobu stravování. (Syrová-strava.cz, 2012)

Jedním z hlavních představitelů syrové stravy je významný lékař Norman W. Walker, který učil a publikoval knihy o vitariánství od počátku 20. století, až do své smrti. Dalšími průkopníky tohoto životního stylu jsou například doktorka Ann Wigmoreová nebo Viktoras Kulvinkas, který společně s doktorkou Wigmoreovou založil v roce 1960 Hippokratův ústav zdraví a pokračoval tak v propagování raw stravy. (Russo, 2012)

3.6.3 Výživa podle krevních skupin

Osoby, kteří se ztotožňují s touto výživou, netvoří dohromady žádné skupiny či komunity a celý tento směr se nejvíce podobá pouhé dietě, což považují za největší rozdíl oproti předchozím alternativním stravovacím stylům. Podle výzkumu existují potraviny, které jsou pro některé krevní skupiny škodlivé, ale pro krvinky jiných krevních skupin mohou být užitečné a naopak. Jedinec si na jejich základě může najít suroviny vhodné pro svoji krevní skupinu a zlepšit tak údajně svůj zdravotní stav. (Přírodní cestou.cz, 2010)

4 Vlastní práce

4.1 Analýza vegetariánství a jeho spotřebitelů

V empirické části mé práce bylo uskutečněno celkem 9 rozhovorů. V textu jsou doslovné citace dotazovaných uvedeny anonymně, s použitím smyšlených jmen.

Mou cílovou skupinou byly osoby ve věku od 20 do 26 let. Jedním z důvodů výběru bylo, že i já se v této věkové kategorii vyskytuji, nicméně hlavní pro mě bylo, že u jedinců v tomto věku jsou již hodnotové orientace ohledně stravování relativně stálé.

4.1.1 Popis sledovaných spotřebitelů

V níže uvedené tabulce můžeme vidět základní informace o jednotlivých dotazovaných. Pro zachování anonymity byla jednotlivá jména pozměněna.

Tabulka 1- Přehled dotazovaných

Jméno	Věk	Pohlaví	Zaměstnání
Lucie	22 let	žena	studentka VŠ
Tereza	21 let	žena	servírka
Jan	23 let	muž	recepční
Michaela	21 let	žena	studentka VŠ
Natálie	20 let	žena	studentka VŠ
Karolína	24 let	žena	studentka VŠ
Vanessa	24 let	žena	studentka VŠ
Mario	26 let	muž	řidič
Linda	22 let	žena	studentka VŠ

Zdroj: vlastní zpracování

4.1.2 Životní fáze, hlavní motivy ke změně

Všichni dotazovaní byli schopní uvést přesný časový úsek, ve kterém přešli na změnu životního stylu. Žádný z nich se nedá označit jako „nováček“ a i přes jejich relativně nízký věk jsou všichni vegetariány nejméně rok a půl, Natálie se takto rozhodla již ve svých devíti letech.

V otázce hlavních motivů byly odpovědi různorodé. Jako nejčastější důvod byl uváděn právě etický, tedy soucit se zvířaty a názor, že člověk není tvor zvířeti nadřazený a má stejné právo na život. Jak dokazuje tento úryvek rozhovoru s Lucií: „*Čím jsem byla starší, tím víc jsem si uvědomovala, jak to se zvířaty doopravdy chodí.*“ anebo také tato odpověď Terezy:

„Mám okolo sebe hodně lidí, kteří se takhle stravují, a tak jsem nad tím začala přemýšlet i já. Vyhledávala jsem si různé informace a po zhlédnutí některých dokumentů poukazující na krutost v živočišném průmyslu se mi maso jako takové zhnusilo.“

Více jak 50 % dotazovaných uvádí, že prvním krokem k zamyšlení bylo právě zhlédnutí některého z dokumentů, které se zabývají se touto problematikou (například film Pozemšťané). Lucie řekla: „*Na střední škole nám pustili film Earthlings, který kompletně změnil můj pohled na svět.*“

Hned dalším motivem, který byl zmíněn dvěma respondenty, byl motiv ekologický, tedy nespokojenost s tím, jak živočišný průmysl a získávání masa ovlivňuje naši přírodu a životní prostředí. Mario tvrdí:

„Oči mi vlastně otevřel film Cowspiracy, který jsem zhlédl víceméně náhodně u kamarádky. Hrozně mě překvapilo, jak velkou hrozbou pro naše prostředí živočišný průmysl je.“

Názor Lindy je takový, že společnost je hrozně málo informovaná o tom, že získávání masa je největším znečišťovatelem a zdrojem skleníkových plynů v přírodě.

Film Earthlings neboli Pozemšťané je film, který se zabývá zneužíváním zvířat pro lidské účely. Poukazuje prostřednictvím záběrů, které byly pořízeny skrytou kamerou na

týrání a brutalitu, která je na zvířatech páchána na jatkách. Dokumentární film Cowspiracy – klíč k udržitelnosti poukazuje na dobytek jako na hrozbu z hlediska ekologie.

Jeden z dotazovaných jako hlavní motiv k zamyšlení nad svým stravováním uvedl důvod zdravotní. Jan řekl:

„V dospívajícím věku jsem začal mít problémy s váhou a hodně se přejídal, maso jsem konzumoval každodenně ve velkém množství. Jednou jsem se ho tak přejedl, že mi bylo fakt špatně, a tak jsem se rozhodl, že ho zkusím vysadit.“

Vyznavači vegetariánství také tvrdí, že za změnu krom vlastních motivů, vděčí přátelům, kteří se již takto stravovali a dávali jim různá doporučení, ochutnávali s nimi veganská či vegetariánská jídla nebo je uvedli do různých problematik, které s sebou konzumace masa nese.

4.1.3 Reakce okolí na životní změnu

Jak na změnu stravování a životního stylu reagují nejbližší příbuzní, ale i okolí bylo téma, které mě velmi zajímalo. Domnívala jsem se, že tuto změnu bude jako velmi razantní brát hlavně starší generace, tedy prarodiče, kteří se ve svém mladém věku takovými otázkami vůbec nezabývali a dost často mají své dogmatické názory, které je velmi těžké vyvrátit. Drtivá většina dotazovaných mi mé domněnky potvrdila, se změnou se nejhůře vyrovnávali právě oni. To je také zřejmé z rozhovoru s Vanessou:

„Srovnaná s tím úplně není hlavně starší generace babiček, ty moje to doted' nechápu a kdykoli přijedu, nabízí mi výborné propečené maso, na které k jejich nechápání nemám chuť. Občas to vypadá, že mě považují za úplného blázna.“

Mezi dotazovanými nacházím na toto téma největší konsenzus. Jak v rodinném kruhu, tak i v širším okolí se všichni alespoň jednou setkali s negativním pohledem na danou problematiku. Častým argumentem, podle odpovědí spotřebitelů, bývá, že konzumace masa je pro zdravý život potřebná, a tento způsob stravování je také pro člověka přirozený už od pradávna, kdy si musel shánět potravu lovením zvěře.

Dotazovaní se ale také shodují, že se začínajícím nepochopením a odsuzováním, že jejich „změna v životě“ je jen určitou pózou se postupně po pár měsících mění a objevují se pocity smíření, a dokonce i projevení hlubšího zájmu o daný životní styl nebo o ochutnávání vegetariánských jídel. Nacházíme zde změnu pohledu z negativního, na pozitivní, kdy si lidé uvědomí, že změna ve finále není až tak rapidní, a že v dnešní době již existuje mnoho produktů, které maso dokážou nahradit a že člověk zas tak nestrádá a neprochází žádnou velkou proměnou.

Zejména zde můžeme vidět velký pokrok ve společnosti, která se dokáže kladně postavit ke změnám. Líbí se mi otevřenost, s kterou dokáže přistoupit k novým zkušenostem a názorům. Důkazem je odpověď Natálie:

„Co se týče rodiny, když se mamka pustí do kuchtění, občas mně a sestře připraví nějakou vegetariánskou dobrotu a pokud zrovna vaříme my, kouká nám pod ruce a ve finále si na našem jídle pochutnává, a to vegetariánkou není.“

Linda uvedla, že: *„Máma dokonce občas na internetu sama hledá veganské recepty, aby se naučila vařit něco nového.“*

4.1.4 Dopady změny životního stylu na psychický a fyzický stav

V okruhu otázek, které jsou zaměřené na změnu psychického a fyzického stavu člověka, jsem se chtěla dozvědět, zda se odpovědi budou podobat mým vlastním předsudkům, které má dle mého názoru více lidí.

V teoretické části mé práce se můžeme dočíst, že právě přechod na vegetariánství či jakýkoli jiný alternativní styl stravování s sebou může nést pozitivní změny jak z hlediska psychického (více spokojenosti v životě), tak fyzického (nižší hmotnost, tlak) stavu. Právě k těmto názorům jsem byla velmi skeptická a dotazovaní jedinci mi mé domněnky vyvrátili jen z poloviny.

Je pravda, že když mi většina dotazovaných odpovídala, jak se po změně cítí, tak z hlediska psychiky byla na všech vidět opravdová radost a hrdost na to, jak spokojení se svou volbou jsou. Ze všech odpovědí, které jsem dostala bylo patrné, že jsou sami se sebou mnohem spokojenější, když ve svém životě nepodporují živočišný průmysl pouze kvůli

uspokojení chuťových buněk. Lucie řekla: „*Jsem hrozně spokojená, že alespoň nějakým způsobem pomáhám přírodě a zvířatům.*“

Z hlediska fyzického stavu jsem se setkala s odpověďmi, které potvrdily můj názor. Nikdo z dotazovaných se nezmínil o tom, že by pocítil úbytek váhy nebo že by přechod na vegetariánství nějak zásadně pomohl jejich zdravotnímu stavu. Naopak někteří se svěřili, že se ze začátku potýkali s hladem a počáteční únavou (která po pár týdnech vymizela). Jeden z dotazovaných se mi svěřil, že musel dokonce řešit určité zdravotní problémy. Jak dokazuje tento úryvek z rozhovoru s Karolínou:

„V posledních výsledcích testu mi bylo řečeno, že mám nízkou hladinu vitamínu D, což by odpovídalo mé unavenosti a slabosti. Pociťuju také nedostatek železa, což doplňuji prostřednictvím tobolek s kyselinou listovou na lepší vstřebávání.“

Většina dotazovaných se však shodovala, že po přechodu na vegetariánství žádné razantní změny nepocítovali. Tereza řekla: „*Nepociťuju na svém těle žádné změny, i když bych si přála pár kilo shodit. Jsem prostě jen spokojenější, mám ze sebe velmi dobrý pocit.*“

Nicméně i přes některé negativní změny působili všichni velmi spokojeně a nikdo z dotazovaných svého rozhodnutí nelituje.

4.1.5 Výhody a nevýhody vegetariánství jako životního stylu

Při otázce na výhody a nevýhody vegetariánství jsem získávala nejobsáhlejší odpovědi. Nutno podotknout, že každý člověk toto vnímá subjektivně.

Z hlediska výhod se dotazovaní shodují na tom, že největší výhodou je hlavně psychická změna, kdy má člověk dobrý pocit z toho, že svým jednáním nikomu neškodí, ba naopak svému okolí a přírodě prospívají. Spotřebitelé tvrdí, že tato změna jim skutečně otevřela oči a vidí plno věcí, které ostatní přehlížejí. Váží si mnohem víc života jak svého, tak i ostatních, a především těch zvířecích. Odpovědi, které poukazovaly hlavně na tuto výhodu, bylo celkem sedm. Tereza tvrdí: „*Nejlepší je ten dobrý pocit z toho, že ke svému přežití nepotřebuju utrpení zvířat.*“

Někteří vyznavači (konkrétně čtyři z devíti dotazovaných) vidí také výhodu v tom, že se naučí pořádně a správně vařit, nacházejí díky vegetariánství novou zálibu. Objevují

nové způsoby vaření a rozšiřují tak svoje znalosti, např. z hlediska nákupu potravin. Jak říká Karolína: „*Největší výhodou pro mě je, že mě můj styl stravování a vaření hrozně baví.*“ Mimo jiné také uvádí, že do svého jídelníčku zařadili více zeleniny a ovoce, celkově je jejich způsob stravování mnohem zdravější.

Z hlediska nevýhod se celkem pět z devíti dotazovaných shodovalo, že komplikací je nedostatek vegetariánských restaurací, případně málo obsáhlá nabídka vegetariánských či veganských jídel v normálních restauracích. Názor Vanessy je takový, že restaurace většinou jako bezmasé jídlo považují smažený sýr s bramborem a tím jejich nabídka končí. Na tento problém upozorňovali hlavně osoby žijící mimo Prahu, jelikož jak už bylo řečeno v teoretické části, počet veganských restaurací v České republice stále stoupá, a to hlavně v Praze. Se špatnou dostupností jídla v restauracích mají zkušenosti hlavně vyznavači veganství, jelikož v běžných restauracích se v dnešní době dá vybrat nějaké bezmasé jídlo bez větších obtíží. Sehnat však jídlo z čistě rostlinných zdrojů už není tak jednoduché.

Obecným poznatkem je, že po vysazení masa nebo dokonce veškerých živočišných produktů tělo bojuje s nedostatkem železa, vitamínu B12 a vitamínu D, což se může projevat častými virózami, depresemi nebo také únavou a slabostí. Vegetariáni i vegani tyto vitamíny doplňují ve formě tabletek. Dotazovaní, s kterými jsem se setkala díky této možnosti však nevidí tento problém jako překážku. Linda tvrdí: „*Strava musí být hlavně pestrá a vyvážená. I vegetariánská strava v sobě může mít dostatek potřebných živin.*“

Mezi všemi odpověďmi se také objevil názor, že společnost bohužel i přes veškerou propagaci vegetariánství ještě není dostatečně vyzrálá a chápavá a mnozí „*vegetariány považují za bláznů.*“ (Lucie)

4.1.6 Výhled do budoucnosti

Jako poslední kategorii otázek jsem zvolila otázky týkající se stravování v budoucnosti. Zajímalo mě také, zda jsou hodnoty mladých spotřebitelů pevně nastaveny, bez jakýchkoli výjimek, nebo jestli existují situace, kdy nastavená „pravidla“ poruší.

Po vyhodnocení všech odpovědí jsem došla k zajímavému závěru a dotazované osoby bych rozdělila na dvě skupiny.

První z nich bych charakterizovala jako velmi striktní, kteří si nedokáží představit, že by se měli kdykoli v budoucnu navrátit k předchozímu způsobu stravování. Na své rozhodnutí jsou velmi hrdí, stojí si za ním a nedokázali mi říct ani žádnou výjimku, kdy by své nastavené hodnoty porušili. Jak je patrné z rozhovoru s Michaelou: „*Nesním ani*

omáčku, kde bylo maso vařeno, i když bych si ho mohla vyndat. Pro mě tam pořád je.“ Nutno říci, že v této skupině se nacházeli zejména vyznavači veganství, tedy jedné z nejpřísnějších forem vegetariánství, vyřazující z jídelníčku jakékoli potraviny živočišného původu.

Druhá skupina už není tak nekompromisní. Při otázce na budoucnost také tvrdí, že přechod na normální stravu v žádném případě neplánují, jsou se svojí volbou spokojeni, na druhé straně ale uznávají názor, že tělo si občas samo řekne, co potřebuje. Důkazem je odpověď z rozhovoru s Mariem: *„Težko říct, co bude za 20 let. Ted' je ted' a momentálně jsem takhle spokojený.“* V této skupině se nacházejí osoby, kteří sami sebe nazývají vegetariány a lacto-ovo-vegetariány. Většina z nich také byla schopna přiznat, že bohužel existují situace, kdy musí porušit pravidla svého stravovacího stylu. Důvodem byly například návštěvy u příbuzných, kde občas sní kus masa, ryby, nebo produkt, který obsahuje mléčné výrobky. Linda uvedla, že díky příteli, který je zatvrzelý masožravec, musí při vaření jídlo ochutnávat. *„Výjimka nastává tehdy, když přijdou na řadu léky, respektive takové, kde je obal ze želatiny, například u různých kapslí,“* odpověděla Natálie.

Tyto odpovědi dokazují rozdílnost nastavených hodnot u jednotlivých vegetariánských skupin, které byly popsány v teoretické části práce.

Vyznavači vegetariánství, kteří mi poskytli rozhovor, také v závěru uvedli, že právě i oni inspirovali někoho ze svého okolí k vyznávání stejného životního stylu. Jako úspěch berou i to, že ve svých domácnostech změnili pohled některých příbuzných na živočišný průmysl a využívání přírody člověkem.

5 Výsledky a diskuze

Vegetariánství je fenomén, který zasahuje do několika vědeckých oblastí. V mé práci se na tento jev snažím pohlížet převážně z psychologické perspektivy a ze sociologického hlediska.

Z poskytnutých odpovědí v rozhovorech plyne, že hlavním motivem ke změně stravování je právě motiv etický. Zde vidíme soulad s teoretickými východisky, že nejvíce lidí, kteří se rozhodnou změnit svůj životní styl jsou poháněni právě tímto důvodem.

Vzhledem k tomu, že v praktické části bakalářské práce byla použita metoda kvalitativního výzkumu, je zde nutné říci, že jde spíše o orientační zjišťování, a to právě z důvodu malého vzorku dotazovaných.

Přechod k vegetariánství může výrazně ovlivnit sociální vztahy jedince, ať už při výběru partnera, v rodinných kruzích nebo vztahy vzdálenějšího okolí. Z odpovědí bylo zjištěno, že s přechodem na jiný způsob stravování má největší problém starší generace v rodině.

V otázkách, týkající se výhod a nevýhod vegetariánství proběhla shoda většiny v názoru, že problémem je nedostatek vegetariánských restaurací, případně nedostačující výběr bezmasých jídel v jídelničkách českých restaurací.

Jak již bylo zmíněno v teoretické části bakalářské práce, počet veganských restaurací v České republice neustále stoupá a vegetariánství jako takové se stále více dostává do podvědomí občanů. Osoby, které mi poskytly rozhovor žijí v různých městech České republiky. Pokud by však vybraní jedinci měli bydliště pouze v jednom konkrétním městě (např. v Praze), můžeme předpokládat, že by se zmíněné nevýhody mezi odpověďmi neobjevily, jelikož zastoupení veganských restaurací v hlavním městě je velmi uspokojivé.

Překvapivé odpovědi přinesly otázky zaměřené na stravování v budoucnu, jejichž cílem bylo zjistit, jak silné hodnoty jednotliví spotřebitelé vyznávají. Odpovědi rozdělily dotazované na dvě skupiny. První z nich můžeme charakterizovat jako velmi striktní, se silným přesvědčením o nemožnosti návratu k normálnímu stravování. Druhá skupina již není natolik nekompromisní a přiznává, že tělo si v budoucnu samo řekne, co potřebuje. Návrat k normálnímu stravování sice neplánují, ale nevylučují. Nastavené hodnoty zde nejsou tak silné jako v předchozí skupině. To je důkazem rozdílnosti nastavených hodnot v jednotlivých vegetariánských skupinách.

Důležité je zmínit, že v praktické části práce je zachyceno pouze vnímání a dojmy vegetariánů, tedy pouze jedné strany. V budoucnu by bylo jistě přínosem zkoumat odpovědi na obdobné otázky (konstruovaných opačně, např. ptát se, co je od vegetariánství odrazuje apod.) také mezi osobami, které vegetariánství nevyznávají. Zajímavá by určitě byla i varianta rozhovorů, kde by cílovou skupinu tvořili lidé, kteří se po několika letech vyznávání určitého stylu stravování opět nakonec navrátili k normální stravě.

Výše prezentované výsledky vypovídají o tom, že i přes uvedená omezení lze mezi vegetariány najít shodné prvky, i přes to, že vyznávané vnitřní hodnoty jsou u každého spotřebitele jiné (existence několika druhů vegetariánství, jak bylo již popsáno v teoretické části).

Závěrem lze říci, že vyznávání konkrétního stylu stravování může značně ovlivnit způsob chování jedince, jeho psychický stav a sociální začlenění do společnosti. S ohledem na stále větší znečištění životního prostředí jsou vegetariáni pozitivním krokem vpřed.

6 Závěr

Cílem mé bakalářské práce Volby jídla a sociální souvislosti alternativních stylů stravování bylo zmapování alternativních stylů stravování, popsání jednotlivých hodnot a motivů spotřebitelů a zhodnocení jejich sociálních dopadů. Na celou práci jsem se snažila nahlížet hlavně ze sociologického a psychologického hlediska a rozšířit tak dosavadní znalosti o této problematice.

Teoretická část práce se věnovala pěti vybraným alternativním stylům stravování, které jsou v České republice známé. Největší pozornost byla kladena na v současné době nejrozšířenější alternativní styl – vegetariánství. Bylo zde nahlíženo na jídlo ze sociologického hlediska, dále podrobně popsány jednotlivé charakteristiky směrů a motivy spotřebitelů ke změně.

Navazující praktická část dovolila blíže nahlédnout na vegetariánství a jeho vyznavače. Cílem bylo seznámit se s názory a postoji jednotlivých vegetariánů, a to v otázkách zaměřených na důvody přechodu, změnu chování okolí, změnu zdravotního stavu, vnitřní hodnoty apod. Tato část měla vegetariány co nejvíce přiblížit čtenáři a poukázat hlavně na jejich osobnost.

Na základě rozhovorů a jejich následného zpracování vyšlo najevo, že nejčastějším důvodem pro přechod na vegetariánství je motiv etický, tedy soucit se zvířaty. V blízkém okolí se vegetariáni setkávají s nepochopením převážně u starší generace příbuzenstva, nicméně po určité době dochází k pochopení tohoto životního stylu a s tím občas přichází i projevení zájmu o daný směr.

Vyznavači se cítí po přechodu mnohem lépe z psychické stránky, což také považují za hlavní výhodu, nicméně ze zdravotního hlediska přinesly odpovědi překvapivý závěr. Po změně stravování ve většině případů žádné změny na svém těle nevidí, naopak se někteří potýkali s určitými zdravotními problémy či únavou. Za hlavní nevýhody dotazovaní považují nedostatek veganských restaurací v blízkosti bydliště a nedostatek vitamínů a železa v těle.

Otázky budoucnosti rozdělily mé respondenty na dvě skupiny. První, s velmi silně upevněnými hodnotami a druhou, která v určitých situacích přiznává porušení nastavených pravidel.

Za hlavní přínos této práce považuji přiblížení osobnosti vegetariána a jeho pohledů čtenáři, dále rozšíření znalostí o vybraných alternativních stylech stravování a jejich principech.

Na základě empirické studie lze tvrdit, že vegetariáni jsou velmi komplexní, nejde jim jen o vynechání masa z jídelníčku, ale o životní styl, který je spojený s jistými vnitřními motivy, které mohou člověka velmi ovlivnit či změnit a tato změna se může promítnout do velkého množství životních situací.

7 Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje:

AIHARA H., 2010:Základy makrobiotiky. Olomouc, Anag. ISBN 978-80-7263-543-6.

AUDSLEY, E., 2009: How low can we go? An assessment of greenhouse gas emissions from the UK food system and the scope to reduce them by 2050. WWF-UK.

Cowspiracy: Klíč k udržitelnosti, 2014 [Cowspiracy: The sustainability secret] [film]. USA.

FRAŇKOVÁ S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ V., 2003:Psychologie výživy a sociální aspekty jídla, Praha, Karolinum. ISBN 80-246-0548-1.

HIRSCH A., 2003:Řekni mi, co jíš...Praha, Ikar. ISBN 80-249-0191-9.

HUK J., 2008:Sociologie médií. Praha, Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-86723-65-5.

KULHAVÝ J., 2007: Vegetariánské hnutí v České republice a v Církvi adventistů sedmého dne. Závěrečná práce. Teologický seminář Církve adventistů sedmého dne, 86 s. Vedoucí práce: Roman Mach.

LENDEROVÁ M., 2009:Z dějin české každodennosti. Praha, Karolinum. ISBN 978-80-246-1683-4.

LIBROVÁ H., 2003:Vlažní a Váhaví (Kapitoly o ekologickém luxusu). Brno, Doplněk. ISBN 80-7239-149-6.

MANDŽUKOVÁ J., 2008:Dělená strava. Praha, Vyšehrad. ISBN 978-80-7021-910-2.

MIOVSKÝ, M., 2006: Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha, Grada. ISBN 80-247-1362-4.

RISI A., ZURRER R., 2007:Vegetariánský život (Přednosti bezmasé výživy). Praha, EarthSave CZ. ISBN 978-80-869-16-00-2.

RUSSO R., 2012:Syrová strava jako životní styl. Olomouc, FONTÁNA. ISBN 978-80-7336-686-5.

SUMMOVÁ U., 2004:Nová dělená strava. Praha, Ikar. ISBN 80-249-0438-1.

Internetové zdroje:

Bio-Life.cz: Frutariánství – ovocný život [online]. 2009 [cit. 2017-08-01]. Dostupné z: <http://www.bio-life.cz/clanky/specializovana-strava/frutarianstvi---ovocny-zivot.html>

Česká společnost pro výživu a vegetariánství: Stručná historie vegetariánství [on-line]. [cit. 2017-07-15]. Dostupné z: <http://www.csvv.cz/index.php/vyziva/vyzivove-smery/755-struna-historie-vegetarianstvi>

Česká Vegetariánská společnost: Vegetariánství a náboženství [on-line]. 2005 [cit. 2017-07-15]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/view.php?cisloclanku=2005100003>

PharmDr. Margit Slimáková: Vegetariánské mýty a otázky [on-line]. 2013 [cit. 2017-11-21]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/vegetarianske-otazniky/>

Přírodní cestou.cz: Strava podle krevních skupin [on-line]. 2010 [cit. 2017-09-05]. Dostupné z: <http://www.prirodnicestou.cz/strava-dle-krevnich-skupin/>

Syrová-strava.cz: RAW FOOD aneb co to vlastně je? [online]. 2012 [cit. 2017-08-01]. Dostupné z: <http://www.syrova-strava.cz/raw-food-co-to-je/>

The Vegetarian Society: What is a vegetarian? [online]. 2016 [cit. 2017-07-16]. Dostupné z: <https://www.vegsoc.org/definition>

Zdravě.cz: Vegetariáni a vegani [on-line]. 2013 [cit. 2017-07-16]. Dostupné z: <https://vegetariani-a-vegani.zdrave.cz/vyhody-vegetarianske-stravy/>

8 Přílohy

Příloha 1 - Otázky rozhovoru.....	39
Příloha 2 - Ukázka přepsaného rozhovoru.....	39

Příloha 1 - Otázky rozhovoru

- 1) Kdy ses stal/a vegetariánem/vegetariánkou?
- 2) Jaký byl hlavní důvod, díky kterému ses rozhodl/a změnit způsob stravování?
- 3) Do jaké skupiny vegetariánů se řadíš a proč?
- 4) Jak na změnu životního stylu reagovalo tvoje okolí?
- 5) Pociťuješ nějaké fyzické a psychické změny po přechodu na vegetariánství?
- 6) Jaká je podle tebe největší výhoda vegetariánství?
- 7) Jaká je podle tebe největší nevýhoda vegetariánství?
- 8) Plánuješ někdy v budoucnu návrat k normálnímu způsobu stravování?
- 9) Existují nějaké výjimky či zvláštní situace, při kterých své nastavené hodnoty porušíš?
- 10) Inspiroval/a jsi někoho z okolí ke stejnému či podobnému způsobu stravování?

Příloha 2 - Ukázka přepsaného rozhovoru

Otázka č. 6 - Jaká je podle tebe největší výhoda vegetariánství?

„Čím déle se stravuji vegetariánsky, tím více objevuji nové a nové způsoby vaření i možnosti vegetariánského stravování. Výběr je pestřejší, než jsem si dřív myslela. V dnešní moderní době existuje takových náhražek masa, že je snad každé schopné doplnit potřebný bílkoviny, třeba tempeh, soja, šmakoun, je toho plno. Oblíbila jsem si i některé vegetariánské restaurace, které pravidelně navštěvuji. Mnohem víc jím luštěniny, ovoce i zeleninu. Výhod je víc, ale pro mě je hlavní to, že se cítím spokojeně, líbí se mi můj styl stravování a baví mě objevovat další možnosti v tomto směru, kterých je podle mě fakt velký množství.“