

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

URŠKA HABJAN

VEGETARIJANSTVO KOT ŽIVLJENJSKI STIL

DIPLOMSKO DELO

LJUBLJANA, 2004

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

URŠKA HABJAN

MENTORICA: IZRED. PROF. DR. BREDA LUTHAR

SOMENTORICA: DR. BLANKA TIVADAR

VEGETARIJANSTVO KOT ŽIVLJENJSKI STIL

DIPLOMSKO DELO

LJUBLJANA, 2004

KAZALO

I. UVOD	1
II. PREGLED TEORETIČNIH VIROV	3
1. ŽIVLJENJSKI STIL	3
2. VEGETARIJANSTVO	6
2.1. <i>Kaj je vegetarijanstvo?</i>	6
2.2. <i>Zgodovina vegetarijanstva</i>	7
2.3. <i>Vegetarijanstvo danes</i>	11
3. POMEN MESA NA ZAHODU	12
3.1. <i>Hranilna vrednost mesa</i>	12
3.2. <i>Simboličen pomen uživanja in zavračanja mesa</i>	13
3.3. <i>Vpliv religije na zavračanje mesa</i>	15
3.4. <i>Poraba mesa v zahodnih družbah</i>	17
3.5. <i>Vse večje zanimanje za vegetarijanstvo</i>	18
3.6. <i>Proces spreobrnitve</i>	20
4. MOTIVI ZA VEGETARIJANSTVO	21
4.1. <i>Skrb za zdravje</i>	22
4.2. <i>Uživanje mesa je neetično oz. nemoralno</i>	26
4.3. <i>Neučinkovito izkoriščanje naravnih virov</i>	28
4.4. <i>Nasprotovanje družbeni ureditvi</i>	31
4.5. <i>Duhovni motiv</i>	32
4.6. <i>Zavračanje mesa kot pokazatelj osamosvojitve</i>	33
4.7. <i>Okus mesa</i>	34
5. VREDNOTE VEGETARIJANCEV	34
6. VPLIV VEGETARIJANSTVA NA MEDSEBOJNE ODNOSE	36
III. EMPIRIČNI DEL: RAZISKAVA MED VEGETARIJANCI	38
1. OPIS METODE	38
1.1. <i>Udeleženci raziskave</i>	38
1.2. <i>Opis vprašalnika</i>	38

2.	REZULTATI RAZISKAVE	39
2.1.	<i>Opredelitev vegetarijanstva</i>	39
2.2.	<i>Okoliščine odločitve za vegetarijanstvo</i>	39
2.3.	<i>Motivi za vegetarijanstvo</i>	41
2.4.	<i>Vpliv sprememb načina prehranjevanja na življenje posameznikov.....</i>	49
2.5.	<i>Vpliv vegetarijanstva na medsebojne odnose.....</i>	50
2.6.	<i>Slabosti in težave vegetarijanstva</i>	51
2.7.	<i>Spreminjanje števila vegetarijancev.....</i>	54
2.8.	<i>Je vegetarijanstvo življenjski stil?</i>	54
IV.	ZAKLJUČEK.....	56
V.	VIRI IN LITERATURA	58
VI.	PRILOGE	62
1.	PRILOGA A: OPORNE TOČKE ZA IZVEDBO POGLOBLJENEGA INTERVJUJA	62
2.	PRILOGA B: OPIS VZORCA.....	65

I. Uvod

Jesti. Kaj, kdaj, kje, kako, zakaj, s kom? Za zajtrk, malico, kosilo, večerjo? Meso, ribo, mlečni izdelek, zelenjavo, stročnice, žitarice, oreščke, semena, sadje, alge, slaščice in katero kombinacijo?

Hrana je bistvenega pomena za rast in razvoj človekovega organizma, je osnova za preživetje. Če hrane človek ne pridela sam, jo mora kupiti. Kupi pa lahko tisto hrano in tolikšno količino hrane, kot si jo lahko privošči. Nekateri lahko zbirajo med celotno ponudbo hrane na trgu, drugim pa glavno oviro pri izbiri predstavljajo finančne zmogljivosti. Ponekod razmišljajo celo o tem, ali bodo sploh karkoli jedli. Način prehranjevanja je sestavni element človekovega vsakdana, njegovega načina življenja, življenjskega stila.

Menim, da je življenjski stil bistveno pogojen z materialnimi možnostmi, te pa vplivajo tudi na način prehranjevanja: kdor ima težave z eksistenco, je vesel vsake hrane. V nalogi sem osredotočena na tiste ljudi, ki imajo sredstva in svobodo, da se lahko odločajo o tem, kaj, kdaj, kako in zakaj bodo jedli. Lahko razmišljajo o tem, ali bodo mesojedci ali vegetarijanci, njihov način prehranjevanja pa je posledica lastne odločitve.

Meso da ali meso ne? Večina prebivalcev zahodne Evrope uživa meso, nekateri pa so se mu odpovedali. Zakaj? V diplomski nalogi raziskujem *motive, ki vplivajo na odločitev za spremembo prehranjevalne prakse*, natančneje za prehod iz mesojede diete v vegetarijanstvo. Je glaven motiv spreobrnitve eden ali jih je več? Se motivi prekrivajo in dopolnjujejo ali med seboj sploh niso povezani? Je ključnega pomena pri odločitvi skrb za lastno zdravje? Morda želja po zmanjšanju trpljenja živali in zagotovitvi njihovega blagostanja? Je bistvena zaskrbljenost zaradi ogroženosti narave, zaskrbljenost zaradi lakote v deželah tretjega sveta? Ali nasprotovanje sedanji družbeni ureditvi? Je razlog kjerkoli drugje?

Poleg motivov me zanima tudi, *kako se vegetarijanstvo zrcali v življenjskem stilu oz.* ali je vegetarijanstvo poseben življenjski stil. Ali morda za vegetarijance veljajo nekatere skupne značilnosti: imajo podoben pogled na svet, odnos do narave, telesa in zdravja, živali in ljudi ... Se morda njihove vsakodnevne aktivnosti razlikujejo od vsakodnevnih aktivnosti mesojedcev? Je morda vegetarijanstvo življenjski stil, kjer način prehrane v največji meri strukturira posameznikov vsakdan?

Kot že rečeno, je *cilj* diplomske naloge raziskati motive posameznikov, ki so se odločili, da postanejo vegetarijanci in ugotoviti, ali in na kakšen način je njihov alternativni

prehranjevalni režim povezan z dejavnostmi njihovega vsakdanjega življenja. *Osnovna hipoteza* naloge je, da vegetarijanstvo strukturira pomemben del posameznikovega/-činega življenja (preživljanje prostega časa, potrošnja, prepričanja, stališča, vrednote ...) in v nekaterih primerih vpliva tudi na odnose, ki jih ima vegetarijanec/-ka z drugimi ljudmi.

Socialnopsihološke raziskave kažejo, da stališča, prepričanja in vrednote vplivajo na obnašanje, vedenje in delovanje v vsakdanjem življenju (Nastran, Ule, 2000). Iz tega sledi, da so stališča, prepričanja in vrednote pomemben dejavnik izbire načina prehranjevanja in življenjskega stila posameznika. Zato me zanima, katera stališča in vrednote motivirajo posameznike, da postanejo vegetarijanci in kako se ta odločitev odraža v njihovem življenju.

II. Pregled teoretičnih virov

1. Življenjski stil

Obstaja več definicij življenjskega stila. Mirjana Ule (2002: 78) ga opredeli kot bolj ali manj integrirano množico praks, dejavnosti, življenjskih in vrednotnih orientacij ter želja, ki skupaj oblikujejo posameznikovo identiteto. Življenjski stili so vsakodnevne dejavnosti, ki se izražajo v navadah oblačenja, prehranjevanja in ostalega delovanja.

Po pregledu literature¹ lahko življenjski stil opredelimo kot specifičen način življenja, ki ga določa kombinacija vrednot, potreb, mnenj, drž, želja, predsodkov, prepričanj, teženj, verovanj, upanj, strahov ... Je kompleksen konstrukt, ki zajema vsak trenutek v posameznikovem življenju in vsa področja njegovega življenja: prehranjevanje, preživljanje prostega časa, oblačenje, potrošnja, skrb za telo ... Življenjski stil pove veliko o posameznikovi osebnosti, hkrati pa vzvratno vpliva na posameznikov osebni razvoj in njegovo vedenje v različnih situacijah. Življenjski stil torej

- obsega vse značilnosti posameznika, ki so odvisne od družbenih in osebnih vrednot ter socialnih razmer in
- je skupek vzorcev vedenja oz. obnašanja.

Breda Luthar (2002, 91-94) opozarja na preozke, slabe, neprimerne in pomanjkljive definicije življenjskega stila v tržnem raziskovanju. Pravi, da je življenjski stil največkrat opredeljen kot način življenja posamezne skupine, ki je hkrati tudi statusno določena. Poleg tega je življenjski stil psihologiziran, kar pomeni, da definicije postavljajo v ospredje celostno organizacijo posameznikove osebnosti in obravnavajo psihološke razlike kot osnovo za način življenja. Avtorica izpostavlja, da je osebnost že sama po sebi družbeno konstruirana, in sicer glede na odnos do drugega. Luthar navaja štiri relevantne značilnosti, ki so bistvene za opredelitev življenjskega stila:

1. smiselnost: življenjski stil ima družbeni smisel, kar pomeni, da si posameznik na individualni ravni oblikuje samopodobo, s katero se na kolektivni ravni zblizuje in/ali oddaljuje od drugih.
2. kolektivna tipičnost: življenjski stil ne obstajajo zgolj na individualni ravni, temveč so kolektivno tipični; gre za reprezentacijo kolektivne identitete, za katero je značilno

¹ Življenjski stil definirajo različni avtorji, na primer Ule (2002), Luthar (2002), Kramberger (2002), Gril (1995).

predvidljivo obnašanje. Posameznik se identificira s pripadniki istega življenjskega stila, do katerih čuti pripadnost, na drugi strani pa ohranja družbeno distanco do tistih, od katerih se razlikuje.

3. refleksivnost: življenjski stil je sredstvo samotipizacije in tipizacije. Posamezne prakse življenjskega stila dobijo svoj pomen znotraj kulturnega konteksta, nekatere imajo lahko diferenciacijsko vlogo, druge ne.
4. tekstualnost: življenjski stil je treba tekstualizirati, torej ga umestiti v družbeni diskurz; kolektivitete se namreč oblikujejo z diskurzi znotraj posamezne kulture.

Življenjski stil je torej ohlapen pojem, zato nekateri ožijo svojo analizo na določene socialne skupine (na primer življenjski stili mladih in starih, višjih ali nižjih slojev, moških in žensk, japijev in umetnikov) ali na določena področja (opazuje se medijske stile, karijerne stile, prehranske stile, potrošne stile ...).

Enega bolj sistematičnih poskusov razvrščanja ljudi v različne stile je podal Arnold Michell s svojo VALS (Values And Life Styles) tipologijo, s katero je skušal kategorizirati prebivalce ZDA v različne skupine. Osnova za Michellovo VALS tipologijo je Maslowova hierarhija² osnovnih potreb, glavna predpostavka pa, da se posameznikove vrednote manifestirajo v njegovem vedenju, v njegovem življenjskem stilu. Vedenje je lahko politično, ekonomsko, socialno ter zasebno, vendar ni nikoli naključno: pogojeno je s posameznikovimi vrednotami, torej sodbami o tem, kaj je dobro, pravilno in zaželeno. Osrednje mesto v njegovi tipologiji zavzemajo vrednote, hkrati pa se njegov pristop ne nanaša na določeno socialno skupino. Življenjski stil vključuje vrednote in stališča posameznika, ki vplivajo na način delovanja v vsakodnevnem življenju.

Da so vrednote najbolj pomemben dejavnik posameznikovega delovanja so prepričani tudi avtorji Grunert, Brunso in Bisp (1993), ki pri napovedovanju potrošniških odločitev izhajajo iz teorije kognitivnega ravnotežja in trdijo, da posameznik kupi tisti izdelek, ki naj bi mu omogočil doseg posamezne vrednote. To naj bi veljalo tudi za prehranjevanje. Avtorji predlagajo pojem »prehransko usmerjen življenjski stil« (ang. food-related lifestyle), ki je po njihovem mnenju sestavljen iz petih komponent:

² Osnovne potrebe po Maslowu so: 1. fiziološke potrebe, 2. potrebe po varnosti, 3. potrebe po ljubezni in pripadnosti, 4. potrebe po spoštovanju in samospoštovanju, 5. potrebe po samoaktualizaciji, 6. potrebe po znanju in razumevanju, 7. estetske potrebe (Maslow, 1982 v Gril, 1995: 6).

1. pripisovanje vrednosti kupljenemu izdelku (npr. zdravje, boljše razmerje med ceno in kvaliteto, novost, organski izdelek);
2. posledice uporabe posameznega izdelka (npr. samoizpopolnitev, varnost, družbeni odnosi);
3. scenarij nakupovanja (npr. informacije na izdelku, odnos do oglaševanja, veselje do nakupovanja, specializirane trgovine, pomembnost cene, seznam izdelkov);
4. scenarij priprave (npr. zanimanje za kuhanje, preizkušanje novih načinov priprave, udobje, sodelovanje družinskih članov pri pripravi obrokov, spontanost, odgovornost ženske);
5. način uporabe (npr. prigrizek ali obrok, družabni dogodek).

Vrednote so torej tudi ključni dejavnik posameznikove odločitve o tem, kaj bo jedel. Torej motivirajo posameznika, da postane vegetarijanec. V svoji nalogi se ukvarjam z vprašanjem, če je vegetarijanstvo, kot alternativni način prehranjevanja, tisti dejavnik, ki strukturira tudi vse ostale posameznikove dejavnosti, in sicer oblačenje, preživljanje prostega časa, skrb za telo, skrb za živali, naravo in druge ljudi, medsebojne odnose ...

Deloma na moje vprašanje odgovorijo Dwyer, Maye, Dowd, Kandel in Mayer (1974, v Beardsworth in Keil, 1997: 232), ki so prepoznali različne tipe vegetarijancev. Razlikujejo se po tem, v kolikšnem obsegu se izogibajo uživanju živalskih izdelkov in v kolikšni meri so sprejeli vegetarijansko filozofijo, ki strukturira njihovo življenje. Na tiste, ki se izogibajo manjši količini živalskih izdelkov in so se za vegetarijanstvo odločili predvsem zaradi zdravstvenih razlogov (velikokrat po nasvetu zdravnika), filozofija vegetarijanstva ne vpliva bistveno. Na drugi strani pa je za posameznike, ki se izogibajo širokemu spektru živalskih izdelkov zaradi političnih motivov v najširšem smislu, značilno, da se na primer ukvarjajo z jogo, skrbijo za uravnoteženo prehrano po pravilih makrobiotike ali so v celoti usmerjeni v zdrav način življenja. Glede na omenjeno tipologijo lahko pričakujemo, da bo pri bolj vpletenih vegetarijancih (tistih, ki so v večji meri sprejeli vegetarijansko filozofijo) način prehrane pomembno vplival tudi na druge njihove vsakodnevne dejavnosti, pri manj vpletenih posameznikih pa bo vpliv prehrane manjši.

2. Vegetarijanstvo

2.1. Kaj je vegetarijanstvo?

Vegetarijanstvo se najpogosteje razume kot način prehrane, ki ne vsebuje mesa ali živalskih proizvodov. Beseda vegetus je latinskega porekla in ima več pomenov. Pomeni človeka polnega fizične in mentalne energije, pomeni pa tudi cilj, polnost, svežino in živahnost. Poznamo več tipov vegetarijanstva, ki se razlikujejo glede na količino zaužitih živalskih maščob. Tipologije vegetarijanstva se razlikujejo, kombinacija nekaterih³ pa je naslednja:

1. popolno vegetarijanstvo oz. veganstvo zavrača kakršnokoli uživanje hrane živalskega izvora (nekateri vegani uživajo med, uporabljajo živalske izdelke, kot so usnje, volna, krzno in tiste, ki so bile preizkušene na živalih, drugi pa vsemu temu nasprotujejo), pod vegane lahko uvrstimo tudi presnike, ki uživajo le surovo zelenjavo in sadje;
2. fruturijanci uživajo le sadje (zmerni fruturijanci uživajo pretežno sadje, oreščke, zelo malo žit in mleka, strogi fruturijanci jedo le sadje in oreščke);
3. lakto-vegetarijanci uživajo mlečne izdelke, vendar se izogibajo jajcem, mesu in ribam;
4. ovo-vegetarijanci uživajo poleg rastlinske hrane še jajca;
5. lakto-ovo-vegetarijanci se prehranjujejo z jajci in mlečnimi proizvodi, na njihovem jedilniku pa ni mesa in rib;
6. delni (ali semi) vegetarijanci so iz svojega jedilnika izločili le rdeče meso – za te vegetarijance Corliss (2002) uporabi pojem pesco-pollo vegetarijanci;
7. občasni vegetarijanci občasno uživajo meso.

Vegetarijanstvo lahko razumemo kot kulinarčno prakso, alternativen način prehranjevanja in kot družbeno-kulturno gibanje.

³ O tipologijah vegetarijanstva pišejo Beardsworth in Keil (1997, 2001), Fiddes (1991), Pokorn (1996), Huston (2000), Walker (1995), Corliss (2002) in drugi.

2.2. Zgodovina vegetarijanstva

Že v antiki so nekateri misleci (Plutarh, Ovid, Seneca, Pitagora, Aristotel, Platon, Sokrat ...) nasprotovali uživanju mesa. Vendar, kot navajata Beardsworth in Keil (1997: 220), je antično prepričanje o nemoralnem ubijanju živali in neprimernosti živalskega mesa za človeka zgubilo svoj pomen z uveljavitvijo krščanske vere kot legitimne vere rimskega imperija, ki je zagovarjala človeško premoč nad naravo.

Pred razširitvijo in uveljavitvijo krščanstva v Evropi sta na tem področju obstajala *dva različna načina prehranjevanja*, ki sta bila geografsko pogojena. Montanari (1998) ugotavlja, da je pridelovanje in uživanje hrane namreč odvisno od naravnih, to je podnebnih, reliefnih, pedoloških in drugih pogojev, ki determinirajo razpoložljivost posamezne hrane. Zaradi teh se je severni del Evrope skozi zgodovino prehranjeval pretežno z živalskimi sestavinami, medtem ko je imel južni, mediteranski del Evrope na svojem jedilniku pretežno rastlinske sestavine. Tako je mediteranska kuhinja temeljila na žitih, olivnem olju, sadju, zelenjavi in ribah, prebivalci severnega, kontinentalnega in pretežno gozdnatega dela Evrope pa so bili bolj vajeni žvečenja mesa in drugih živalskih izdelkov. Višje vrednotenje mesa na severu naj bi bilo povezano tudi z ostrejšim, bolj mrzlim podnebjem in ustrezno višjimi energetskimi zahtevami (Kos v Montanari, 1998).

Med 6. in 10. stoletjem so prevladujoči modeli prehranjevanja mediteranske Evrope temeljili na grški in rimski kulturi, kjer so bi glavni pridelki žito, trta in olive, obstranski dejavnosti za izkoriščanje naravnih virov pa sta bila še vrtnarstvo in reja drobnice. Torej, prehranjevalni sistem območij s sredozemskim podnebjem je bil pretežno vegetarijanski, saj je temeljil na močnatih jedeh, kruhu, vinu, olju in zelenjavi, prebivalci pa so se občasno prehranjevali tudi s sirom in še redkeje mesom (ovce in koze so predvsem izkoriščali za pridobivanje mleka in volne). Južna Evropa s prevladujočo grško in rimsko kulturo ni posebno cenila divje narave in s tem gozda. Ta je veljal kot nasprotje civiliziranosti, ki jo je posebilo mesto (gr. civitas), čigar nastanek in razvoj je bil povezan ravno z namenom, da bi se človek razlikoval in ločil od narave. Tako je imel v rimski kulturi pojem nekultiviranega (gozd) negativno konotacijo, saj je pomenil neciviliziranost, obrobnost in izključenost; vanj so se po hrano lahko zatekli le izobčenci (Montanari, 1998: 16-7).

Nasprotje Rimljanom in Grkom pa so bila na severu keltska in germanska ljudstva, ki so zlasti potovala po gozdovih srednje in severne Evrope in so razvila popolnoma drugačne pridelovalne in kulturne vrednote. Ker so potovala, niso mogla s seboj vzeti obdelovalnih

površin, lahko pa so vzela živino. Način življenja je torej določal način prehranjevanja. Osrednje dejavnosti njihovega življenja so bile lov, ribolov, nabiranje divjih sadežev, gozдна paša (zlasti prašičev, pa tudi konj in goveda). Gozda zato niso videli kot odvečnega in kot nekaj, kar bi omejevalo človekove pridelovalne dejavnosti, temveč je bil za njih zelo uporaben. Njihova najvišja živilska vrednota ni bil kruh iz pšenice, ki je veljal za sredozemski simbol ali močnate jedi, temveč meso. Niso pili vina, ampak kobilje mleko in iz njega pridobljene kisle napitke, mošt iz divjih sadežev (s fermentacijo) ter pivo (na majhnih področjih so pridelovali žita). Vir maščobe ni bilo olje, temveč maslo in slanina (Montanari, 1998: 17-20).

Vendar ni toliko pomembno, kaj so katera ljudstva pretežno jedla - tudi Rimljani so včasih jedli svinjino, tako kot so tudi Germani kdaj pa kdaj uživali žito (predvsem ovseno kašo, ječmenovo pogačo, črn kruh) – temveč je bolj pomembna vloga, ki so jo imeli posamezni pridelki v prehranjevalnem sistemu. Iz te vloge izhaja tudi predstava raja, ki sta si ga obe ljudstvi zamišljali čisto drugače: v germanski mitologiji je bil vir življenja in bistvo prehrane prašič, Grki in Rimljani pa so si zlato dobo predstavljali v vegetarijanstvu (plodovi zemlje so predstavljali najvišjo kulturno vrednoto) (Montanari, 1998: 18-20).

Na *zблиževanje in integracijo obeh prehranjevalnih sistemov* sta vplivala dva dejavnika. Prvi dejavnik je bila *moč germanskih plemen*, ki so osvajala Evropo. S tem se je razširila njihova kultura, razumevanje divje narave (gozda) in nekateri prehranski vzorci. To potrjuje dejstvo, da so v 7. in 8. stoletju na področjih, ki so bila pod močnim vplivom Germanov (VB, Francija Nemčija, S Italija), gozd vrednotili po številu prašičev in ne po velikosti površine in da je meso postalo prehranjevalna vrednota. Zlasti vladajoči sloj je začel ceniti meso, ki je bilo simbol moči ter sredstvo za pridobivanje energije, moči, vzdržljivosti ter ostalih lastnosti, ki so potrjevale oblast. Poleg mnenja privilegirane manjšine pa je bilo tudi znanstveno in splošno sprejeto prepričanje, da je meso najprimernejše živilo za človeka. Vloga in pomen kruha bi bila lahko tako močno ogrožena, če ne bi nastopil še drug dejavnik integracije, in sicer *krščanstvo*, ki se je razvilo v Sredozemlju in se širilo iz juga na sever, za svoje prehranjevalne simbole čaščenja pa je vzelo ravno kruh, vino in olje – pridelke, ki so prevzeli vlogo svetih živil. S širjenjem krščanstva so se ta živila v Evropi utrdila kot simboli nove vere. Vzporedno s širjenjem vere se je na severu povečevalo uživanje kruha in rib. Kruh, ki ima pomembno vlogo v krščanskem obredu, je postal osrednja, najbolj vsestranska in središčna evropska jed. Uživanje kruha je postalo simbol krščanskega življenja in prehranjevanja (Montanari, 1998: 23-32).

Z zbliževanjem in prepletanjem posameznih živil se je spremenil tudi celoten odnos do hrane, ki je bil na jugu in severu popolnoma drugačen. Grki in Rimljani so na splošno visoko cenili zmernost, čeprav so po drugi strani (predvsem pripadniki višjega sloja) imeli pojedine, na kateri so se preobjedali. Pri prehranjevanju je bil pomemben užitek, ponujanje hrane pa je moralo biti širokosrčno vendar ne bahaško. V nasprotju z Rimljani in Grki so Germani in Kelti povzdigovali požrešnega, nenasitnega jedca, ki ima živalsko premoč nad drugimi. S širjenjem krščanstva se je uveljavil ideal zmernosti, ki je bi še posebej močan znotraj cerkvenih krogov, v samostanih, kjer so celo določili velikost posameznega obroka. Samostanska pravila (post, pokora in odklanjanje hrane) so bila najbolj stroga v severni Evropi, medtem ko so bila v Sredozemlju postavljena z večjim občutkom za ravnovesje in zmernost, kar sta bili tudi najvišji vrednoti grške in rimske kulture. Ideal krščanske kulture je bila torej zmernost, ki je pogosto zahtevala strog asketizem (kot simbol popolnega življenja, ki vodi v posmrtno odrešenje). Temeljno prehranjevalno pravilo samostanskega življenja je bilo odklanjanje mesa, vzor menihov so bili kmetje in reveži, ki pa so sanjali o hrani plemičev: mesu. Z zbliževanjem prehrabnih vzorcev severa in juga Evrope se je nasprotje sever - jug transformiralo v nasprotje plemiško - samostansko (Montanari, 1998: 33-38).

V krščanskem načinu prehranjevanja je meso zavzemalo centralno vlogo. To so potrjevale tudi zahteve po odpovedovanju te cenjene dobrine. Družbi, ki se je pretežno prehranjevala z mesom, je cerkvena dogma določala, da se mora vzdržati mesa približno 150 dni na leto. Sprva so se tako prehranjevali le menihi in puščavniki, kasneje pa se je tovrstna miselnost razširila na celotno družbo. Vzrokov abstinance kot samozanikanja je bilo več:

1. spokorniški razlogi, in sicer da se s postom človek odpove vsakdanjemu ugodju;
2. prepričanje, da je uživanje mesa povezano s poganstvom, kjer je šlo za obredno uživanje mesa z žrtvovanjem živali;
3. prepričanje, da uživanje mesa povzroča prevelike spolne želje, ki niso bile v skladu s krščanskim življenjem;
4. vegetarijanska tradicija, podedovana od grške in rimske filozofije (Montanari, 1998: 106-111).

Prepoved mesa se je torej nanašala predvsem na postne dneve, ko so ljudje izjemno izkazovali svoje spoštovanje do boga. V ozadju posta pa se lahko skriva strah pred pomanjkanjem, revščino ali čem drugim.

Beardsworth in Keil (1997: 219) navajata, da je odločitev za neuživanje mesa možna, ko ima posameznik dostop do zaloge hrane, ki mu zagotavlja dovolj hranilnih vrednosti za preživetje. Zato se je prostovoljna odločitev za vegetarijanstvo pojavila po splošni uveljavitvi poljedeljskih družb med tistimi privilegiranimi posamezniki, ki so imeli zagotovljene vse pomembne vire za preživetje in je tako zavračanje mesa imelo pomembno simbolno funkcijo.

V renesansi so nekateri intelektualci začeli izražati nasprotovanje nad krutim in neprimernim ravnanjem človeka nad živalmi. Nekateri od njih so bili Erasmus, Sir Thomas More, Michalel de Montaigne in Leonardo da Vinci. Leta 1558 je italijanski Nobelov nagrajenec objavil prve eseje o koristnosti vegetarijanstva s higienskega in zdravstvenega vidika. Naslednje stoletje je Anglež Thomas Tyron v svoji knjigi (ang. *The Way to Health*) priporočil vegetarijanstvo zaradi moralnih in zdravstvenih razlogov. S humanizmom so se dvomi v krščanski pogled na svet povečevali in število vegetarijancev je raslo: spreobrnilo so se tudi Shelly, John Wesley, John Howard ... (Beardsworth in Keil, 1997: 222).

Pomembne premike v načinih prehranjevanja je pomenilo obdobje razsvetljenstva. Vladajoči razredi 18. stoletja niso bili več tako pokroviteljski do revnih razredov. Niso skrbeli izključno za ohranjanje svojih privilegijev in vzpostavljanje družbenih razlik, ki jih je moč prenesti tudi na način prehranjevanja. V tistem času so se pojavile celo polemike, v kolikšni meri je vsakodnevno uživanje mesa sploh zdravo. Vegetarijanska doktrina je v obdobju razsvetljenstva spet oživila in obudila krščanske motive. Kot navaja Montanari (1998: 197): *»Vegetarijanska hrana je hrana miru in nenasilja, pomeni odločitev za »naraven«, preprost in skromen način življenja. Je orodje za pridobivanje telesne lahkosti, ki umu dovoljuje svobodno delovanje in ima nalogo duhovnega prebujanja, kot so govorili krščanski puščavniki in menihi, ter intelligence in razuma, kot pravijo novi asketski filozofi«*. Te lastnosti so hkrati alternativa staremu, prejšnjemu prehranjevalnemu sistemu, ki so mu razsvetljenci očitali čezmernost, objestnost in požrešnost, hkrati pa je bila nova prehranjevalna kultura tudi kritika družbeni in politični ureditvi preteklosti. Ko je nova ideologija s težnjami po vegetarijanstvu preseгла meje vladajoče elite in prešla med revne sloje, je pri nižjih slojih povzročila pravcat posmeh (Montanari, 1998: 194-201).

Leta 1847 je bilo v Angliji ustanovljeno prvo vegetarijansko društvo (ang. *Vegeterian Society*) kot celovito gibanje s kopico argumentov za tovrsten način prehranjevanja. Poleg tega, da so obsojali agresivnost, ki jo prinaša in spodbuja ubijanje živali, in zagovarjali trditev, da je vegetarijanska hrana bolj zdrava in naravna, so poudarjali tudi večjo produktivnost poljedelstva v primerjavi z živinorejo. Pojavili so se torej gospodarski motivi,

živali pa so bile deležne vse večje humanitarne pozornosti, saj je družba v njih videla hišne ljubljence. V tistem času se je prvič pojavila beseda vegetarijanec in vegetarijanstvo,⁴ ki je bilo omejeno na elitne kroge, kar je lahko povezano z večjo dostopnostjo mesa, večjo družbeno blaginjo in manjšim pomanjkanjem hrane (Montanari, 1998: 2002-3). Po ustanovitvi društva je vegetarijanstvo dobilo pravi zamah.⁵ Za širitev vegetarijanskih idej so bili odgovorni tudi nekateri književniki, na primer L. N. Tolstoj in G. B. Shaw. Medtem ko je prvi poudarjal neetični in nemoralni vidik ubijanja živali, je drugi povečeval vegetarijanstvo zaradi ekonomskih in zdravstvenih vidikov (Beardsworth in Keil, 1997: 222).

Spencer (1993, v Beardsworth in Keil, 1997: 223) ni presenečen nad dejstvom, da se je vegetarijanstvo najprej razvilo v Veliki Britaniji. Trdi, da je urbanizacija omogočila združenje vegetarijancev, jih ločila in nato izolirala od urbanega življenja. V 19. in 20. stoletju je vegetarijanstvo simboliziralo radikalnost in nestrinjanje, povezovali so ga s socializmom, skrbjo za blagostanje živali in mirovništvom.

2.3. Vegetarijanstvo danes

Kljub temu, da je vegetarijanstvo pojav, znan že iz antike, je značilen predvsem za moderne družbe, kjer ljudje spreminjajo svojo prehranjevalno paradigmo, tudi zaradi vplivov globalizacije, vere, različnih filozofij ... Krščanstvo, ki razume naravo kot nekaj, kaj je dano človeku v brezpogojno uporabo, v modernih družbah izgublja svojo moč. Drugič, globalizacija in nove komunikacijske tehnologije omogočajo hiter in svoboden pretok idej, tudi tistih, ki nasprotujejo uživanju mesa in preferirajo vegetarijanstvo (Črnič, 2001: 1). Vegetarijanstvo je danes vse bolj aktualno tudi zaradi afer v živinoreji in boleznih, ki se prenašajo z mesom.

V zgodovini so se mesu odrekli redki, na nek način posebni posamezniki, na primer filozofi, intelektualci, umetniki in vizionarji. V tistem času bi zavračanje mesa lahko razumeli kot izražanje in poudarjanje posameznikove posebnosti, različnosti ali celo večvrednosti iz moralnega ali intelektualnega vidika glede na ostalo družbo, družbo mesojedcev (Beardsworth in Keil, 1997: 223).

⁴ Do tistega časa sta se uporabljala pojma »Pitagorijanec« in »zelenjavni režim« (Beardsworth in Keil, 1997: 222).

⁵ Spencer (1993, v Beardsworth in Keil, 1997: 223) navaja, da so vegetarijansko združenje ustanovili tudi v New Yorku (1850) in Nemčiji (1867).

Vegetarijanstvo je danes eden mnogih načinov prehranjevanja in eden mnogih življenjskih stilov. Ker ni več obravnavano kot odklonsko dejanje glede na prehranjevanje večine, je postalo neprimerno orodje za tiste, ki hočejo z njim pokazati svoje nestrinjanje z družbeno ureditvijo. Iz tega je jasno razviden paradoks vegetarijanstva: ta način prehranjevanja, ki naj bi nasprotoval običajnemu, se je inkorporiral v kulturo in v kapitalistični družbi predstavlja pomembno tržno priložnost, tržno nišo, novost. Izbira vegetarijanske hrane je v trgovinah in restavracijah vse večja, zaradi česar lahko postane ta način prehranjevanja še bolj privlačen za množico (Beardsworth in Keil, 1997: 239-240). Tudi slovenski trg se prilagaja potrebam in željam vegetarijancev: v številnih restavracijah je na jedilniku moč zaslediti tudi vegetarijanske jedi (sicer v manjših količinah), v marsikateri trgovinah so nekatere police s hrano namenjene prav njim, obstajajo pa tudi nekatere specializirane trgovine in restavracije s vegetarijansko prehrano.

Da je vegetarijanstvo danes vse bolj priljubljeno navaja tudi Corliss (2002), ki pravi, da so sedanji otroci prva generacija, ki živi v družbi, kjer je vegetarijanstvo običajno in ga celo priporočajo zaradi zdravstvenih in ekoloških učinkov. Zaradi tega naj bi se otroci hitreje kot odrasli preobračali v vegetarijance in nato vplivali na prehranjevalne navade svojih staršev.

3. Pomen mesa na zahodu

Meso in mesni izdelki so živila, ki jih večina ljudi vsakodnevno uživa (kot glavno jed, prigrizek, dodatek solatam ...). Zakaj? Ima meso dober okus in nudi užitek, je uživanje mesa tradicija, morda navada, v katero smo socializirani, ali je razlog kje drugje?

3.1. Hranilna vrednost mesa

Baron Justus von Liebig, nemški kemijski teoretik in snovalec prvih umetnih gnojil, je v 19. stoletju meso izenačil s proteini, hkrati pa razširil znanstveno podkrepljeno prepričanje, da so živalski proteini ključni element za nemoteno delovanje in razvoj človekovega organizma. Koristnost mesa je povečeval do te mere, da je trdil, da je meso bistveni graditelj mišične moči. Na Leibigovo (ne)pristranskost je lahko vplivalo njegovo prepričanje, da si mora človek naravo na vsak način podrediti. Poleg tega je bilo za takratni srednji sloj biologov in kemikov značilno, da se prehranjujejo večinoma z mesom, zato so Leibigovo

mnenje z veseljem sprejeli in zagovarjali, tako kot je širša družba verjela Leibigu zaradi njegove poznanosti in ugleda v znanstvenem svetu (Fiddes, 1991: 176-8).

V zahodnih kulturah ima meso najvišji status v hierarhiji živil, kar potrjuje že samo dejstvo, da v glavnih obrokih zavzema osrednjo mesto, ostale jedi pa so le priloge. Twigg (1983 v Fiddes, 1997: 13) navaja, da meso zavzema najvišje mesto v hierarhiji živil. Najvišjo vrednost ima rdeče meso, sledita mu »nekrvava« piščanec in riba, nato ostali živalski proizvodi, kot so jajca in sir, predzadnje mesto zavzema zelenjava, zadnje pa sadje, oreščki in semena. Najboljši položaj mesa v hierarhiji izvira iz domneve, da vsebuje največ pomembnih hranilnih snovi: aminokislin, vitamina B12 in nekaterih mineralov (npr. železa, cinka, joda in bakra).

3.2. Simboličen pomen uživanja in zavračanja mesa

Večina populacije na zahodu meni, da je meso obvezen del vsakdanje prehrane in da je vegetarijanstvo tisto, ki ga je treba podrobneje preučevati. Fiddes (1991: 4) navaja, da so ljudje prepričani, da je vegetarijanstvo ideološko, če ne celo politično gibanje, ne poglobijo pa se v dejstvo, da lahko uživanje mesa razumemo enako. Če je zavračanje mesa prežeto s simbolizmom, velja enako za njegovo uživanje.

Živalska živila, ki na hierarhiji živil zavzemajo najvišja mesta, izražajo zemeljskost in moč. Ko jih posameznik uživa, so mrtva in najpogosteje kuhana. V nasprotju pa so rastlinske jedi ob uživanju žive in največkrat surove, zaradi česar simbolizirajo duhovnost in sočutnost. Meso živali tako simbolizira smrt, rastlinski deli pa predstavljajo življenje (Fiddes, 1991: 112), kar je lahko eden od razlogov, da je hierarhična lestvica pri vegetarijancih obrnjena na glavo. Fiddes (1991: 113-5) omenja, da so sadje, oreščki in semena dovoljeni v večini vrst vegetarijanstva zaradi tega, ker so to tisti deli rastline, katerih uživanje ne pomeni uničenja celotnega organizma. Za te jedi tudi velja, da so bolj ekonomične, saj ne zahtevajo toliko zemlje in ostalih virov.

Kot že rečeno, ima v zahodnih družbah rdeče meso najvišji položaj. Twigg (1979, v Beardsworth, Keil, 1997: 210-2) navaja, da je to posledica dejstva, da je rdeče meso v največji meri neposredno povezano s krvjo, ki je esenca človeka in živali. Pomen mesa, predvsem rdečega, torej lažje razumemo, ko ga povežemo s krvjo in rdečo barvo. Rdeča je močna barva, ki zlahka pritegne pozornost. Je simbol nevarnosti, nasilja in revolucije, je barva agresije, moči, jeze, strasti, besa in nevarnosti. Kri pa predstavlja življenje na eni in smrt na drugi

strani. Biti »tople krvi« pomeni biti divji, krepak, živahen, nepremišljen, na drugi strani pa »hladna kri« pomeni nečloveškost, krutost in preračunljivost (Fiddes, 1991: 69).

Meso je torej močno povezano z rdečo krvjo, ki spominja na moč, nasilje in nevarnost. Na drugi strani pa zeleno barvo, barvo okolje-varstvenikov, povezujejo s klorofilom, ki se nanaša na naravo, zdravje in svežino. Zelena barva je nasprotna rdeči, na kar opozarja porazdelitev barv na semaforju. (Fiddes, 1991: 68, 116).

Po Luptonovi (1996: 28) nosi meso številne simbolne pomene: v sebi skriva nekaj skrivnostnega, privlačnega, je vir tolažbe in zmede, konotira poželenje, nebrzdano strast, moškost, moč, tudi spolnost, srčnost, energijo, a tudi pohlep, jezo, nasilje, nečistost, propad. Medtem ko je krvnost mesa simbol nasilja, kaosa, družinskih vezi, strasti, prikriti moči ter pomeni tudi »jaz« (Twigg, 1983 v Lupton, 1996: 28), je zelenjava znak čistosti, nedolžnosti, ženskosti, jasnosti, šibkosti, pasivnosti in idealizma.

Twigg (1983, v Fiddes, 1991: 110) opozarja na malce spremenjen oz. dopolnjen pomen mesa v sodobni družbi. Uživanje mesa ne pomeni zgolj moškosti, ampak predstavlja možatost: mesojedci so namreč pravi »mačoti«. Žilavost in moč sta prerasli v agresijo in krutost, moška krepost in pogum sta se prelevila v nasilje in uničenje. Nasproti tem vojaškim vrednotam in vojniam stojijo miroljubna gibanja, tudi vegetarijanstvo, ki kritizirajo sistem tekmovanja in dominacije ter se zavzemajo za življenje v miru.

Zaradi povezanosti mesa in živali, lahko prvo vzbuja gnus, strah in zavračanje. Na sploh je meso tista hrana, za katero v različnih družbah veljajo prepovedi in omejitve, uživanje posamezne vrste mesa je celo tabu. V zahodnih družbah to še posebej velja za tiste dele, ki nas spominjajo, da so živali živa bitja z očmi, žilami in spolnimi organi (Simoons, 1967 v Fiddes, 1991: 17-8). V nasprotju z Zahodom, sta v Aziji maternica krave in bikov spolni ud popolnoma naravna in razširjena hrana, ki ne povzročata občutkov gnusa. Tudi Mennell (1985, v Lupton, 1996: 120-1) navaja, da v zahodnih družbah notranji organi, kot so npr. jetra, ledvice, jezik, trebušna slinavka, možgani, želodec, sprožajo gnus in zavračanje.

V zahodnih družbah imamo veliko norm glede uživanja posamezne vrste mesa. Surovo meso, ki je v največji meri povezano s krvjo, meso živali, ki se tudi sama prehranjuje z drugimi živalmi in meso nekastriranih samcev, kot sta bik in merjasec, je v zahodnih družbah tabuizirano. To meso naj bi bilo za človeka premočno, saj vsebuje presežek moči in agresivnosti (Beardsworth in Keil, 1997: 211). Ali torej zaužitje prevelike količine rdečega in prepovedanega mesa lahko pomeni preveliko moč, agresijo, nasilje in nevarnost?

V zahodnih družbah obstaja tudi tabu uživanja hišnih ljubljencev, kot so na primer konj, pes, mačka in morski prašiček. Uživanje domačih živali pomeni neke vrste kanibalizem in je najvišja prepoved uživanja mesa v zahodni družbi. Ljudje namreč domače živali poimenujejo, za njih skrbijo, se z njimi družijo, menijo, da imajo živali »osebnost« in jih obravnavajo prijatelje in družinske člane (Beardsworth in Keil, 1997: 210, Sahlins, 1976 v Lupton, 1996: 117).

3.3. Vpliv religije na zavračanje mesa

Zdravorazumsko prepričanje zahodne kulture vidi v mesu najpomembnejši vir za rast in razvoj človekovega organizma. Vendarlahko, če to prepričanje soočimo z verovanji drugih kultur, ugotovimo, da so tovrstne sodbe družbeni oz. kulturni konstrukti.

Različne družbe imajo različen odnos do mesa in do prehranjevanja z njim. Prebivalci dežel v razvoju uživajo manjše količine mesa kot prebivalci razvitih dežel, zlasti zaradi verskih prepričanj ali pomanjkanja mesa in ne zaradi osebne odločitve (Beardsworth in Keil, 1997: 218). Verska prepričanja so v različnih družbah različna in vodijo v različne prepovedi uživanja mesa. Ponekod ne jedo svinjine, drugod zavračajo uživanje govedine, piščanca, konja, kamele, psa ...

Hinduizem, kot najbolj razširjena vera v Indiji, zavrača uživanje mesa, vegetarijanstvo pa je statusni simbol višjih kast. Hindujski so prepričani v kroženje duš, ki jo imajo tudi živali, nasprotujejo trpljenju živali in težijo k čim bolj čistemu telesu, ki ga meso lahko umaže, mu škodi in ga onesposobi. Popolnoma zavračajo uživanje svinjine, ker so prepričani, da so te živali umazane in zato neužitne. Hinduizem prepoveduje tudi uživanje govedine (čeprav imajo v Indiji eno petino vsega goveda na svetu), saj jim krava predstavlja sveto žival (Beardsworth in Keil, 1997: 204, 221, Fiddes, 1991: 207). Hindujsko prebivalstvo v Indiji razume vegetarijanstvo kot superioren način prehranjevanja in izraz visoke civiliziranosti. Preferirajo ga zlasti Bramani, ki tako dokazujejo svoj družbeni in duhovni status.

Budizem, ki se je razvil v Indiji in se kasneje razširil in uveljavil na Kitajskem, Japonskem in v Tibetu, nasprotuje nasilju in agresiji ter izpostavlja in poudarja skrb, sočutje in milost do vseh živih bitij, tako ljudi kot živali. Zanj je značilna večja ali manjša težnja k odpovedi uživanja mesa, tudi v tistih predelih, kjer ni njegovega pomanjkanja. Budisti težijo k ohranjanju čistega telesa in zato na primer nasprotujejo uživanju perutnine zaradi njene umazanosti in grešne, neprimerne prehrane s črvi (Beardsworth in Keil, 1997: 204, 221, Fiddes, 1991: 207). Prepričani so, da je človek tisto, kar jé. Istega mnenja je bilo tudi ljudstvo

Albigenistov (ang. Albigensians). Pripadniki tega ljudstva so živeli v 14. stoletju in so trdili, da uživanje mesa pomeni vmešavanje v naravni sistem, v obširno kroženje duš med ptiči, sesalci in ljudmi. Podobne ideje o uživanju duš so bile opažene pred dvema stoletjema med ameriškimi Indijanci, ki so verjeli, da so tisti, ki jedo divjačino, pametnejši in hitrejši kot tisti, ki se prehranjujejo z nerodnimi medvedi, nebogljeno perutnino, počasnim, ukročenim in pohlevnim govedom ali težko in okorno svinjo (Fiddes, 1991: 177). Značilnosti posamezne živali se namreč prenesejo na človeka, ki žival pojé.

Poleg budizma in hinduizma Beardsworth in Keil (1997: 221) izpostavljata tudi jainizem, ki je razširjen na zahodu Indije in teži k popolnemu nenasilju in veganstvu.

Prav tako Koran narekuje dolžnosti, ki naj bi jih izpolnjeval Musliman v odnosu do živali. Islam uči, da so tudi živali čuteča bitja, ki se jih ne sme mučiti in ubijati, držati v ujetništvu ali izkoriščani za športne spektakle (npr. pasje dirke, bikoborbe, športni lov).

Sočutja do živali uči tudi judovstvo, ki zapoveduje, da mora človek spoštovati vsa živa bitja, ki jih je ustvaril bog, torej tudi živali. Človek nosi odgovornost, da je do njih sočuten in usmiljen. Tisti, ki jim na kakršenkoli način škodi, s tem škodi tudi svoji duši.

Tudi nekateri krščanski verski rodovi podpirajo vegetarijanstvo. Na primer Trapisti so lakto-vegetarijanci, Kartuzijanci lakto-ovo-vegetarijanci, Adventisti pa vegani.

Kljub obstoju prepovedi in omejitev, ki jih narekuje vera, Fiddes povzema nekatere avtorje in pravi, da norme niso vedno v skladu s prakso. V nekaterih budističnih predelih uživajo meso (na Tibetu, v Burmi, Cejlonu), z njim se prehranjujejo celo nekateri duhovniki. V Iraku in Iranu so zabeležili celo nemoralno in kruto ubijanje živali. Vendar se kljub temu vzhod in zahod bistveno razlikujeta v svojih pogledih (Fiddes, 1991: 208).

Vzhodne kulture vidijo v mesu skušnjava, ki se ji morajo upreti. Ne samo da krutost vodi v brezčutnost, uživanje v mesu se navezuje na premoč nad svetom, kar je v nasprotju s težnjo po dosegu duhovne moči, zato je delno ali popolno odpovedovanje mesu, kot dejanje samodiscipline, značilno tudi za nekatere veje joge⁶ (Fiddes, 1991: 207).

⁶ André van Lysebeth (1975: 222-5) navaja osem nevarnosti uživanja mesa: 1. S prečiščevanjem, predolgotrajnim kuhanjem pri visoki temperaturi ali z industrijsko obdelavo se iz mesa izloči veliko mineralov in vitaminov. 2. Meso vsebuje preveč beljakovin, kar preobremeni človekov metabolizem in povzroči proizvodnjo toksinov, purinov in sečne kisline, ki se izločajo v urinu. 3. Meso vsebuje vse organske odpadke ubite živali in zlasti ksantin, ki je strupen. 4. Meso je poživilo, ki povzroča evforijo in spodbuja uporabo drugih poživil, kot so: kava, čaj, tobak in alkohol. 5. V svoji naravni obliki je meso neokusno in pusto, užitno postane šele, ko je začinjeno. 6. Nemogoče se je hraniti z mesom. To potrjuje primer Eskimov, ki poleg mišic uživajo tudi kri ter se prehranjujejo z drobovjem in organi (želodec, črevesje), njihova povprečna življenjska doba naj bi bila 20 in 26 let. 7. Meso, jajca in ribe zelo hitro zgnijejo, kar ima za posledico veliko število škodljivih toksinov, ki jih proizvajajo gnilobni bacili. Ti spreminjajo originalno bakterijsko floro v črevesju in povzročajo zaprtje. 8. Mesojedci hkrati z mesom absorbirajo tudi živalske vibracije, ki zavirajo duševni razvoj.

V nasprotju z vzhodnim prepričanjem na zahodu verjamejo, da je bog človeku podaril sposobnost nadvlade narave, ki jo mora izkoristiti. Na začetku krščanstva je odpoved mesu pomenila zavračanje materialnosti in težnjo k duhovnosti, namenjena je bila torej doseganju višjih ciljev. Vegetarijanstvo je bilo torej »višja« oblika prehranjevanja, cerkev ga je zagovarjala in priporočala zaradi duhovnih koristi, ki ga prinese dobrim državljanom. Kasneje pa je, kot pravita Beardsworth in Keil (1997: 221), zavračanje mesa simboliziralo nasprotovanje avtoriteti katoliške vere in je pomenilo krivo vero. Razvili sta se dve sekti, ki sta podpirali vegetarijanstvo. V 10. stoletju so bili to Bogomili iz Bolgarije, med 11. in 14. stoletjem pa Katari, ki so najprej delovali v severni Italiji, kasneje pa v Franciji.

Budizem, hinduizem in druge vere imajo s svojimi idejami vse večji vpliv na zahod, kjer nekateri po njihovem zgledu spreminjajo svoj odnos do mesa, se ukvarjajo z meditacijo in jogo ali spreminjajo svoj življenjski stil (Fiddes, 1991: 208). Vendar se njihove ideje nanašajo zlasti na odnos do živali, uživanje mesa in način življenja. Ne povedo pa ničesar o odnosu do rastlin. Tudi rastline so živa bitja, ki morda trpijo, ko jih režemo, jim trgamo plodove in jih uživamo. Kje je tista meja, ki določa, kaj je sprejemljivo in kaj ni? In kje je ravnotežje? Ravnotežje bo vzpostavljeno, ko ne bo vojn, lakote, predebelih in presuhih, preveč ali premalo izobraženih, razvitih in nerazvitih, ko bodo vrednote kot so pravičnost, enakopravnost in svoboda pomembnejše kot želja po dobičku, moči in prevladi. Morda je vegetarijanstvo s svojo filozofijo ena od poti v tak svet.

3.4. Poraba mesa v zahodnih družbah

Beardsworth in Keil (1997: 196-201) ugotavljata, da je količina zaužitega mesa praviloma premo sorazmerna z bogastvom posamezne družbe. Bogatejše in bolj razvite dežele, kot so države Zahodne Evrope in Severne Amerike uživajo bolj raznovrstno meso in večje količine mesa v primerjavi s še razvijajočimi se deželami v Afriki in na vzhodu. Vendar avtorja opozarjata na pomembne spremembe v porabi mesa v Veliki Britaniji in Združenih državah Amerike v zadnjem času. Količine zaužitega mesa se zmanjšujejo, pada povpraševanje po rdečem mesu in raste povpraševanje po belem mesu.

Razlogi za manjše povpraševanje po rdečem mesu so lahko različni. Avtorja opozarjata na vse večjo izbiro substitutov in alternativ rdečemu mesu, na vse večjo zdravstveno ozaveščenost posameznikov, ki so vse bolj dovzetni za zdravstvena mnenja o škodljivosti rdečega mesa, povzemata pa tudi Fidesovo razmišljanje, ki pravi, da zahodna

kultura spreminja svoj odnos do narave, s čimer se počasi spreminja tudi celoten prehranjevalni režim (Beardsworth in Keil, 1997: 217).

3.5. Vse večje zanimanje za vegetarijanstvo

Vegetarijancev, ki so to postali zaradi lastne odločitve, je bilo v zgodovini malo, danes pa se njihovo število povečuje. Beardsworth in Keil (1997: 236-9) raziskujeta spremembe v družbi, ki so ustvarile pogoje za rast števila vegetarijancev in tistih, ki se izogibajo rdečemu mesu v VB in ZDA. Povzemata nekatere avtorje in izpostavljata naslednje razloge:

1. Manjša poraba rdečega mesa je po Fiddesu povezana s kulturno spremembo: ideologijo človekove moči nad naravo in njenega izkoriščanja je zamenjala ideologija skrbi in odgovornosti. Posledica tega kulturnega preobrata je večje število vegetarijancev, večje število okolje-varstvenih gibanj, vse bolj pogosto pojavljanje ekoloških tem v medijih, političnih programih ...
2. Po Mennellu je požrešnost srednjega veka zamenjala samodisciplina apetita, s čimer je povezana tudi transformacija lepotnega ideala. V srednjem veku so s požrtijami zlasti višji razredi izražali svojo moč in pomembnost, zaželeno in lepo je bilo debelo telo, ki je simboliziralo bogastvo in obilje hrane. Danes se je odnos do hrane in telesa spremenil, k čemer so pripomogle tudi zdravstvene argumentacije. Nažiranje s hrano je nezdravo, debelost je neestetska in povečuje zdravstvena tveganja. Posamezniki se izogibajo prekomernemu uživanju hrane in s samodisciplino skrbijo za svoje telo.
3. Elias govori o tem, da je posledica civiliziranosti ravnodušen odnos in odtujitev od hrane, njene proizvodnje in predelave, saj sta zadnji dve skriti pred očmi javnosti. Vegetarijanstvo naj bi vsaj deloma zmanjšalo odtujitev ljudi od hrane, veganstvo pa naj bi odnos popolnoma oživilo.
4. K večjemu številu vegetarijanstva naj bi pripomogle družbene spremembe, ki vodijo v novo razmerje vlog med moškim in žensko. Po Adamsovi naj bi namreč uživanje mesa podpirala patriarhalna družba, kjer moški vladajo ženskam. Vegetarijanstvo naj bi bilo že zgodovinsko povezano s feminizmom in naj bi bilo še danes njegov sestavni del. Adamsova namreč zagovarja mnenje, da prava feministka ne sme uživati mesa.
5. Zdravstveni nasveti v medijih opozarjajo na uživanje zadostne količine sadja in zelenjave in nasprotujejo uživanju prevelike količine mesa, ker to vsebuje veliko

maščob, umetnih dodatkov in je lahko vir različnih bolezni. Ker je zdravje pomembna vrednota v sodobnih družbah, je lahko večje število vegetarijancev tudi posledica vse večje skrbi za zdravje, ki naj bi mu vegetarijanstvo koristilo.

6. Razlog za rast števila vegetarijancev je lahko tudi izogibanje krivdi zaradi uboja živali, s čimer si posameznik zagotovi boljše duhovno počutje.
7. Ponudba neživalskih izdelkov na trgu je vse večja, s čimer je izbira hrane vse bolj raznovrstna. Vegetarijanci imajo vse večjo možnost kombiniranja, prilagajanja in poskušanja novih jedi, vegetarijanska kuhinja pa ni več enolična in dolgočasna.

Vse večje zanimanje za vegetarijanstvo v zadnjem času potrjuje tudi vse večje število strokovnih razprav in raziskav na to temo ter vse več internetnih strani, ki opisujejo vegetarijansko filozofijo. Na eni od teh strani (<http://www.zdravduh.org/vegeday.htm>) je zapisano, da je prvi oktober (od leta 1977 naprej) proglašen za svetovni dan vegetarijanstva. Na ta dan naj bi organizacije vegetarijancev še posebej seznanjale širšo javnost z etičnimi, ekološkimi, zdravstvenimi in humanitarnimi prednostmi vegetarijanskega načina življenja in nasveti o zdravi in uravnoteženi vegetarijanski prehrani. Na omenjeni strani tudi piše, da je Mednarodno vegetarijansko združenje proglasilo mesec oktober za mesec spoštovanja življenja, saj so prepričani, da postopno priznavanje in spodbujanje vegetarijanstva pomeni pomemben ukrep pri zmanjševanju problemov, ki grozijo obstoju človeštva. Navajajo naslednje tri probleme:

1. vsako leto umre na milijone ljudi zaradi kroničnih bolezni, ki so povezane z uživanjem mesa;
2. vsako leto umre na milijarde živali, da bi služile človeku za hrano;
3. nepotešljive kmetijske zahteve terjajo masovno uničenje prsti, vode, gozdov in drugih nenadomestljivih naravnih virov.

Vegetarijanstvo naj bi bilo tudi v skladu s postmoderno vrednotno usmeritvijo, ki jo opisuje Inglehart (v Aleksić, 2001). Uživanje mesa naj bi bilo v nasprotju z družbeno odgovornostjo in skrbjo za okolje, strpnostjo, enakostjo, svobodo, kakovostjo življenja itn. Nasprotno pa vegetarijanski diskurz poudarja čistost in nedolžnost narave, ki je po svojem bistvu miroljubna in do vseh odprta.

3.6. Proces spreobrnitve

Odločitev za vegetarijanstvo je prej osebna odločitev kot nujnost. Preobrat načina prehranjevanja je lahko posledica vpliva mnenja prijateljev, sorodnikov, branja literature o vegetarijanstvu, besedil v množičnih medijih ali osebne izkušnje (Amato in Partridge, 1989 v Beardsworth in Keil, 1997: 234).

Beardsworth in Keil (2001: 266-8) navajata, da je proces spreobrnitve v vegetarijanski način prehranjevanja posledica posameznikovih osebnih značilnosti. V lastni raziskavi⁷ med vegetarijanci sta prepoznala dva med seboj različna tipa spreobrnjencev. Pri prvem tipu vegetarijancev je šlo za relativno postopen proces preobrata: ideje, prepričanja, nasprotovanja in nevšečnosti povezane z uživanjem mesa, ki so nemalokrat izvirale iz otroštva, so postajale vse močnejše in pomembnejše. Zato ni nič presenetljivega, da je kar nekaj vegetarijancev tega tipa spremenilo svoj način prehrane s osamosvojitvijo in zapustitvijo staršev. Za drugi tip spreobrnjencev je bila značilna nagla, nepričakovana odločitev, ki je bila posledica negativne izkušnje. Posamezniki so se ali zavedli, kaj dejansko jedo, podoživeli slabo izkušnjo iz preteklosti, bili priča uboju živali, so mučenje in trpljenje živali videli v množičnih medijih ali pa so jih z argumenti prepričali prijatelji, znanci, sorodniki ali drugi pomembni drugi.

Proces spremembe načina prehranjevanja je predmet različnih raziskav. Prochaska in DiClemente (1983,1984) sta razvila transteoretični model,⁸ katerega glavna ideja je, da ljudje pri spremembi prehranjevanja prehajajo skozi različne faze. Prva faza je predopazovanje (ang. precontemplation), kjer posameznik ne namerava spremeniti svojega prehranjevanja, saj ga ne zazna kot problem. Faza opazovanja (ang. contemplation) nastopi takrat, ko se posameznik odloči za spremembo v naslednjih šestih mesecih, vendar še ne spremeni ničesar. Tretja faza je faza priprave (ang. preparation), ko posameznik že spreminja nekatere stvari, povezane s odločitvijo, faza akcije (ang. action) pa nastopi, ko posameznik uspešno spremeni vse, kar obsega sprememba. Zadnja faza je faza vzdrževanja (ang. maintenance), ko posameznik pol leta in več vzdržuje nov način prehranjevanja (Conner, Armitage, 2002: 43-59).

⁷ Raziskava je bila temeljila na poglobljenih intervjujih, ki so bili izvedeni na vzorcu 76 ljudi v časovnem obdobju med oktobrom 1987 in februarjem 1989.

⁸ Transteoretični model je eden od modelov, ki v ospredje postavljajo pomen spremenjenega odnosa do zdravja kot ključnega dejavnika spremembe načina prehranjevanja. Nekateri drugi modeli so: model zdravja (ang. health belief model), teorija varovanja (ang. protection motivation theory), družbeno kognitivna teorija (ang. social cognitive theory).

4. Motivi za vegetarijanstvo

Odločitev o načinu prehranjevanja je rezultat številnih dejavnikov. Močno je odvisna od informacij, ki jim je posameznik vsakodnevno izpostavljen, pa naj gre za informacije iz množičnih medijev, oglaševanja, kampanj, ki promovirajo zdravje in zdravo prehrano ali neformalno prenesene informacije s strani družine, prijateljev in vsakodnevnih izkušenj. Izbira hrane je povezana tudi s simboličnim pomenom, ki ga ima vsaka jed. Poleg osnovnih dejavnikov, kot so cena, dohodek, spol, starost in prehrabena vrednost, ki vplivajo na nakupno odločitev posameznega živila, se pomembni tudi nekateri drugi: kultura, vera, rituali, tabuji, navade, družbeni status, raznovrstnost ponudbe, ekologija, težnja po nadzoru, varnosti, izkazovanju ljubezni ... (Leopold, Fine, 1993: 167-170).

V nalogi me zanimajo vrednote, prepričanja in stališča tistih posameznikov in posameznic, ki ne uživajo mesa zaradi lastne odločitve. Po Webru (v Pahor, 1999: 1020) ljudje delujejo z nekim ciljem, vodijo in motivirajo jih nameni in pričakovanja. In če vedno obstaja dober in zadosten razlog za vsa posameznikova dejanja, tudi izbira načina prehranjevanja ne more biti nobena izjema. Kakšne so torej vrednote, motivi, ki posameznika spodbudijo, da postane vegetarijanec? So motivi številni in različni, se njihovo število in njihova pomembnost se v posameznikovi življenjski dobi spreminjata?

Tudi Beardsworth in Keil (1997: 218) se sprašujeta o primernih pogojih za uveljavitev vegetarijanstva kot načina preživetja in privlačne izbire ter o pomembnosti kulturnih pritiskov in osebnih motivov za posameznikovo odločitev za tovrsten način prehranjevanja. Avtorja ugotavljata, da motivi za vegetarijanstvo niso statične entitete. V posameznikovem življenjskem obdobju so lahko podvrženi številnim spremembam: se spreminjajo, pridobivajo ali zgubljajo na pomenu. Pojavijo se lahko novi, drugačni motivi, ki nadomeščajo ali dopolnjujejo starejše (Beardsworth in Keil, 2001: 271-2). Motivov je torej lahko več, med seboj se lahko prepletajo in povezujejo.

Avtorji,⁹ ki so raziskovali motive in argumente za vegetarijanstvo, so prišli do podobnih zaključkov. Prepoznali so enake motive za spremembo načina prehranjevanja, drugače so jih le poimenovali ter označili njihovo pomembnost in povezanost z drugimi motivi. Najpogosteje omenjeni motivi so: etika, zdravje, duhovnost, okus, neučinkovitost proizvodnje in ekologija, pomembni pa so tudi nekateri drugi. Fiddes (1991: 165) povzema

⁹ Nekateri od avtorjev, ki pišejo o motivih vegetarijanstva, so: Beardsworth in Keil (1997, 2001), Fiddes (1991), Dwyer, Mayer, Dowd, Kandel in Mayer (1974), Freeland-Graves, Greninger in Young (1986), Amato in Partridge (1989), Kalof, Dietz, Stern in Guagnano (1999), Lupton (1996), Corliss (2002), Nobis (2002), Jordan (2001).

rezultate raziskave vegetarijanstva v Veliki Britaniji, ki izpostavljajo ceno, zdravje in njuno medsebojno razmerje za odločilne dejavnike, ki vplivajo na odločitev za zavračanje mesa, Jeff Jordan (2001) pa kot ključen motiv navaja prijateljstvo.

Beardsworth in Keil (1997: 226-231) navajata naslednje motive, ki spodbudijo posameznika k zavračanju živalskih maščob:

1. neučinkovita proizvodnja hrane;
2. vera, duhovnost;
3. oblikovanje novega družbenega reda;
4. zdravje;
5. okus in estetika;
6. izražanje spoštovanja do vegetarijanca/-ke;
7. izražanje razdalje do ljudi, ki jim posameznik ni naklonjen;
8. radovednost.

Štiri leta kasneje sta ista avtorja objavila članek, v katerem sta predstavila rezultate lastne raziskave, s katero sta ugotovila štiri ključne motive za vegetarijanstvo, in sicer:

1. etika oz. morala;
2. skrb za zdravje;
3. slab okus in neprimerna struktura mesa;
4. skrb za okolje.

4.1. Skrb za zdravje

Zdravje je ena najpomembnejših vrednot zahodne družbe. Omogoča funkcioniranje posameznika v družbi in je kazalec kakovostnega življenja (Pahor, 1999: 1014). Hanžek in Turnšek (1997: 118) v analizi evropskih držav trdita, da se življenjski stil posameznikov zrcali v njihovem zdravju in vpliva na umrljivost. Posameznik lahko v veliki meri vpliva na svoje zdravje z vsakodnevnimi dejavnosti, s svojim vedenjem, ravnanjem in življenjskim stilom, ki obsega tudi način prehranjevanja. Po prepričanju Pahorjeve (1999: 1021) si lahko posameznik sam piše svoj življenjski stil, ki vsebuje tudi poglavje o zdravju.

Posebej zanimivo je vprašanje, kakšen vpliv na zdravstveno stanje posameznikov ima njihov socialno-ekonomski položaj. Ali lahko različne oblike družbene neenakosti vplivajo na nastanek slabega počutja in bolezni? Raziskave kažejo, da se določena zdravstvena tveganja pogosteje pojavljajo pri določenih socialno-ekonomskih skupinah ter da obstajajo razlike med obolelostjo glede na spol, starost, izobrazbo, dohodek ... Položaj v družbi namreč vpliva na

dostopnost zdravstvenih storitev, razpolaganje z viri za zadovoljevanje potreb (povezanih z zdravjem) ter na način njihovega zadovoljevanja (Hanžek, Turnšek, 1997: 120). Socialno-ekonomski položaj torej določa tudi izbiro načina prehranjevanja. Definicijo zdrave, dobre in primerne hrane določa višji sloj, s čimer je hrana lahko tudi orodje za vzpostavljanje diferenciacije, dokazovanje moči in nadvlade, definicija bolezni pa je družbeno konstruirana.

Zdravorazumsko prepričanje zahodne kulture vidi v mesu najpomembnejši vir proteinov in železa. Pa meso ohrani vse svoje pomembne sestavine, tudi po tem, ko se skuha ali speče? Ali se morda te sestavine nahajajo le v surovem mesu, za katerega velja v zahodni Evropi prepoved uživanja? In kako meso vpliva na zdravje ljudi, če ljudje hranijo živali z oporečnimi krmnimi rastlinami, hormoni in antibiotiki ...?

Fiddes (1991, 182-3) opozarja na nekatere slabosti uživanja mesa. Prevelike količine živalskih izdelkov, maščob in proteinov naj bi bile pomemben dejavnik pri nastanku nekaterih bolezni: določenih vrst raka, bolezni srca in ožilja, bolezni ledvic, debelosti, osteoporoze itn., z vsem tem pa naj bi bila povezana tudi krajša življenjska doba mesojedcev. Fiddes tudi navaja, da se z mesom prenašajo številne infekcije in okužbe, salmonela, trakulje, paraziti in ostali črvi, BSE in morda še kaj. Poleg fizioloških poledic pa naj bi uživanje mesa povzročalo tudi mentalne, duhovne posledice, kot so povečana krutost, agresivnost in brezčutnost.

Odnos do mesa je v zahodnih družbah še posebej ambivalenten. Na eni strani je sinonim za dobro, primerno hrano, na drugi pa ljudi navdaja s strahom, da prekomerno uživanje mesa povzroča nekatere zdravstvene težave. Natančneje, meso je lahko zdrava hrana, ker je najboljši vir proteinov in železa, hkrati pa ljudem lahko škodi, ker je potencialni povzročitelj zastrupitev s hrano in drugih bakterijskih infekcij ter zajedalcev in lahko povzroča nekatere bolezni, ki sem jih navedla že zgoraj (Fiddes, 1991 v Lupton, 1996: 28).

Sodoben način prehranjevanja v zahodnih družbah naj bi bil nezdrav, saj naj zaradi dolgotrajne in zahtevne proizvodnje hrana ne bi vsebovala več zadostne količine hranljivih snovi. Ker se vegetarijanci izogibajo mesu, se hkrati s tem izogibajo morebitnim nevarnim snovem v njem. Poleg tega uživajo svežo zelenjavo in sadje, s čimer naj bi se izognili dodanim snovem v procesu predelovanja (Beardsworth in Keil, 1997: 229). Avtorja pa pozabita omeniti dejstvo, da tudi sadje in zelenjava nista vedno neoporečno pridelana. Za hitrejšo in bujnejšo rast ter odganjanje živali, ki se s temi rastlinami prehranjujejo, se sadju, zelenjavi in zemlji dodajajo umetni, nevarni in nezdravi dodatki, zaradi česar ima v zadnjem času vse večji pomen tudi ekološko pridelana hrana.

Največja slabost vegetarijanske prehrane naj bi bilo pomanjkanje zadostne količine pomembnih aminokislin, vitamina B12, železa, kalcija, joda, selena, vitamina D, riboflamina in drugih pomembnih snovi za nemoteno rast in razvoj organizma. Vendar lahko vegetarijanec zaužije zadostno količino aminokislin, ki se nahajajo v proteinih, tudi s kombiniranjem različnih rastlin.¹⁰ Vitamin B12, ki je dober za kri in živce, se - poleg v mesu, ribah, jajcih in mleku - nahaja tudi v algah. Železo je sestavni element živalske in rastlinske hrane, in sicer ga je moč najti v algah, timijanu, drobnjaku, pšeničnih kalčkih, prosu, soji, fižolu ... Kalcij, ki krepi kosti, se nahaja v sojinem mleku, pomarančah, tofuju, žitih ...

Prehranjevalne navade bistveno ne vplivajo samo na zdravje, ampak tudi na izgradnjo telesa, kar je še posebej zanimivo, saj se za sodobne družbe zdi, da je zunanja podoba vse pomembnejša, lahko bi celo rekli, da je prignana do skrajnosti: z merili samopercepcije in percepcije drugih postavljamo kriterije, s katerimi se oblikuje diskurz telesa. Luptonova (1996: 15-22) navaja, da je telo fizični simbol lastnikove samo-discipline, samo-kontrole in samo-zavedanja. Suho, vitko telo je tako simbol zdravja, discipline, urejenosti, negovanja, estetike, vzdržnosti, debelo, obilno telo pa simbol nezdravja oz. bolezni, nediscipline, zapuščenosti, neurejenosti, šibkosti ... Tej dihotomiji ustreza ločitev med civiliziranim in grotesknim telesom. Vse dihotomije pa so predvsem proizvod delovanja ideologij.

Družba pritiska na posameznika preko medijev, družbenih institucij, industrije z idealizirano podobo telesa, ki je rezultat družbenih zahtev in estetskih norm. Te so v največji meri odvisne od družbe, v kateri se posameznik nahaja. Dietetični režimi prehranskih navad izvirajo iz dejstva, da posamezniki stremijo za lepim, popolnim, suhim, zdravim telesom, kar lahko uresničijo z samonadzorom, samodisciplino, torej izbiranjem in določanjem vrste ter količine zaužite hrane. Težnja k popolnosti pa je lahko posledica želje po ugajanju, pripadnosti, povezanosti ... Zaradi želje po suhem in lepem telesu ali obremenjenostjo s telesno težo bolj zaradi videza kot zaradi zdravja, je lahko vegetarijanstvo, kot način prehranjevanja z manjšo vsebnostjo maščob, tudi ena od tehnik hujšanja. Nekateri avtorji¹¹ opozarjajo, da so vegetarijanci bolj nagnjeni k prehranjevalnim motnjam, vendar druge raziskave temu nasprotujejo.

¹⁰ Dronjič (2001) piše o tem, da rastline sintetizirajo aminokislino iz zraka, zemlje in vode, živali pa so glede proteinov odvisne od rastlin.

¹¹ Ameriško združenje za prehrano opozarja na prehranjevalne motnje med ameriškimi najstniki, ki se izogibajo uživanju mesa. Vendar so v združenju po pregledu zadnjih podatkov poudarili, da sprejem vegetarijanske diete ne vodi nujno tudi v prehranjevalne motnje, saj ima večina ameriških najstnikov (ne samo vegetarijanci) težave s prehrano: preveč hitre prehrane, sladkih pijač in drugih sladkarij so razlogi za debelost in težave s srcem (Corliss, 2002: 52). O povezanosti vegetarijanstva in prehranjevalnih motenj piše tudi Huston (2002).

Treba je poudariti, da se je estetski ideal skozi zgodovino spreminjal. Do 18. stoletja (obdobja razsvetljenstva) je bila lepa debelost, ki je bila znamenje bogastva in prehranjevalne blaginje. S prehranjevalnim obratom v 18. stoletju je prišlo do novega estetskega in kulturnega ideala vitkosti in gibčnosti, ki je bili povezan s hitrostjo, delavnostjo in učinkovitostjo. V prvi polovici 20. stoletja pa se je estetski in kulturni ideal vitkosti dopolnil še z zdravstvenimi argumenti. Spremenil se je tudi odnos do hrane na kulturni ravni: strah pred lakoto je zamenjal strah pred nezmernostjo in požrešnostjo (Montanari, 1998: 216-218).

Opredelitve zdrave, škodljive in primerne prehrane so različne in se med seboj razlikujejo. Nekateri znanstveniki se še vedno sprašujejo o primernosti in varnosti vegetarijanske prehrane, drugi jo razumejo kot enakovredno mesni prehrani, tretji poudarjajo njeno koristnost za zdravje. Vendar številni avtorji poudarjajo, da je vegetarijanska prehrana popolnoma varna, neškodljiva in zdrava, če je pravilno načrtovana, saj tako vegetarijanec zaužije vse potrebne hranilne snovi.

Ker poznamo več oblik vegetarijanske prehrane, ne moremo posplošeno govoriti o vplivu vegetarijanstva na zdravje, saj je bistvenega pomena katerih živalskih izdelkov posameznik ne uživa, kakšna je njegova starost, njegovo siceršnje zdravstveno stanje in način prehranjevanja v preteklosti. Vegetarijanci, ki so prilagojeni svojemu načinu prehranjevanja in jedo raznovrstno hrano, so zdravi in normalno prehranjeni, medtem ko so vegetarijanci z neuravnovešeno prehrano lahko celo na meji podhranjenosti (Mlakar, 2001).

V devetdesetih letih 20. stoletja se je zanimanje za zdravje, telo in zdrav način življenja še posebej razmahnilo. Danes nas znanost lahko oskrbi z vsemi informacijami o tem, kakšna je zdrava hrana, kako naj se prehranjujejo nosečnice, otroci, ljudje, ki opravljajo lažja oz. zahtevnejša opravila ... Na voljo so podatki o tem, kaj je zdravo jesti in koliko hrane se sme vsak zaužiti. Sodoben potrošnik potrebuje številne razprave o zdravi in primerni prehrani zaradi želje po občutku varnosti, ki mu ga čedalje bolj primanjkuje. Vendar so priporočila, nasveti in ugotovitve o tem, kaj je zdravo in kaj ni, nepregledna in protislovna. Na primer: kljub široko sprejetemu mnenju, da je nizko maščobna in visoko ogljikovo-hidratna dieta z omejeno porabo živalskih beljakovin, kamor sodi tudi vegetarijanstvo, zdrava, se nekateri strokovnjaki bojijo, da prestroge diete niso dovolj raznolike, kar lahko predvsem negativno vpliva na nosečnice, doječe mamice in otroke. Le z raznovrstnostjo hrane si namreč človek pridobi vsa hranila, ki jih potrebuje za svoj razvoj. Na drugi strani je meso najboljši vir proteinov in železa, hkrati pa je razmeroma hitro pokvarljivo, zato je dovzetno za razne okužbe, kar pomeni, da je zdravju škodljivo in nevarno.

Ker prehrana ni edini dejavnik zdravega življenja je smiselno preveriti, če vegetarijanci skrbijo za svoje zdravje in telo tudi z drugimi dejavnostmi, na primer s telesno vadbo, športnimi aktivnostmi, jogo, meditacijo in duhovnimi vajami. Ali morda kadijo, pijejo alkohol ali uživajo kakšne druge droge? Se izogibajo stresu? In kakšen odnos imajo do obiskovanja zdravnika in uživanja tablet?

4.2. Uživanje mesa je neetično oz. nemoralno

V vegetarijanskem diskurzu je uživanje mesa nezdravo, neetično, barbarsko, nepotrebno, nepravično in zato napačno. Etični oz. moralni vidik poudarja, da smo ljudje odgovorni za blagostanje vseh živih bitij, tudi za blagostanje živali. Beardsworth in Keil (2001: 269-270) navajata, da moralni motiv obsega več različnih in med seboj povezanih področij, in sicer: nasprotovanje mučenju in pobijanju živali, poudarjanje pravic živali in človekove odgovornosti, da jih spoštuje, skrb za blagostanje živali in njihovo dobro počutje v času njihovega življenja. Ker je žival živo bitje, tako kot človek, se mora z njo odgovorno ravnati.

Prehranjevanje z mesom naj bi bilo nemoralno, saj podpira ubijanje živih bitij. Vzrok ubijanja je lahko zgolj želja po uživanju določenega okusa in ne želja po preživetju. Vegetarijanstvo naj bi težilo k zmanjšanju krutosti do živali, natančneje večje število vegetarijancev naj bi pomenilo manj ubitih živali. Zanimivo pa se je vprašati, če lahko tudi obredna žrtvovanja živali v afriških plemenih razumemo kot kruta dejanja ali tovrstna dejanja opravičuje vera in če je na severu, kjer ni dobrih pogojev za obdelovanje zemlje, uživanje živali krutost ali zgolj najboljša možnost za preživetje.

Tardiff (1996) govori o tem, da je ubijanje živali nemoralno takrat, ko obstaja alternativna rešitev: ko je za doseg enakega cilja možno uporabiti drugo sredstvo. Torej če lahko rastline enakovredno ali celo bolje nadomeščajo živali, je ubijanje živali za hrano nemoralno. Nemoralno pa je tudi nakupovanje mesnih izdelkov in njihovo uživanje. Tardiff je še posebej kritičen do tistih, ki ne uživajo mesa zaradi preživetja, temveč zaradi užitka. Take ljudi označi kot sebične, krute, nepravične in neobčutljive, saj jim je lasten užitek pomembnejši od življenja živega bitja. Avtor pa nemoralnega uživanja mesa ne posploši, saj pravi, da obstajajo ljudje, ki jim vegetarijanska hrana ni dostopna ali pa so na njo alergični, zato jim mesna prehrana predstavlja edini vir za preživetje.

Da ubijanje živali za hrano ni moralno, potrjuje tudi obstoj tabuja v zahodnih družbah, ki se nanaša na prepoved ubijanja domačih živali z namenom, da se jih pojé. Domače živali so obravnavane kot prijatelji, kot del družine, kot bitja z osebnostjo in sposobnostjo čutenja bolečine, trpljenja ... Vprašanje, zakaj se tako razmišljanje ne nanaša tudi na druge živali.

Beardsworth in Keil (1997: 230-1) se sprašujeta o tem, ali imajo živali lahko svoje pravice, katere živali so do njih upravičene in kako jih zagotoviti in zaščititi. Opozarjata tudi na možnost kršenje moralnega motiva pri tistih vegetarijancih, ki uživajo mlečne izdelke, jajca, saj ne upoštevajo neprimerne ravnanja s kravami molznicami, pticami, ki ne zvalijo dovolj jajc, in njihovimi nezaželenimi moškimi potomci. Prehranjevanja, ki je v skladu z etičnimi načeli se torej držijo samo vegani, ki ne uživajo nobenih živalskih živil.

Po prepričanju nekaterih veganov pa ni nemoralno samo uživanje mesa in mesnih izdelkov. Nemoralna je tudi uporaba drugih živalskih izdelkov iz krzna in usnja, kot so: plašči, klobuki, čevlji, pasovi, suknje, torbice, denarnice, ogrlice, notranja oprema avtomobila, pohištvo in drugi živalski izdelki, ki že imajo rastlinske substitute. Po njihovem prepričanju živo bitje zgubi svoje življenje zaradi želje po uživanju določenega okusa, estetskih razlogov ali mode, pred tem pa živi bedno, nesrečno življenje, polno trpljenja in bolečin (Nobis, 2002: 135). Vendar je tudi večina hrane, ki jo uživajo vegani, rezultat poljedelstva in s tem uničenja pristnega naravnega sistema: prvotnega rastlinstva in živalskih prebivalcev.

Fiddes (1991: 196) navaja, da rezultati raziskave v Veliki Britaniji potrjujejo vse večjo skrb za blagostanje živali, saj javnost celo nasprotuje testiranju kozmetike in drugih izdelkov na živih živalih. Gibanje za pravice živali teži k ukinitvi uporabe živali za dosežke znanosti, razrešitvi komercialnega živalskega kmetijstva in prepovedi lova za komercialne ali športne namene.

Če etični motiv uživanja mesa pomembno strukturira življenje vegetarijancev, je možno preveriti tudi s tem, v kolikšni meri tudi drugače skrbijo za blagostanje živali. Ali uživajo ribe, jajca, mlečne izdelke in med? Se oblačijo tudi v usnje, volno in krzno? Uporabljajo tudi druge živalske proizvode, kot so npr. denarnice, pasovi, pohištvena oprema ter čistila in kozmetiko, ki so preizkušena na živalih? Ali so člani društev proti mučenju živali in na ta način skrbijo za blagostanje živali in ohranjanje njihovih pravic?

4.3. Neučinkovito izkoriščanje naravnih virov

Vegetarijanska hrana naj bi bila cenejša in energetsko bolj racionalna. Negativne posledice pridelave mesa naj bi bile onesnaževanje okolja (veliko odpadnih snovi) ter velika poraba vode, prostora in zemeljskih virov (npr. energije, fosfatov in kovin). Pridelava žit z enako količino beljakovin naj bi bila vsaj štirikrat cenejša kot pridelava mesa. Na primer za proizvodnjo enega kilograma pšenice naj bi se porabilo četrtno manj vode kot za proizvodnjo enake količine mesa (Fiddes, 1991: 215). Neučinkovito izkoriščanje naravnih virov naj bi povečevalo lakoto v manj razvitih državah in povzročalo ekološko škodo.

Po Beardsworthu in Keilu (2001: 270) naj bi bil moralni motiv vegetarijanstva povezan z vprašanjem učinkovitosti pridelave hrane in pravičnosti njene distribucije v svetu. V vegetarijanskem diskurzu naj bi proizvodnja mesa povečevala svetovno lakoto, najbolj lakoto v manj razvitih državah.

Trditev, da bi vegetarijanstvo vodilo v povečanje zalog hrane v deželah tretjega sveta, je precej sporna, saj ne upošteva problema distribucije, ki se nanaša na transport hrane, njenega shranjevanja in porazdelitev bogastva in dohodkov. Tisti, ki trpijo zaradi podhranjenosti in pomanjkanja, so tisti, ki nimajo virov za proizvodnjo hrane ali sredstev, da bi hrano kupili (Beardsworth in Keil, 1997: 231).

Problem proizvodnje in distribucije mesa naj bi se jasno kazal skozi razmerje med bogatim zahodom in revnim vzhodom. Na eni strani obilje tudi najbolj luksuznega mesa, na drugi pa revščina, pomanjkanje in lakota. Vso hrano, ki je namenjena živalim, bi lahko uživali tisti ljudje, ki jo potrebujejo za preživetje. Tudi polja, namenjena živini, bi se lahko obdelovala, s čimer bi bilo hrane več. Treba pa je poudariti, da je problem zagotavljanja hrane kompleksen in odvisen od številnih dejavnikov, tudi neenakomernega razvoja med bolj in manj razvitimi državami.

Pomemben dejavnik povečanja neenakosti med razvitimi in razvijajočimi se državami je tudi globalizacija, kar je razvidno iz rezultatov poročila »Poštena globalizacija« (ang. A Fair Globalization),¹² ki jih povzema Mija Repovž (2004: 10-12). Globalizacija, ki vpliva na delovna mesta, brezposelnost, revščino, dohodke ljudi itn., je v poročilu obravnavana kot

¹² Poročilo je nastalo pod pokroviteljstvom ILO, Mednarodne organizacije dela. Pripravila ga je Svetovna komisija, ki sta jo vodila predsednica Finske in predsednik Tanzanije. Pri pripravi poročila je sodelovalo 2000 ljudi, ki sprejemajo odločitve ali so vključeni v socialne zadeve na področju globalizacije (npr. ministri, lokalni politiki, predstavniki civilne družbe in verskih skupnosti, akademiki ...). Cilj poročila je bil preučiti učinke globalizacije s socialnega vidika.

proces s protislovnimi učinki. Nekatere države imajo od nje same koristi, druge pa izključno samo škodo.¹³ Prednosti globalizacije čutijo zlasti industrijske države z možno ekonomsko bazo, obiljem kapitala, znanja in dobro razvito tehnologijo, nekatere države razvoju, ki so že dosegle prihodke industrijskih držav in njihovo ekonomsko strukturo (zlasti nekatere države v Vzhodni Aziji), in nekatere države¹⁴ s srednje visokim nacionalnim prihodkom v Aziji, tranzicijski Evropi in Latinski Ameriki. Na drugi strani slabše razvitim državam, zlasti v podsaharski Afriki, globalizacija ni prinesla nič: še vedno jih pestijo revščina, nepismenost, državljanski konflikti, geografska prikrajšanost, slabo vladanje in toga ekonomija, ki v glavnem temelji na eni surovini. Veliko teh držav ima težave zaradi visokih zunanjih dolgov in nenehno padajočih cen primarnih surovin (npr. kava). Gospodarski razvoj razvitih industrializiranih držav in razvijajočih se državah je neenakomeren, nekateri pa vidijo razlog za to v nedemokratičnosti in nesposobnosti nacionalnih vlad iz manj razvitih delov sveta. Država naj namreč imela od globalizacije koristi, če bi razvijala nacionalne zmogljivosti, regulirala gospodarsko aktivnost, promovirala pravičnost in poštenost, zagotavljala dober javni servis ter resnično sodelovala pri mednarodnih pogajanjih

Zahod naj bi neenakomerno razporejal hrano ter izkoriščal in premalo plačeval vire na vzhodu, zlasti pri najbolj revnih narodih, ki si lahko to najmanj privoščijo. Iz tega sledi, da kapital moč in sredstvo izkoriščanja. Za pravičnejšo distribucijo in dostojnejša plačila se zavzema gibanje pravične trgovine¹⁵ (ang. fair trade), ki si prizadeva, da bi se namesto proste trgovine uveljavila pravična trgovina, ki bi depriviligiranim proizvajalcem na jugu omogočila dostojno preživetje in zmanjšala revščino, širjenje bolezni, podhranjenosti in degradacije okolja. Za svetovni dan pravične trgovine je določen 14. 5., ko številne organizacije organizirajo različne dogodke (npr. glasbene prireditve, simpoziji ...), njihov namen pa je promocija ideje o pravični trgovini.

Trditev, da bi vegetarijanska prehrana zmanjšala svetovno lakoto, je sporna tudi zaradi tega, ker naravni pogoji na zemlji niso taki, da bi omogočali vegetarijansko prehrano za vse ljudi. Na primer severne dežele nimajo primerne klime za obdelovanje zemlje, v Avstraliji

¹³ Prednosti globalizacije in njenih glavnih značilnosti (liberalizacija mednarodne trgovine, neposredne tuje investicije in liberalizacija finančnih trgov globalizacije) občutijo zlasti države z visoko razvitimi informacijskimi in komunikacijskimi tehnologijami.

¹⁴ Tiste države, ki so imele ugodne izhodiščne pogoje zaradi prejšnje industrializacije, ravni kadrov, transportne in komunikacijske infrastrukture, kakovosti ekonomskih in socialnih institucij.

¹⁵ Pravična trgovina je trgovinsko partnerstvo, ki temelji na dialogu, transparentnosti in spoštovanju ter si prizadeva za večjo enakopravnost v mednarodni trgovini. K trajnemu razvoju prispeva s tem, da ponuja boljše pogoje prodaje in zagotavlja pravice marginaliziranih proizvajalcev in delavcev, predvsem na jugu.

lahko suša uniči celoletni pridelek in ljudje pomrejo, če nimajo ovac, možne so tudi različne bolezni na rastlinstvu in njihove negativne posledice (npr. »krompirjeva lakota«).

Poleg moralnih pomislekov naj bi imelo neučinkovito izkoriščanje naravnih virov tudi negativne ekološke posledice (Beardsworth in Keil, 1997: 227). Zahteve Američanov in Evropejcev, ki si obupno želijo govedine, večjega števila pašnikov ali gojenja krmnih rastlin, so eden glavnih dejavnikov za krčenje gozda. Zmanjšanje gozdnih površin lahko pomeni negativne posledice za naravo in s tem tudi za človeka: erozija zemlje, nastanek puščav, večje število poplav in suš ter njihova vse večja uničevalna moč, manjša količina dežja (v tropskih krajih kar za 10 do 15 odstotkov), sprememba klime povsod po svetu ... (Fiddes, 1991: 212-3). Krčenje gozda pomeni številne negativne posledice in opustošenja, ki najprej doletijo dežele v razvoju.

Učinku tople grede naj bi lahko ljudje izognili, če bi sprejeli vegetarijansko prehrano. S tem naj bi preprečili nadaljnje krčenja gozda, ponekod bi lahko drevesa tudi posadili. S tem bi bilo v atmosferi več kisika, saj bi drevesa v večji meri izkoristila ogljikov dioksid (Fiddes, 1991: 216). Vendar drevesa sekajo tudi zaradi lesa in lesenih izdelkov.

Onesnaženost narave se povečuje tudi zaradi zahtev in želja po čim večji rodovitnosti prsti. Zagon je dobila industrija s proizvodnjo pesticidov, umetnih gnojil in drugih kemičnih snovi, ki uidejo v zemljo in onesnažijo podtalnico ter pobegnejo v zrak, ki je onesnažen že od izpušnih plinov. Ekološko pridelovanje hrane bi zmanjšalo onesnaženost in hkrati povzročilo bistvene spremembe v industriji: kemični, bio-kemični, farmacevtski in še kakšni drugi.

Pridelovanje hrane s kemičnimi pripomočki pa naj bi imelo negativne posledice tudi na zdravje ljudi. Krmne rastline, ki zrastejo na oporečni zemlji, so namreč namenjene živalim in posledično ljudem. Zloraba antibiotikov, ki jih uporabljajo pri vzreji živali, pa naj bi vodila v neučinkovitost antibiotikov za ljudi.

Poleg hranjenja z mesom naj bi bili dejavnik onesnaževanja narave in ogrožanja njenih prebivalcev tudi nekateri športi (npr. lov, ribolov ...) in športni pripomočki (npr. svinčeni metki, ribiški trnki, strgane nitke). Površine, namenjene lovu, bi se lahko pogozdovalo, kar bi precej koristilo blagostanju narave (Fiddes, 217-8). Vendar bi lahko tudi pogozdovanje imelo nepričakovane negativne posledice. Bi morda gozdne živali (npr. divje svinje, zajci in divjad), ki bi se preveč razmnožile, uničile pridelek? Bi se ravnotežje res vzpostavilo?

Proizvodnja mesa naj bi bila pomemben dejavnik ekološke krize, z njegovim uživanjem pa naj bi se izražal tudi posameznikov odnos do celotne narave. Po Fiddesu (1991:

65 –70, 174) je meso v zahodnih družbah sinonim za hrano in hkrati znak človekovega gospostva nad naravo. Ubijanje živali, kuhanje in žvečenje živalskega mesa naj bi bilo dokazovanje človeške premoči nad naravo, znak civiliziranosti človeške rase, njenega pohlepa, prestiža, izobilja, fizičnega in duševnega blagostanja, udobnosti in še česa drugega.

Ali lahko motiv neučinkovite proizvodnje mesa s svojimi negativnimi posledicami (lakota, ogrožanje narave) vpliva na vsakodnevno življenje vegetarijancev? Ali vegetarijanci še na kakšen drug način, in ne samo z odpovedovanjem mesu, pomagajo depriviligiranim družbenim skupinam (prostovoljno delo, darovanje ...)? Kakšen odnos imajo do narave in kako skrbijo zanjo (ločevanje odpadkov, pobiranje smeti, demonstracije, podpisovanje peticij, uporaba ekoloških čistil, so člani kakšnih društev)? Ali kupujejo ekološko pridelano hrano? Se vozijo z avtomobilom?

4.4. Nasprotovanje družbeni ureditvi

V zgodovini je bilo meso hrana, namenjena tistim z močjo in nadzorom nad naravo, manjše količine mesa pa so pripadale ženskam, otrokom, invalidom in manj aktivnim posameznikom (Fiddes, 1991: 146). Delitev vlog v družbi je torej pomemben dejavnik vedenja in zato tudi prehranjevanja. Tudi danes se ženskam in fizično neaktivnim posameznikom odsvetuje uživanje mesa, predvsem rdečega. Moč moških pa se danes kaže tudi v tem, da so večinoma oni tisti, ki določajo, kaj se bo jedlo v hiši.

Že od nekdaj posedovanje mesa simbolizira moč, vpliv in premožnost, sposobnost in nadzorovanje drugih. Z uživanjem mesa se v zahodnih kulturah izraža moč, dosežek, prestiž, civiliziranost, na kratko: človeškost in premoč nad naravo (Fiddes, 1991). Posedovanje mesa torej pomeni blagostanje, moč in izobilje, njegovo pomanjkanje pa deprivacijo in prikrajšanost.

Carol Adams trdi, da je uživanje mesa ključni legitimizacijski mehanizem patriarhalne družbe, ker sta moška nasilnost in popredmeten, neoseben odnos do živali prisotna tudi v razmerju do žensk. Adamsova navaja, da bi morale vse ženske, ki se borijo za emancipacijo in enakost med spoloma, postati etične vegetarijanke, kar je analogno boju za zaščito živali (Morgan, 1996 v Aleksić, 2001: 312). Po njenem prepričanju naj bi manj uživanja mesa pomenilo manj moči moških nad ženskami in večjo enakopravnost med spoloma. (Adams, 1990 v Beardsworth in Keil, 1997: 229-230).

Na splošno tisti z močjo in avtoriteto propagirajo prepričanja, ki so v skladu z njihovim pogledom na svet ter odnose med šibkejšimi in močnejšimi, ne glede na to, ali so šibkejši ljudje ali živali. Na ta način hočejo obdržati in legitimirati svojo moč in oblast nad vsem naravnim svetom. Dominantna ideologija, ki zagovarja uživanje mesa se največkrat povezuje s političnimi prepričanji in idejami, kot so: avtoriteta, tradicija, laissez-faire ekonomija in liberalizem. Nasprotno se vegetarijanstvo, ki nasprotuje izkoriščanju živali za človeške užitke, povezuje z bolj egalitarnimi ideologijami, ki predpostavljajo enak izhodiščni položaj, enakost in enakopravnost vseh državljanov. Posamezniki in posameznice sprejmejo prepričanja in ideje svoje dominantne ideologije, jih ponotranjijo in vključijo v svoj sistem prepričanj, norm in vrednot, kar vzdržuje status quo posamezne družbe. O dominantni ideologiji ne razmišljajo, temveč jo jemljejo kot naravno, samoumevno in pravilno. Predvsem mesna industrija zagovarja dominantno ideologijo o potrebnosti mesa in drugih živalskih izdelkov. Ti naj bi bili naraven in nujen del človekove prehrane. Svet, kateremu vladajo moški, najvišje vrednoti moškost in s tem prevlado: nad ženskami, naravo in drugimi moškimi (Fiddes, 1991: 172-3). Problem je ravno v tem, da je ideologija moških velikokrat razumljena kot samoumevna, legitimna in zato neproblematična.

Vegetarijansko ideologija lahko razumemo kot kritiko obstoječega družbenega reda in iz njega izhajajočega načina prehranjevanja, kjer meso zavzema osrednje mesto. Splošno sprejet način prehranjevanja utrjuje pomen moči, hierarhije in nadvlade, medtem ko se vegetarijanstvo nasprotuje tekmovanju, konfliktom in trpljenju in se zavzema za rekonceptualizacijo odnosov, harmonijo, dobrotelost in odgovornost ter in teži k vzpostavitvi vzajemnega odnosa med naravo in človekom (Twigg, 1979 v Beardsworth in Keil, 1997: 227).

Če je vegetarijanstvo pokazatelj nezadovoljstva z družbo in njeno ureditvijo, je možno ugotoviti z raziskovanjem odnosa vegetarijancev do porazdelitve vlog med moškim in žensko, individualizacije, tekmovanja in rivalstva v sodobni družbi, pomena denarja in gonje po vse večjem dobičku ter množične potrošnje in nenasitnosti z materialnimi stvarmi.

4.5. Duhovni motiv

Z uživanjem hrane posegamo v svoje telo: dodajamo mu fizične snovi, če se prehranjujemo z živalmi pa naj bi mu dodajali tudi njihovo dušo.

Duhovni motiv izhaja iz prepričanja o kroženju in preseljevanju duš, ki je značilen za budizem in hinduizem, ideje pa je moč zaslediti že v antični Grčiji. V srednjem veku so nekateri posamezniki bili pravi asketi in so se odpovedovali mesu zaradi želje po dosegu duhovnosti in čistosti. Meso je veljalo za simbol pohote, materialnosti, zemeljskosti, pokvarjenosti, odpoved mesu pa je pomenila brzdaje posameznikove spolne sle in nadzor nad njegovimi seksualnimi željami (Beardsworth in Keil, 1997: 228).

Z raziskavo želim ugotoviti, ali vegetarijanci, ki izpostavljajo pomen duhovnosti, tudi kako drugače skrbijo za svojo duhovno rast in razvoj, morda z izvajanjem joge, meditacijami, samoanalizo, lastnim izobraževanjem ali izobraževanjem drugih.

4.6. Zavračanje mesa kot pokazatelj osamosvojitve

Družinsko okolje je najpomembnejši dejavnik socializacije in osebnostnega razvoja posameznika. Vpliv družinskih odnosov in načina vzgoje je moč zaznati na vseh pomembnih področjih življenja, tudi v prehranjevalnih navadah

Hrana in hranjenje sta že v otroštvu prvi korak na poti socializacije otroka v svet družbe in kulture. Hrana ima za otroka simbolni in realni pomen zadovoljstva, ljubezni, jeze, sovraštva ... Ker se otrok vzorcev hranjenja in etikete pri mizi nauči, predstavljata hrana in hranjenje del izobraževalnega in disciplinatornega procesa, ki ga izvajajo starši ali skrbniki. Otroci se že v otroštvu naučijo, kaj jesti in kako jesti, starši pa lahko z različnimi tehnikami, kot so: nagrajevanje, izsiljevanje, grožnje, obljube itn. otrokom vsiljujejo določeno hrano (Lupton, 1996: 37-39), Iz tega bi lahko sledilo, da imajo otroci vegetarijanskih staršev drugačne prehranjevalne navade kot otroci mesojedih staršev.

Hranjenje lahko za otroka predstavlja simboličen boj s starši ali drugimi hranitelji. Režimi hranjenja ponujajo smernice o primernosti, koristnosti in dobrodejnosti posamezne hrane, užitek ob hrani pa ni pogojen le od zadostitve bioloških in telesnih razmer, temveč od celotne situacije, v kateri je bila hrana posredovana (Kotnik, 2001: 873-4).

Otrokove navade se torej lahko bistveno spremenijo, ko se otrok osamosvoji in »zapusti« svoje starše. Pri izbiri lahko začne dajati prednost tistim živilom, s katerimi je bil nagrajen (sladkarije), se izogiba tistim živilom, ki so jih starši definirali kot dobre in zdrave (meso, sadje, zelenjava) ali celo začne uživati tisto hrano, ki mu je bila prepovedana. Luptonova (1996: 57-8, 127) navaja, da je vegetarijanstvo, ki se pojavi v adolescenci, ko

otrok še živi s svojimi starši in hkrati odklanja njihovo hrano, lahko oblika upora in simbolizira prehod v odraslost in osvoboditev od starševske avtoritete.

Namen raziskave je tudi ugotoviti, kdaj se vegetarijanci odločajo, da spremenijo svoje prehrabene navade in kakšno vlogo pri tem igrajo drugi dejavniki (npr. odselitev od doma, zaposlitev).

4.7. Okus mesa

Hrana ni samo zadovoljitev biološke potrebe. Je tudi užitek. Zato je pomemben vonj hrane, njen okus, videz, kakšen občutek pusti v ustih ... Beardsworth in Keil (2001: 273-6) navajata, da so lahko slab vonj, slab okus, neprimerna tekstura možni razlogi za zavračanje mesa. V nasprotju z mesom naj bi bila sadje in zelenjava bolj okusna in naj bi imela prijetnejšo teksturo. Povzročala naj bi občutek zadovoljstva in sitosti in hkrati ne obremenjevala prebavnega sistema.

5. Vrednote vegetarijancev

Vegetarijanstvo je ideologija in filozofija, ki poudarja koristnost vegetarijanske prehrane za naravo, živali in tudi človeka. Odločitev za vegetarijanstvo pa je posledica različnih motivov, ki so močno povezani z vrednotami, ki jih goji posameznik. Vrednote so dejavniki, ki motivirajo posameznikovo delovanje, hkrati pa služijo kot kriterij, po katerem posameznik ocenjuje sebe in druge (Allen, Wilson in Ng, 2000).

Marcia Welsh (2001) trdi, da vegetarijanstvo sicer ni značilno izključno za judovstvo, vendar tako Judi kot vegetarijanci gojijo enake vrednote: sočutje in usmiljenje do živali, zaščita človekovega zdravja, ljubezen do narave in s tem povezana skrb za ohranitev naravnega okolja in naravnih virov, delitev hrane z lačnimi in prizadevanje za mir. Na odločitev za vegetarijanski način prehranjevanja pa lahko vplivajo tudi nekatere druge vrednote, ki so tesno povezane z zgoraj naštetimi in sicer: poštenost, občutljivost na trpljenje in krutost, duhovna rast, užitek, enakopravnost, neodvisnost, finančna varnost ...

S. F. Saponitzis (1987, v Tardiff, 1996) govori o tem, da naj bila ravno človekova težnja po moralnem delovanju osnova za sočutje, spoštovanje, pogum, prizadevanje za zmanjševanje trpljenja in zagovarjanje poštene distribucije dobrin in priložnosti. Posledica takega moralnega delovanja pa prav gotovo ne bi bilo obravnavanje živali zgolj kot sredstev za doseganje lastnih interesov.

Rezultati raziskave,¹⁶ ki so izvedli Kalof, Dietz, Stern in Guagnano, so pokazali, da sta altruizem in tradicionalizem pomembni vrednoti, ki vplivata na odločitev za vegetarijanstvo. Med vegetarijanci je namreč več altruistov, medtem ko so ljudje s tradicionalističnimi vrednotami (zvestoba, poslušnost, družinska varnost) v manjši meri zagovorniki vegetarijanstva. Nekatere etnološke študije so pokazale, da se negativna stran tradicionalizma kaže tudi v tem, da imajo nekateri vegetarijanci težave pri odnosih s tistimi bližnjimi, ki gojijo tradicionalistične vrednote in se ne strinjajo z vegetarijanskim načinom prehranjevanja. Glede na to, da ameriška kuhinja temelji na mesu, tradicionalisti nasprotujejo vegetarijanstvu. Kljub temu da raziskava ni pokazala statistično pomembne povezanosti med vegetarijanstvom ter odprtostjo za spremembe in samousmerjenostjo, lahko predvidevamo, da samousmerjenost vpliva na stališča o pozitivnem učinku vegetarijanstva na zdravje in da odprtost na spremembe pomeni hitrejšo spremembo prehranjevalnega načina in spremembo življenjskega stila (Kalof, Dietz, Stern in Guagnano, 1999).

Cooper, Wise in Mann (1985 v Allen, Wilson in Ng, 2000) so ugotovili, da so vegetarijanci na eni strani rahlo bolj usmerjeni v hipohondrijo kot splošna populacija, na drugi strani pa naj bi bili sposobni bolj neodvisno in analitično razmišljati.

Allen, Wilson in Ng (2000) navajajo, da so mesojedci v večji meri kot vegetarijanci nagnjeni k avtoritarnosti¹⁷ in usmerjenosti v družbeno nadvlado,¹⁸ vendar opozarjajo na šibko statistično povezanost, zlasti pri drugi spremenljivki. Avtorji svoje rezultate razlagajo z ugotovitvami, do katerih so prišli Peterson, Doty in Winter (1993) ter Pratto, Sidanius, Stallworth in Malle (1994). Prvi navajajo, da so bolj avtoritarni posamezniki v večji meri kritični do okolje-varstvenih gibanj zaradi prepričanja v človekovo nadvlado nad naravo. Drugi pa trdijo, da posamezniki svojo željo po nadvladi svoje skupine nad drugo prenesejo tudi na odnos do narave in živali.

Razlike v avtoritarnosti in strinjanjem z neenakopravno družbeno ureditvijo pa lahko potrdijo tudi razlike v vrednotah, ki jih gojijo posamezniki z nasprotnim načinom prehranjevanja. Avtorji Allen, Wilson in Ng (2000) so ugotovili tudi pomembne razlike v

¹⁶ L. Kalof, T. Dietz, P.C. Stern in G. A. Guagnano so na vzorcu 420 odraslih Američanov raziskovali značilnosti samoopredeljenih vegetarijancev, katerih delež je znašal 5,2%. Raziskovali so povezanost med 1. demografskimi značilnostmi kot so: spol, rasa, izobrazba, starost in krajevna skupnost (pri šestnajstih letih); 2. vrednotami oz. socialno-psihološkimi karakteristikami, in sicer altruizem, tradicionalizem, samousmerjenost in odprtost za spremembe; 3. prepričanja o koristnosti vegetarijanske prehrane za zdravje, okolje, blagostanje živali in za zmanjševanje svetovne lakote.

¹⁷ Avtoritarnost obsega avtoritarno podrejanje, avtoritarno agresijo in konformnost (Allen, Wilson in Ng, 2000).

¹⁸ Družbena dominacija je razumljena kot stopnja, do katere posameznik podpira neegalitarne vrednote in zagovarja hierarhično in neenakovredno družbeno ureditev (Allen, Wilson in Ng, 2000).

vrednotah, ki jih gojijo vegetarijanci nasproti vrednotam, ki jih gojijo mesojedci. Za vrednote, značilne za vegetarijance, so se izkazale: intelektualizem, navdušenje, rast, ljubezen, sreča, mir, enakost in družbena pravičnost. Na drugi strani pa so za mesojedce značilne vrednote kot so: samo-nadzor, odgovornost, logika, nepristranskost, družbena moč. Vegetarijanci tudi pripisujejo večji pomen svojim emocionalnim stanjem, medtem ko mesojedci poudarjajo racionalnost in razum, zaradi česar na nek način ohranjajo razdaljo do svojih čustev.

Treba je poudariti, da smo si ljudje različni. Zato tudi med mesojedci verjetno obstajajo taki, ki se zavzemajo za pravičnost, enakopravnost, solidarnost, naravnost, sočutje in ostale vrednote, ki na bi bile značilne za vegetarijance. Poleg tega so vse omenjene vrednote lažje upoštevane in uresničljive v optimalnih pogojih, ko ni lakote in se ni treba prehranjevati celo s človeškim mesom, kot so v zgodovini počeli v obdobjih pomanjkanja hrane. Navsezadnje lahko razumevanje naravnega kot zakona pripelje tudi do zanikanja zdravstvene pomoči. Posameznik lahko zaradi zavračanja zdravniške oskrbe z nenaravnimi zdravili umre, naraven porod brez zdravniške oskrbe lahko pomeni smrt. Vendar na drugi strani ljudje umirajo tudi v bolnišnicah .

6. Vpliv vegetarijanstva na medsebojne odnose

Ena temeljnih človekovih potreb je potreba po druženju, ki je pri različnih osebah bolj ali manj izrazita. Pokazatelj človekove družbene narave je vstopanje v medosebne odnose, njihovo oblikovanje, spreminjanje, ohranjanje ali prekinjanje. Medosebni odnosi zadovoljujejo socialno-emocionalne potrebe posameznika, hkrati preko njih drugi ljudje sprejemajo in potrjujejo njegovo samopodobo (Nastran Ule, 2000: 88, 223).

Potrebo po druženju lahko posameznik zadovolji tudi s skupnim prehranjevanjem. Prehranjevanje je potreba vsakega posameznika in sedenje za isto mizo je lahko pomembna priložnost za komuniciranje in druženje, ali kot pravi Simmel (2000: 361): *»Nujnost prehranjevanja je v razvoju naših življenjskih vrednot tako zelo primitivna in elementarna, da vsakega posameznika nedvomno vzporeja z vsakim drugim. Ravno to omogoča druženje pri skupnem obedu in iz te tako posredovane socializacije se razvija preseganje golega naturalizma zauživanja hrane.«*

Skupno, skupinsko prehranjevanje izraža skupinsko pripadnost. Srečavanje in druženje ob jedi je sestavni del socialnih skupin, preko katerega vzpostavljajo, kažejo, krepijo in obnavljajo svoje članstvo, katerega pogoj poznavanje in spoštovanje skupinskih prehranskih

pravil. Hrana in prehranjevanje torej določata mejo med skupino in zunanjim okoljem, mejo, ki loči socialno podobne posameznike od socialno različnih (Tivadar, 2001: 109). Skupno prehranjevanje torej simbolizira enakost med jedočimi, prehranjevalne navade so pomemben povezovalni ali razločevalni element in vplivajo na družbene odnose.

Ravno zaradi tega lahko sprememba prehranjevalnih navad iz mesojedstva v vegetarijanstvo bistveno vpliva na spremembo odnosov,¹⁹ zlasti med starši in otroci. Starši lahko svoje otroke v odločitvi podpirajo, se prilagajajo, izražajo skrb za zdravje in zanimanje za njihov način prehrane ali pa odločitvi nasprotujejo. Ker otroci kar naenkrat ne jedo iste hrane kot oni sami, si starši lahko to interpretirajo na način, da z zavračanjem njihove hrane, zavračajo tudi njih same, njihove vrednote in prepričanja. Konflikti pa se lahko pojavijo tudi med vegetarijanci in njihovim sorodstvom, prijatelji, znanci, sodelavci in drugimi, napetosti pa zlasti pridejo do izraza ob posebnih priložnostih, na primer od praznovanjih rojstnih dni ali obletnic, na poroki, med prazniki ... Konflikti in napetosti pa lahko povzročijo, da se nekateri začnejo skupnim obedom celo izogibati (Beardsworth in Keil, 2001: 276-280).

Po teoriji kognitivnega ravnotežja, ki velja zlasti za odnose prijateljstva, je posameznik bolj naklonjen tistim s podobnimi mnenji, stališči, vrednotami ter obnašanjem, kar mu pomaga vzdrževati konsistenten in uravnotežen pogled na svet (Nastran Ule, 2000: 223). Mar to pomeni, da se vegetarijanci v večji meri družijo z vegetarijanci kot mesojedci? Morda celo oblikujejo majhne skupnosti, ki jim predstavljajo neke vrste družino?

Freeland-Graves in drugi (1986 v Beardsworth in Keil, 1997: 232-3) so preučevali razlike med vegetarijanci in mesojedci ter ugotovili, da so vegetarijanci bolj družabna bitja. V primerjavi z mesojedci so v večji meri člani različnih klubov in organizacij ter se bolj pogosto družijo s svojimi prijatelji, s katerimi se sestajajo doma ali hodijo skupaj ven. Rezultati so tudi pokazali, da vegetarijanci, zlasti vegani, živijo v večjih gospodinjstvih in težijo k druženju s sebi podobnimi po načinu prehranjevanja, kar nakazuje, da sta obstoj somišljenikov in kolektivna podpora pomemben dejavnik vztrajanja pri alternativni prehrani. Pomembno pa je tudi poudariti, da so vegetarijanci, ki so s prehrano nasprotovali staršem, z njimi manj povezani in jih redkeje obiskujejo.

¹⁹ Na problem ohranjanja odnosov opozarjata tudi Amato in Partridge (1989 v Beardsworth in Keil, 1997: 235).

III. Empirični del: raziskava med vegetarijanci

1. Opis metode

Kvalitativna raziskava med vegetarijanci je bila izvedena meseca maja 2004, tehnika zbiranja podatkov so bili poglobljeni intervjuji. Kvalitativne raziskave se od kvantitativnih razlikujejo po tem, da so bolj poglobljene, zahtevajo manjše število udeležencev in se izvajajo pomočjo polstrukturiranih, odprtih vprašanj. Zaradi majhnega in neslučajnega vzorca rezultatov ni moč posploševati na populacijo.

1.1. Udeleženci raziskave

V vzorec sem vključila tiste vegetarijance, ki se mesu izogibajo več kot pet let (od 5 do 17 let), saj sem predvidevala, da igra prehrana v njihovem življenju pomembno vlogo. Pri rekrutaciji sogovornikov sem izhajala iz svojih socialnih mrež, nekatere sogovornike pa tudi osebno poznam.

Vzorec vključuje različne tipe vegetarijancev: pet veganov, enega makrobiotika, žensko, ki se ima za vegetarijanko, a v povprečju enkrat letno zaužije košček pršuta in posameznike, ki se v manjši ali večji meri izogibajo uživanju rib, jaje in mlečnih izdelkov. Med udeleženci raziskave je pet moških in pet žensk starih med 24 in 40 let, podatki o njihovi točni starosti, izobrazbi in poklicu pa so navedeni v prilogi.

1.2. Opis vprašalnika

Intervju je potekal s pomočjo vnaprej pripravljenih delno strukturiranih vprašanj oz. opornih točk, ki so navedene v prilogi, njihov vrstni red pa ni bil pri vseh intervjujih enak.

Vprašalnik je bil razdeljen na različne vsebinske sklope. V prvem delu me je zanimalo, kako udeleženci raziskave razumejo pojem vegetarijanstvo. V drugem sem spraševala po okoliščinah in motivih prehoda v vegetarijanstvo. Zanimalo je, kdaj se je posameznik odločil za vegetarijanstvo, kakšne so bile okoliščine odločitve, če je bila odločitev nenadna ali plod dolgotrajnih razmišljanj, kaj je bil glavni motiv spremembe, če je ta motiv najpomembnejši še danes in ali so pomembni tudi nekateri drugi motivi. S tretjim delom sem raziskovala, kako je sprememba prehranjevanja vplivala na vsakodnevno življenje sogovornikov oz. kako motivi za odločitev vplivajo na vsakodnevne aktivnosti in odnos do sveta. Sogovornike sem spraševala po njihovih vrednotah, vplivih vegetarijanstva na

medsebojne odnose in morebitnih drugih težavah, razlogih, zakaj se, če se, povečuje število vegetarijancev oz. zakaj število vegetarijancev ni večje. V zadnjem delu me je zanimalo, kako sogovorniki razumejo pojem življenjskega stila in če vidijo v vegetarijanstvu poseben življenjski stil.

2. Rezultati raziskave

2.1. Opredelitev vegetarijanstva

Sogovorniki razumejo pojem vegetarijanstva na dva načina. Prvi prvem razumevanju gre za **prehranjevanje brez mesa**. *»Vegetarijanstvo je, da ne ješ mesa. Na primer staroindijska kultura je vegetarijanska, oni uporabljajo mleko, sira ne, ker nimajo te tradicije. Gre za spoštovanje do živali. V Indiji nimajo farm za mleko, ni tega konteksta, tako da je v Indiji mleko darilo, ki ga krava prinese. Niti si ne morejo predstavljati, da bi kravo kdo posedoval ali jo imel v lasti. Staroindijskega kultura je najbolj očitna vegetarijanska kultura. Vegetarijanstvo se je razširilo pa zahodu iz Indije« (Jan).* Udeleženci niso enotnega mnenja, ali je riba vrsta mesa ali ne, saj jo nekateri uživajo, drugi pa se ji izogibajo. *»Je način prehrane. Brez mesa. Se nimam za popolnega vegetarijanca, ker jem ribe. Prehranjujem se makrobiotsko. Tudi riba je meso. Mišica pač« (Gašper).*

Vegetarijanstvo pa je razumljeno tudi kot **način življenja**. *»Za nekatere je to način življenja, zame je le način prehranjevanja. Kjer gre za to, da ne ješ višje razvitih bitij, da ne ješ mrtvih živali« (Dana).*

2.2. Okoliščine odločitve za vegetarijanstvo

Odločitev za spremembo načina prehranjevanja je lahko nenadna ali pa je plod daljšega razmišljanja. Z njo so povezane različne okoliščine, ki se pri nekaterih prikrivajo in dopolnjujejo, pri drugih se pojavljajo samostojno ali pa se posamezniki njihove povezanosti ne zavedajo.

Zavračanje mesa je lahko rezultat **negativne izkušnje**, na primer soočenja z mrtvo živaljo oz. mesom v obliki žive živali in spominja na žival. Kot navaja eden od sogovornikov: *»Enkrat sem gledal situacijo pečenja odojka, ki so ga nabili na kol in ga vrteli nad ognjem ... potem pa še sam proces pojedine: ko se je žival razkosalo in žrlo. Takrat sem se vprašal, ali smo ljudje ali živali, od takrat nisem več jedel mesa. To je bil krizni trenutek« (Ron).* Odpor do mesa pa je lahko tudi posledica dela v bolnišnicah, obiska klavnice ali dela v njej: *»Delala*

sem na onkološkem inštitutu in sem sodelovala pri obdukcijah. To je tako močen vonj, da dobiš okus v usta. Ko sem enkrat po vajah ugriznila v sendvič, sem imela še vedno tisti okus, kot da bi ugriznila v človeka. Takrat sem začela razmišljati, kaj sploh jem. Videla sem tudi, kaj delajo v klavnicah, ker sem delala v Jati. Sprehajala sem se mimo klavnice in sem čutila strah, agonijo, bitja, ki čutijo in trpijo. Obdukcije in klavnica me niso vodile v vegetarijanstvo, o tem sem začela le razmišljati» (Mira). Kot navaja literatura lahko na odpor do mesa vplivajo tudi različni posnetki ali pričevanja o mučenju ali ubijanju živali, branje besedil o pravicah živali ali smrt bližnjega zaradi nepravilne prehrane, vendar v vzorcu ni bilo nobenega posameznika, ki bi spremenil svojo prehrano zaradi tovrstnih okoliščin.

V izvedeni raziskavi so ženske tiste, ki so spremenile način prehranjevanja hkrati z **odhodom v srednjo šolo**. Takrat so začele same odločati, kaj bodo jedle in česa ne, **samostojno** so začele **pripravljati** svojo **hrano**, začele so se upirati avtoritetam, hotele so se **osamosvojiti**, **spremeniti svoje življenje** in vanj uvesti nekatere novosti. Kot pravi Lina: »Starša sta me že v otroštvu silila, naj jem meso, ker ga nikoli nisem preveč marala. Nikoli si ga nisem želela jesti. Ko nisem imela več pritiska doma, v vrtcu ali šoli, sem ga nehala jesti. Takrat sem bila stara 14 let in nisem o tem veliko razmišljala. Okus je bil tisti, ki me je motil. Starši so mi bili do 6 leta velika avtoriteta, potem pa so počasi zgubljali moč in enkrat je prišel čas, ko sem si upala reči, da ne bom več jedla mesa«. Brigita, ki je istočasno z prehodom v srednjo šolo imela **zdravstvene težave**, pa navaja: »Nehala sem ga jesti takoj za osnovno šolo. Takrat sem bila tudi hudo bolna, imela sem zelo močno diarejo in nisem smela jesti skoraj ničesar. Po tem sem čisto nehala z uživanjem mesa. Bilo mi je bilo zanič, ga sploh nisem marala. V osnovni šoli so govorili, da se nam bo življenje z odhodom v srednjo šolo spremenilo, pa se niti ni. Mogoče sem ga hotela spremeniti sama s spremembo prehrane«.

Na Alena, ki je postal vegan hkrati s **prehodom na fakulteto**, je imel vpliv **obisk seminarja**, predavanja in tam predstavljeni argumenti: »Leta 1994 sem šel na seminar. Gospod je predaval o zdravi hrani, anatomiji, o zdravem načinu življenja. Takrat sem hotel to poskusiti. Bila je nenadna odločitev, prepričali so me argumenti. Prepričalo me je, kaj lahko s tako hrano dosežeš, da si neodvisen od zdravnikov, da sam lahko skrbiš za zdravje, razvijaš zdravje, srečo, zadovoljstvo, povečaš svojo občutljivost, dojemljivost, zavest. To je postal moj način življenja, spremenil sem pogled na zdravje, telo ... Pred tem so mi vegetarijanci šli v nos. To je bilo, ko sem šel na faks, star sem bil 18 let, mogoče je šlo za nek prehod v zrelost.«

Že iz zgornjega primera je razvidno, da ima lahko vpliv na spremembo prehranjevanja tudi **srečanje z ljudmi**, ki lahko postanejo **zgled**, kar natančneje opisuje Jan: »Znašel sem se v družbi takih ljudi, vegetarijancev, ki so mi bili zgled in je bilo to avtomatsko povezano. Ko

sem enkrat srečal ljudi, ki so mi bili vzor pri duhovni rasti, je bilo to momentalno, sploh nisem nič razmišljal, bilo je spontano in samoumevno. Enkrat smo imeli skupaj trening rebirthinga 9 dni, kjer je bilo rečeno, da se ne je mesa in da vsak en dan pripravlja kosilo. Ko sem šel domov, mi ni prišlo na pamet, da bi še jedel meso. Kontakt z ljudmi mi vedno prinese spremembe. Glavna motivacija so ljudje, ki so mi všeč in od katerim posnamem navade».

Kot že rečeno, so okoliščine, ki posameznike spodbudijo, da postanejo vegetarijanci, različne. Nekatere posameznike le spodbudijo, da začnejo o spremembi prehranjevanja razmišljati, drugi pa se istočasno z okoliščino za spremembo tudi odločijo. Okoliščine pa so močno povezane z motivi, zaradi katerih posameznik postane vegetarijanec.

2.3. Motivi za vegetarijanstvo

Sogovorniki navajajo različne razloge, ki vplivajo na odločitev za vegetarijanstvo. Razlog je lahko samo eden ali pa jih je več. Prvotno prevladujoč motiv lahko ostane najpomembnejši ali pa ga nadomesti drugi. Osnovnemu motivu se lahko pridružijo tudi nekateri drugi, ki se med seboj prepletajo in so posamezniku bolj- ali manj pomembni.

Neučinkovitost proizvodnje mesa in z njo povezani onesnaženost planeta in neenakomerna porazdelitev hrane ni pri nobenem sogovorniku igrala ključne vloge pri odločitvi za vegetarijanstvo, se pa je pri nekaterih kasneje pojavila kot ena od prednosti vegetarijanstva in eden od razlogov, zaradi katerih vztrajajo pri svoji prehrani.

Kot glavni motiv za vegetarijanstvo se pri veganih in makrobiotiku pojavi želja po **duhovnosti**, duhovni rasti (razumevanju sebe in sveta), ki je pri posameznikih bolj ali manj povezana z **zdravjem** in splošnim telesnih počutjem. Jan, ki se je zgledoval po drugih ljudeh pravi: *»Duhovnost. Pri meni želja, da bi postal subtilen, da bi lahko stvari videl psihološko, da bi lahko začutil druge ljudi, tega ne moreš, če imaš te stvari v sebi, si preveč agresiven, preveč grob, trd. To je tako, kot da si nekaterih čutov ne moreš odpreti. Glavni razlog je želja po razumevanju medčloveških odnosov in bolečina, kar je bila motivacija, da sem to začel raziskovati, kar me je pripeljalo do srečanja z duhovnostjo, okultizmom in s tem vegetarijanstvom, veganstvom. Razumevanje medčloveških odnosov pri partnerstvu, prijateljstvu, vzgoji, izobraževanju otrok in drugih ljudi, ekonomiji, vprašanje kako bi denar in prijatelji šli skupaj, ponavadi se to izključuje ... s tem tudi razumevanje sebe. Motivacija je še vedno ista, samo se je razvejala«.*

Sanjin prvotni razlog za neuživanje mesa je bila **radovednost**, ko pa je postala veganka, ki uživa ekološko pridelano hrano, so postali pomembnejši drugi motivi.

Najpomembnejša sta bila duhovnost in zdravje, pomembna pa se ji zdi tudi skrb za naravo in živali. Sanja opisuje: *»Pri 14ih nisem veliko razmišljala. Glavni razlog je bila radovednost. Zanimalo me je, kako je brez mesa. Ugotovila sem, da se dobro telesno počutim. V veganstvo sem prešla spontano. Okus sira in mleka mi ni več pasal, počasi sem uživala vedno manj teh izdelkov. Vzporedno sem spoznavala različne seminarje na to temo, odkrivala knjige, tako da sem se dodatno izobraževala. Argument, ki me je najbolj prepričal je bil, da je človek bolj uravnotežen, uravnovešen. Drugače pa sta bili ti odločitvi spontani. Prednosti vegetarijanstva vidim v zdravju, zavedanju sebe in narave in ekologiji. Samo tukaj izhajam iz izdelkov, ki so biološko pridelani, katere uporabljam. Se mi zdi, da ni velikega onesnaževanja narave, če bi bili vsi vegetarijanci, tudi ne bi bilo lakote. Tudi ni ubijanja po nepotrebnem. Glavni razlog, da danes vztrajam pri veganstvu, je zdravje. Ne mislim samo fizično, ker nimam nobenih težav, ampak tudi psihično. Da je vzpostavljeno neko ravnovesje«.*

Med vegetarijanci, ki uživajo mlečne izdelke, pa se največkrat kot ključna dejavnika za spremembo prehrane pojavita **moralni motiv** (neuživanje mesa in s tem izogibanje ubijanju in mučenju živali) in **slab okus**, vonj mesa ali mesnih izdelkov.

Moralni motiv se navezuje na nepripravljenost uživanja masa z namenom izogibanja mučenju in ubijanju živali, kar razlaga Dana: *»Nikoli nisem mogla gledati mučenja živali, že kot otrok sem si v glavi predstavljala majhno kepico, ko so mi rekli, da je na mizi piščanček. Potem so me potolažili, da se bo piščanček v mojem želodčku zelo dobro počutil. Svinjine nikoli nisem marala, ker mi je smrdela, salam tudi nikoli nisem jedla, ker mi niso bile dobre. Jedla sem predvsem pohano meso, ki ni bilo tako podobno živali in mesu. Ko sem bila starejša, me je začelo zelo motiti, da jem živa bitja. Se mi zdi, da mora vsak imeti neko osnovno spoštovanje do vseh živih bitij, ne samo do človeka, tudi do živali. Mislim, da lahko živiš bolje brez mesa in da res ni potrebe po ubijanju. O vegetarijanstvu sem dolgo razmišljala, ni šlo za nenadno odločitev. Glavna je bila skrb za živali. Zdaj razmišljam tudi o zdravstvenih razlogih, saj z uživanjem mesa ne poješ tudi vseh dodanih hormonov. Samo ne bi pa mogla reči, da sem vegetarijanka zaradi zdravja, ker pijem in kadim«.*

Lina, ki že kot otrok ni marala mesa, pravi: *»Glavni razlog je bil okus. Tudi če ne bi bilo farm in slabega ravnanja z živali, ne bi jedla mesa. Zdaj bolj zavestno razmišljam o svoji odločitvi, prebrala sem tudi nekatere stvari na to temo. Da s svojo prehrano ne škodim živalim, naravi in ljudem. Na primer ribičem, ki so za svoje delo premalo plačani. Razlog za vegetarijanstvo je tudi etika in varstvo okolja. Pri varstvu okolja gre za to, da se za en kilogram krompirja porabi manj površin in energije kot za en kilogram mesa. Se mi zdi, da je*

glavni razlog še vedno isti, samo ko sem začela o tem zavestno razmišljati, sem spoznala tudi druge prednosti vegetarijanstva».

Razlog, da posameznik postane vegetarijanec, pa je lahko tudi **lenoba** oz. nepripravljenost, da bi si samostojno pripravljala hrano, o čemer govori Maks: »*Takratni glavni razlog je bil lenoba. Živel sem s punco, ki je bila vegetarijanka. Ker ni imela službe, jaz pa, je ona največkrat kuhala. Predvsem sem bil zelo len in se mi ni dalo kuhati samo zase. O tem sem že razmišljal že prej, kot sem razmišljal o drugih življenjskih stvareh in življenju na sploh. Imel sem pač veliko časa. Zdaj je morala na prvem mestu, pomembno mi je tudi telesno počutje in z njim povezano zdravje. Pa tudi zdravje našega planeta, saj je mesna predelovalna industrija velik onesnaževalec*«. Čeprav Maks kot glavni razlog izpostavlja lenobo, predvidevam, da je pomemben motiv tudi želja po podobnosti in pripadnosti, čeprav tega sam eksplicitno ne navaja. Skupno prehranjevanje namreč simbolizira enakost med jedočimi in medsebojno pripadnost.

Želja po **podobnosti drugim ljudem** je jasneje izražena pri Miri, ki je postala veganka takoj za tem, ko je to postala njena mati. Mira pravi: »*Veganec sem postala, ko je šla mama enkrat na seminar, ker ni več vedela, kaj naj mi skuha. Ko je prišla s seminarja, je bila odločena, da ne bo jedla ničesar živalskega, da ne bo več pila in kadila, kar je pred tem pogosto počela. S tem se je uprla očetu, ki je določal, kaj se bo jedlo v hiši. Vprašala sem jo, česa ne smem jesti in to je bilo to. Mama mi je bila vzor, ker je spremenila energijo in pristop, naredila je nekaj zase*«. V tem opisu je moč zaslediti tudi idejo o **nasprotovanju patriarhalnim družbenim odnosom**, ki sem jo predstavila v uvodnem delu naloge, saj se je Mirjanina mati z novim načinom prehranjevanja uprla razporeditvi družbene moči v svoji družini, tj. svojemu možu, ki je do takrat odločal, kaj se bo jedlo v hiši.

Na spremembo načina prehranjevanja pa lahko vpliva splošno **nezadovoljstvo** s samim seboj, z življenjem in prehrano, ki jo posameznik uživa, na primer: »*Ljudje se spreminjajo, ko pridejo do problema in vidijo, da morajo nekaj spremeniti, npr. zdravstveno, fizično stanje. Jaz sem čutil neravnotežje gledeemocij, da sem nesamozavesten, da imam kar veliko za narediti. Bi lahko rekel, da sem šel v to zaradi energetskega, emocionalnega stanja. Človek, ki je zadovoljen sam s sabo, se ne bi šel spreminjati, tudi jaz se ne*« (Alen).

Že zgoraj navedeni primeri ilustrirajo, da se lahko motivi med seboj prepletajo in spreminjajo svojo pomembnost za posameznika. Še jasneje pa to ponazori naslednji primer, pri katerem se poleg vseh drugih motivov prvič pojavi tudi **želja po drugačnosti**. »*Na sploh sem bolj agresiven tip, militantni. Še celo v vojsko sem se vpisal – v Moris. Nekaj v meni pa mi je govorilo, da moram po drugi poti. Ravno obred pečenja odojka je naredil preobrat in*

začutil sem, da postajam manj agresiven. Čeprav sem še vedno agresiven, v primerjavi s prej skoraj nič. Drugi preobrat v veganstvo je bil zaradi zdravja. Najprej je šlo za presno hrano, začel sem iskati opcijo, ki je najbolj zdrava za telo. V igri so bili sokovi, živi encimi, vitamini. Nato sem začel prebirat, študirat makrobiotiko in preko tega sem šel v veganstvo, ki sta si precej podobna, le da ima makrobiotika ribo v izjemnih primerih, ko zmanjkuje energije. Hkrati pa je prišla tudi duhovnost, ker sem začel delati jogo in sem ugotovil, da lahko le s pravo prehrano dosežem rezultate. Prvo zdravje, ker sem imel probleme, nato takoj duhovna plat. Osnovni razlog je bil moralni: če sem človek, ne pomeni, da lahko koljem in žrem živali. Lahko bi rekel tudi superiori. Če rečeš, da smo ljudje superiori, da so se oddaljili od živali, nimamo potrebe po klanju, da preživimo. Če lahko na drugačen način preživimo, to pomeni, da ni treba jesti mesa in povzročati, da za to umirajo živali. Samo na tak način se lahko dvigneš do človeka. S prvo spremembo je sovpadala odločitev, da ne bom vojak in da hočem biti drugačen, z drugim preobratom pa je sovpadalo, da sem se odločil, da bom nehal kaditi travo in se ubijati, se pravi jemati substance, ki povzročajo omame. Ta drugačnost zdaj ni več pomembna. Spoznal sem več vegetarijancev in ugotovil, da so drugačni: bolj topli, sproščeni, manj agresivni, pripravljeni se iti odnose, manj strahov ... Hotel sem postati tak, rasti na tak način ... Prilepila se je duhovnost, potem sem hotel biti še vzor, da se da drugače, da ni treba brezbrizno ubijati, ampak da lahko na tem planetu živimo vsi. Vegetarijanstvo tudi dosti manj obremeni celotno naravo kot mesojedstvo. Pridelovanje rastlinske hrane je dosti bolj poceni, zahteva manj površin. Na primer v Avstriji imajo take travnate površine, da se pasejo krave in toliko polj za krmne rastline. Poraba zaradi mesojedstva je štirikrat večja. Nekje sem prebral, da reveži pridelujejo hrano za živali bogatašev – tudi to je moralni razlog, da ne prispevam k svetovni revščini. Je tudi skrb za telo, um, se pravi duha in telo, nočem zastrupljati telesa z nečim, kar bi oviralo duhovno rast, telesni razvoj, zdravje. Če hočem nekaj doseči, se razviti, rabim za to zdravje, drugače se ubadaš s tem, kako se boš pozdravil ali izognil smrti, z razvojem pa se nimaš časa ukvarjat, kot se je dogajajo tudi meni, ko sem imel toliko težav in frustracij« (Ron).

Skrb za zdravje

Vsem sogovornikom se zdi skrb za zdravje zelo pomembna, vendar se vsi ne odločajo za vegetarijanstvo zaradi zdravstvenega razloga. Opozarjajo tudi, da vegetarijanstvo ni nujno zdravo, če prehrana ni pestra ali redna.

Pri sogovornikih igra zdravje bolj ali manj pomembno vlogo v življenju. Nekateri kadijo marihuano, nekateri samo cigarete, nekateri alkohol uživajo le ob hrani ali ob posebnih

priložnostih, le dva sogovornika alkohol uživata tedensko, nekateri pa ne uživajo ničesar od tega in se zakajenim prostorom tudi izogibajo.

Večina sogovornikov se ukvarja s telesnimi aktivnostmi, ki pa se od posameznika do posameznika razlikujejo. Navajajo pa naslednje telesne aktivnosti: sprehodi, kolesarjenje, rolanje, pohodništvo, tek, joga, ples in capoeira,²⁰ za zdravje pa skrbijo tudi s pravilno prehrano, telesno higieno, razreševanjem svojih problemov (samoanaliza, razmišljanje o sebi in dihanje), s tem, da hodijo v savno in na masaže, čistijo črevesje s klistirjem, se tuširajo izmenično s toplo in mrzlo vodo, ena udeleženka pa vsakodnevno popije tudi svoj urin..

Udeleženci se zavedajo, da stres negativno vpliva na zdravje, vendar nekateri navajajo, da imajo zelo stresno življenje. Drugi se stresa zavedajo in se mu skušajo tudi izogniti.

Splošno mnenje med sogovorniki je, da so zdravniki družbi potrebni, vendar jih je treba čim redkeje obiskovati, saj svoje naloge ne opravljajo vedno tako, kot bi jo morali, saj se preveč ukvarjajo z zdravljenjem posledic, vzroku bolezni posvečajo premalo pozornosti, pacientom pa tudi premalo svetujejo. Večina sogovornikov k zdravniku ne hodi, izogiba se uživanju tablet, nekateri pa so se uživanju tablet v celoti odpovedali, saj naj bi tablete človeškemu telesu le škodovala. Sogovorniki predlagajo namesto obiska zdravnika pogovor z osebo, ki ti je blizu, razstrupitev telesa s klistirjem, refleksno masažo ali obisk kiropraktika.

Skrb za duhovno rast

Udeleženci se razlikujejo po tem, kolikšno vlogo igra skrb za duhovnost v njihovem življenju. Nekateri duhovnosti sploh ne posvečajo pozornosti, drugi pa pravijo, da je od duhovnosti močno odvisna kvaliteta življenja. Tisti, ki duhovni rasti pripisujejo pomembno vlogo, skrbijo za svojo rasti in razvoj z jogijskimi asanami, meditacijami, avtogenim treningom, pravilnim dihanjem, razmišljanjem o sebi in tudi s pravilno prehrano. Te tehnike jim pomagajo pri spoznavanju sebe, premagovanju lastnih strahov in namišljenih omejitev, grajenju pristnih in globljih odnosov z drugimi ljudmi, tudi v poslovnem svetu.

Etični vidik vegetarijanstva

Udeleženci so prepričani, da je ubijanje živali za hrano nepotrebno in nemoralno. Nemoralni so pogoji, v katerih živali živijo pred smrtjo, nemoralen je tudi njihov transport. Vsi sogovorniki nasprotujejo mučenju živali, saj so prepričani, da je živali strah, da trpijo in

²⁰ Capoeira je brazilska plesno-borilna veščina. Njene korenine izhajajo iz Afrike, dokončno pa se je razvila v Braziliji kot način, s katerim so si sužnji pridobili svobodo. Igra capoeire se odvija med dvema igralcema v krogu ljudi, pri čemer ostali udeleženci aktivno sodelujejo z igranjem na tradicionalne inštrumente, ploskanjem in petjem.

čutijo bolečino. Vendar to ne pomeni, da nihče ne uživa rib, jajc, mlečnih izdelkov in medu ali da so vsi postali vegetarijanci zaradi moralnega motiva. Nekateri posamezniki ne uživajo nobenega od teh živil, drugi uživajo le nekatere, tretji uživajo vse. Prav tako je nekaterim posameznikom moralni motiv najpomembnejši, pri drugih pa zaseda šele drugo, tretje ali četrto mesto.

Večina sogovornikov se ne oblači v usnje ali krzno, nosi pa usnjene čevlje, saj na trgu še ni primernega oz. kakovostnega substituta. Nihče nima zadržkov glede volnenih izdelkov, večina se najpogosteje oblači v naravne materiale oz. bombaž, nekateri sogovorniki pa nosijo tudi sintetična oblačila.

Redki sogovorniki se izogibajo uporabi drugih usnjenih izdelkov, kot so denarnice, pasovi ali pohištvena oprema ali preverjajo, če so čistila in kozmetični preparati preizkušeni na živalih. Le ena udeleženka je bila pred leti članica ljubljanskega društva proti mučenju živali, vendar je zaradi neaktivnosti društva članstvo prekinila.

Neučinkovita proizvodnja

Nihče od sogovornikov ni navedel, da je neučinkovita proizvodnja, natančneje skrb za naravo ali neenakomerna porazdelitev hrane, ključni razlog, zaradi katerega se je odločil za vegetarijanstvo.

Celo dve posameznici, ki se ukvarjata z okolje-varstvenimi projekti, nista za razlog odločitve navedli tega motiva. Obe skrbita za ohranjanje naravnih virov, nista pa prepričani, da lahko vegetarijanstvo v veliki meri pripomore k manjši onesnaženosti ali bolj pravični porazdelitvi hrane ali dohodkov. Tudi drugi sogovorniki se bolj ali manj strinjajo s trditvijo, da ima vegetarijanstvo pozitiven vpliv na učinkovito in neškodljivo proizvodnjo hrane. Razlog za neenakomerno porazdelitev hrane sogovorniki vidijo v drugačnih geografskih pogojih, politično-ekonomskih interesih, moči mesne, živilske in farmacevtske industrije, kapitalistični ureditvi družbe in vse večjem pomenu materialnih dobrin.

Udeleženci, ki so zaskrbljeni zaradi onesnaženosti planeta in prekomerne rabe naravnih virov, navajajo različne načine, s katerimi skrbijo za okolje, in sicer:

1. ločevanje odpadkov,
2. uporaba ekološko pridelane hrane, čistil in kozmetike,
3. minimalna poraba električne energije in vode,
4. najboljši izkoristek papirja,
5. neonesnaževanje okolja z odpadki,

6. izogibanje vožnji z avtomobilom in uporaba alternativnih načinov prevoza (npr. kolo, rolerji, avtobus).

Treba pa je poudariti, da udeleženci različno razumejo pojem narave. Za nekatere je narava nasprotje mesta, za druge pa je narava vse, kar nas obdaja: narava je tudi posameznik sam, narava je tudi celotna družba. Slednji si pod skrb za naravo predstavljajo tudi skrb za lastno telo in skrb za duhovno rast, oboji pa radi hodijo na izlete ven iz mesta, v gozdove ali hribe.

Nekateri udeleženci poudarjajo, da je pridelava in proizvodnja vegetarijanskih izdelkov pomemben onesnaževalec okolja, saj so tudi ti izdelki pakirani v plastične embalaže. Nekateri opozarjajo na problematičnost pridelave žitaric v manj razvitem svetu, kjer pridelajo veliko žita, ki ga poceni izvažajo, sami pa stradajo. Razlog izkoriščanja vidijo v ekonomsko-političnih interesih in nepravični trgovini. Eden od posameznikov pa se sprašuje o učinkovitosti recikliranja odpadkov. Pravi, da lahko recikliranje, zlasti če ni ustrezno, včasih povzroči več stranskih negativnih posledic kot pozitivnih. Ločevanje odpadkov je lahko tudi zelo drago, zato si ustrezno ločevanje odpadkov lahko privoščijo le bogate dežele.

Kot sem že omenila, se dve udeleženci ukvarjata z okolje-varstvenimi projekti, ena pa je že osem let prostovoljna delavka, ki letos pomaga invalidom v vsakdanjem življenju.

Zadovoljstvo s sodobno družbeno ureditvijo

Sogovorniki so nezadovoljni s sodobno kapitalistično ureditvijo, za katero pravijo, da je čedalje bolj podobna sužnjelastništvu in ne demokraciji, kar je razvidno iz tega, da imajo ljudje vedno manj prostega časa, za tiste, ki niso delavno sposobni, pa ni poskrbljeno. Sogovornike moti vse večja vrednost kapitala in materialnih dobrin, v katerih naj bi ljudje iskali notranje zadovoljstvo in srečo. Posledica tega naj bi bila, da so odnosi med ljudmi površinski, neiskreni in odtujeni, česar se naj večina ljudi sploh ne bi zavedala. Vedno več naj bi bilo tekmovanja in dokazovanja, ljudje naj bi bili vse bolj brezčutni in nepošteni, namesto, da bi se pogovarjali, gledajo televizijo in se zapirajo vase, druge pa ocenjujejo na podlagi avtomobila, ki ga vozijo, oblek, v katere se oblačijo in ljudi, s katerimi se družijo. Kaj je lepo, vredno in zaželeno, vidijo na televiziji in preko drugih množičnih medijev. Po mnenju sogovornikov, si ljudje sicer želijo topline in varnosti, pristnih in globljih odnosov, vendar so si pri uresničevanju te želje izbrali napačen pristop.

Pri vprašanju o porazdelitvi vlog med moškim in žensko sogovorniki izražajo različna mnenja. Nekateri opozarjajo, da zaradi biološke razlike med spoloma vloge ne morejo biti popolnoma enakovredne, se pa strinjajo, da sta spola bolj enakovredna kot v zgodovini ali na

vzhodu, čeprav ponekod še vedno obstajajo stereotipi o ženski vlogi, ki naj bi skrbela za dom in gospodinjstvo. Drugi temu nasprotujejo in pravijo, da so ženske v vseh družbah ujetnice patriarhata, le da se na vzhodu ženska tega zaveda, na zahodu pa je podrejenost moškemu prikrita. Posledica tega naj bi bila, da je ženska na vzhodu ohranila svojo ženskost in energijo, na zahodu pa je ženska svojo ženskost izgubila, saj želi biti čedalje bolj podobna moškemu, z njim hoče tekmovati, imeti boljšo službo, biti močna, bogata in poslovna, prikriti svoja čustva in biti emancipirana. S težnjo po emancipaciji naj bi si ženska naložila še več dela, saj mora poleg skrbi za dom in gospodinjstvo, skrbeti tudi za preživetje družine. Ena od udeleženk celo navaja, da ženske po svetu v večji meri umirajo zaradi izčrpanosti, eden od sogovornikov pa opozarja, da je ženski vzeta individualnost, svoboda odločanja za svoje zdravje in svojega otroka, kar je razvidno iz tega, kdo vodi proces poroda in vzgoje otrok. Kljub splošnemu nezadovoljstvu z razmerjem med moškim in žensko, je motiv nasprotovanja patriarhalni družbeni ureditvi opazen le pri materi ene od udeleženk.

Eden od sogovornikov navaja, da mora ženska poleg dobro plačane službe imeti tudi popolno telo: pravšnji obseg bokov, trebuha in prsi. Za to lahko poskrbi s pravilno prehrano, gibanjem, številni preparati, lepotnimi operacijami itn., za vsem tem pa stoji industrija, ekonomija, politika in kapitalizem.

Okus mesa

Okus mesa in drugih mesnih izdelkov se je pokazal kot pomemben motiv za spremembo načina prehranjevanja zlasti pri ženskah. Štiri posameznice so prenehale uživati meso pri štirinajstih letih hkrati s prehodom v srednjo šolo. Posameznice navajajo, da so takrat lahko začele samostojno odločati, kaj bodo jedle in česa ne. Ni jim bilo več treba jesti hrane, ki so jo pripravljali v vrtcu in šoli, doma pa so se na nek način uprle avtoriteti. Za tri od štirih meso nikoli ni imelo dobrega okusa, zato so takoj, ko so imele možnost, prenehale z njegovim uživanjem, pri eni pa je prvotni glavni razlog radovednost.

Želja po osamosvojitvi

S spremembo načina prehranjevanja nekateri posamezniki izražajo svojo samostojnost. Kot navaja Luptonova (1996) je vegetarijanstvo lahko oblika upora in lahko simbolizira prehod v odraslost in osvoboditev od starševske avtoritete.

Skoraj vse ženske sogovornice so postale vegetarijanke istočasno z odhodom v srednjo šolo, eden od moških sogovornikov pa je postal vegetarijanec z odhodom na fakulteto. Vsi so

takrat začeli odločati, kaj bodo jedli in česa ne, nehali so poslušati nasvete svojih staršev, si pripravljati svojo hrano in iz jedilnika izločati živalska živila.

2.4. Vpliv sprememb načina prehranjevanja na življenje posameznikov

Odgovori na vprašanje, kako sprememba prehranjevanja spremeni življenje, so različni. Zlasti udeleženke, ki so postale vegetarijance pri 14. letih zaradi moralnega motiva ali slabega okusa, niso zaznale nobenih bistvenih sprememb, kar je popolnoma razumljivo, saj so takrat šele začele razvijati. Nihče tudi ne izpostavlja, da bi spremenjen način prehrane vplival na način oblačenja ali zvrst glasbe, ki jo posameznik posluša. Največji vpliv je imela sprememba prehranjevanja na posameznike, pri katerih ima pomembno vlogo želja po duhovni rasti, spoznavanju sebe in sveta, ki je največkrat povezana z motivom zdravja.

Posamezniki, na katere je vegetarijanstvo pomembno vplivalo, poudarjajo, da so spremenili pogled na sebe, na svet, na dejavnosti, ki jih opravljajo, nekateri so se začeli ukvarjati z drugačnimi dejavnostmi, veliko je takih, ki so spremenili pogled na prosti čas. Ron o svoji spremembi pravi naslednje: *»Začel sem spoznavati druge stvari, začel sem iskati razloge za težave v sebi in ne zunaj sebe, začel sem se spoznavati. Drugačen pogled. Sicer sem vedno to počel, samo se je vsake toliko časa ustavilo. Zdaj vse skupaj bolj gladko teče. Se ne ustrašim takoj, ko ugotovim, da je kaj narobe. Ne bojim se več tako samega sebe. Dejavnosti se niso spremenile, spremenil se je način opravljanja dejavnosti. Na primer, ne smučam več, da bi se dokazoval, da bi zmagal, da bom tekmoval, ampak ker uživam v zavojih. Začel sem se ukvarjat s capoeiro in jogo, ki sta bolj umirjeni dejavnosti. Želim obvladati svoje telo in sebe. Ko se začneš ukvarjat sam s sabo, spoznaš veliko novih stvari. Pri meni se je začela pojavljati intuicija, ki je prej sploh ni bilo«.*

Mira, ki se profesionalno ukvarja s trebušnim plesom in vizažiranjem, ne ločuje svojega dela od prostega časa in opisuje: *»Ko sem bila vegetarijanka, sem bila bolj senzibilna, ko sem postala veganka, pa sem imela tudi dovolj energije in moči, da sem kaj spremenila. Začela sem se ukvarjati z ljudmi, z refleksnimi masažami, začela sem zdraviti z rokami. Začela sem se ukvarjati sama s seboj in sem začela čutiti svojo duhovno energijo. Zdaj se čutim svobodno, osvobodeno. Sem skoncentrirana na sebe in duhovno plat. Dokler ne najdeš sebe, se spreminjaš, ni nujno, da na to vpliva samo hrana. Je pa res, da je od hrane odvisna energija, ki jo imaš. Moje delo je moj hobi, ne ločujem na prosti čas«.*

Alen, ki je pred kratkim dal odpoved v podjetju, pri katerem je zdaj zaposlen honorarno, si želi, da je delo, ki ga opravlja za zaslužek, zanimivo in kreativno, da je neke

vrste hobi. Pravi, da mu hrana pomaga pri razvijanju sposobnosti, pri kreativnosti in spoznavanju samega sebe: *»Videl sem, da se telo dobro odziva. To je tako, kot če dodajaš avtu boljše gorivo in se boljše odziva. V glavi je postalo vse bolj jasno, na dan pa so prišle tudi kakšne stvari in emocije, telo se je začelo čistiti. Ne moreš, da bi isto živel, ko spremeniš hrano. Zadnje leto se najbolj spreminja to, da prosti čas dobiva drugi pomen. Na rabim in nočem imeti prostega čas. Cilj mi je to, da najdem to, v čemer uživam. V prostem času ne moreš sedeti in gledati v luft. Da najdeš nekaj, kar je kreativno in produktivno, da čas teče naprej. Včeraj sem npr. nekaj prevajal. To rad počnem: se razvijam, spoznavam nove ljudi in sebe, kaj zmorem in tudi zaslužim kar dosti. To mi je neke vrste prosti čas. Da hobi postane neke vrste delo in kreativnost. To pa je povezano s hrano. Hrana ti da večjo jasnost v glavi. Ugotoviš, da nočeš živeti tako kot ostali, biti 8 ur v službi«.*

2.5. Vpliv vegetarijanstva na medsebojne odnose

Sprememba načina prehranjevanja lahko pomembno vpliva ne medsebojne odnose, največkrat v družini, pogosto med prijatelji, nihče od sogovornikov pa ne opisuje nesporazumov s sodelavci. Problemi se lahko pojavijo zaradi strahu za zdravje vegetarijanca, strahu pred spremembami, spremembe same, s spremembo povezanim drugačnim pogledom na življenje, drugačnimi interesi ... Jan pravi, da so ti nesporazumi nekaj normalnega, vendar je bistveno, da se jih reši, ne pa da se prekine odnos: *»Ne smeš nehati z odnosom, ko se konflikt ustvari ... to je porazno. Če nadaljuješ, se konflikt tudi izteče in nastane nekaj novega, nova harmonija. Seveda pride do sporov, problemov, konfliktov, ampak če greš dalje, te ljudje, ki te imajo radi in te želijo v svoji družbi, sprejmejo takega, kot si. Najprej je to samo težava na poti, potem pa čisto druga dimenzija«.*

Zlasti v **družini** prihaja do nesporazumov in konfliktov, saj starši velikokrat ne razumejo, čemu taka nenadna in nenavadna sprememba, svojemu otroku želijo najboljše, skrbi pa jih tudi otrokovo zdravje, saj ne vedo, če vegetarijanska prehrana zagotavlja vse pomembne hranilne snovi za rast in razvoj. Nekateri straši, ki ne zaupajo otrokovi odločitvi, vse nadaljnje otrokove zdravstvene težave pripisujejo nepravilni prehrani, o čemer govori Dana, ki je imela nekaj težav tudi v srednji šoli: *»Doma zdaj ni problemov. Mama se je hitro s tem sprijaznila. Oče mi je govoril, da se človek brez mesa ne razvija normalno. Ko sem imela težave z migrenami, je našel razlog v vegetarijanstvu. Zdelo se mu je tudi, da zaradi vegetarijanstva nočem hoditi v cerkev, on pa je bolj veren. Jaz sem se pač odločila, da bom ateistka in to ni bilo nič povezano s hrano. Ko v srednji šoli nisem jedla mesa, so mi kazali*

salamo, meso in mrtve živali. Govorili so mi, da sem glupa, da hočem shujšati in da zato ne jem mesa, kar me je prizadelo, saj sem takrat drugače razmišljala. Na sploh se drugi radi vtikajo vate in ti razlagajo, zakaj to, kar ješ, ni dobro. Mesojedci velikokrat pametujejo, jaz se v njih nikoli ne vtikam«.

Spremenjen način prehranjevanja lahko povzroči tudi konflikte med **prijatelji**. Včasih posamezniki nesporazume s prijatelji uspejo rešiti, včasih pa zamenjajo svojo družbo. Gašper je s svojimi prijatelji rešil vse nesporazume in se z njimi še vedno družijo, o svoji izkušnji pa pravi takole: *»Najprej je prihajalo do konfliktov med prijatelji. Ljudje se bojijo sprememb, še posebej če so te spremembe velike. Sam sem se začel posvečati hrani in mogoče malo manj prijateljem. Do konfliktov je prihajalo zaradi spremembe načina prehranjevanja in zaradi tega, kako je hrana vplivala name. Ta problem sem rešil najprej pri sebi. Se mi zdi, da duhovna rast vsebuje toleranco. Do drugačnih. Da sprejemaš ljudi take, kot so«.*

Zlasti pri posameznikih, na katere sprememba načina prehranjevanja močno vpliva, so razlog za menjavo prijateljev spremenjeni interesi in spremenjen pogled na svet. Maks se je s spremembo načina prehranjevanja odpovedal kajenju marihuane in takratnim prijateljem: *»Čisto sem zamenjal družbo. Če si z ljudmi nimam več kaj povedati, se z njimi ne družim. Če nimamo skupnih interesov. Prej sem se družil z zadetki, zdaj se ne«.*

Kljub temu, da so nekateri posamezniki zamenjali svoje prijatelje, je treba poudariti, da na sklepanje novih prijateljstev ne vpliva samo način prehrane, ampak tudi druge okoliščine, ki se pojavijo v posameznikovem življenju in so lahko neodvisne od prehrane.

Ker posameznik teži k kognitivnemu ravnotežju in s tem k vzpostavljanju odnosov, ki mu potrjujejo lastne poglede, stališča in vrednote, je smiselno pričakovati, da se vegetarijanci družijo pretežno z vegetarijanci. Rezultati raziskave kažejo, da se zlasti bolj vpleteni vegetarijanci (vegani in tisti, ki jim vegetarijanstvo predstavlja življenjsko filozofijo) družijo in stopajo v partnerske odnose s sebi podobnimi. Pri manj vpleteni vegetarijancih (uživajo ribe, mlečne izdelke in jajca, mesu se izogibajo zaradi okusa) je moč opaziti, da se veliko družijo tudi z mesojedci (čeprav imajo nekateri najboljšega prijatelja ali prijateljico, ki ne uživa mesa), ne poznajo veliko vegetarijancev in jim ni tako pomembno, ali njihov partner uživa meso ali ne.

2.6. Slabosti in težave vegetarijanstva

Poleg nesporazumov pri medsebojnih odnosih v družini in med prijatelji, se nekateri sogovorniki **nelagodno počutijo v družbi**, ko jih drugi ljudje sprašujejo, zakaj ne jejo mesa,

jim razlagajo, da vegetarijanstvo ni zdravo ali jasno izražajo svoje neodobravanje. Zakaj prihaja do netolerance razlagata Alen in Mira. *»Vedno je neodobravanje. Ljudje imajo občutek, da bi morali bolj paziti na hrano. Če vidijo nekoga, ki malo bolj pazi, mu začnejo težiti, ker jih opominja na napake. Reakcije so lahko dvojne. Eni sprašujejo, kaj in kako, govorijo, da je dobro, jaz bi tudi, drugi pa so pravijo, da sem bedak, so začudeni, kako lahko zdržim, govorijo, da si ne privoščim, da sem si pobral vse užitke in se norčujejo, ali sploh še seksam. Odvisno kam naletiš. Si pa oblikuješ tako družbo, da je v redu. Odobravanje je pomembno. Meni je dovolj do tega, da me sprejmejo v družbi, ni mi lušno, če mi težijo«.* Alen navaja, da je glavni razlog neodobravanja zavedanje vsakega posameznika, da bi moral bolj paziti na svojo hrano, ker pa tega ne počne, ima slabo vest. Zato postavlja smiselna vprašanja ali pa je nesramen. Mira pa vidi razlog neodobravanja v krivdi in strahu mesojedcev: *»Ljudje imajo težave z vegetarijanci zaradi strahu in krivde. Imajo neko notranjo intuicijo, ki jim pravi, da ne živijo pravilno. Čutijo, da bi morali kaj spremeniti, se počutijo ogroženo. Vsi namreč želijo diskutirati, samo jaz se velikokrat ne spuščam v diskusije«.*

Naslednja težava s katero se lahko sreča vegetarijanec je **omejena ponudba jedi** v restavracijah in trgovinah zlasti v manj razvitih deželah, medtem ko je ponudba na Zahodu vedno bolj pestra. O težavah v družbi in slabi ponudbo v vzhodni Evropi govori Lina: *»Mogoče je tudi malo zoprno, da si v družbi in je na mizi meso, ti pa rečeš, da si vegetarijanec, oni pa vsi začudeni in radovedni. Včasih ne dobim obroka istočasno kot drugi ali sem razočarana, če ne morem jesti v družbi, kjer vsi jejo. Včasih je problem s ponudbo. V zahodnem delu Evrope ni problemov, ker imajo v restavracijah vegetarijanske jedi, v vzhodnem delu pa piščanca ne uvrščajo med meso. Se mi je že zgodilo, da so v vegetarijanski juhi plavali veliki kosi mesa. Na zahodu se bolj spoznajo na vegetarijanstvo. Ne vem, če je to povezano s številom vegetarijancev. Se mi zdi, da bolj s pretokom različnih ljudi. Zato je tudi v trgovinah ponudba veliko večja«.* Primer nakazuje, da so vegetarijanci lahko pri skupnem obedovanju v restavraciji razočarani, če hrane ne dobijo istočasno kot drugi. Če ne morejo sodelovati pri obroku, se počutijo izključeno, kar potrjuje, da skupno prehranjevanje simbolizira pripadnost med skupaj jedočimi.

Človeško potrebo po pripadnosti ponazarja tudi primer otroka, katerega starši so bili vegetarijanci in so mu prepovedali uživati meso, zaradi česar se je otrok počutil izpostavljeno in izključeno od vrstnikov: *»V osnovni šoli smo imeli primer, ko je bil eden od otrok vegetarijanec in mu doma niso pustili, da bi jedel meso – niti v šoli. Potem si je ta otrok na skrivaj kupoval salamo. Verjetno se je počutil odrinjeno in izobčeno od vrstnikov« (Brigita).*

Korenita sprememba načina prehranjevanja največkrat na začetku **vpliva na posameznikov organizem**, kar se lahko izrazi s pojavom močne diareje ali bolezni. Posamezniki, ki o tem niso seznanjeni, se pojava lahko ustrašijo in postanejo neprepičani v svojo odločitev. O tem in želji po pripadnosti govori Sanja, ki pravi, da se moški težje odločajo za vegetarijanstvo ravno zaradi večje potrebe po potrditvi s strani okolice: *»Vegetarijanstvo najprej prinese težave, ker ljudje ne vedo, da se mora telo najprej očistiti, kar se velikokrat kaže kot bolezen. Nekateri celo dobijo raka in potem krivijo vegetarijanstvo. Se mi zdi, da imajo moški več težav pri odločitvi za vegetarijanstvo, ker jih v družbi zafrkavajo, na primer na poslovnih večerjeh ali ko gredo v nočno življenje. Se mi zdi, da rabijo več potrditve iz družbe kot ženske«.*

Nekateri vegetarijanci pa imajo tudi nekatere **praktične probleme**. Ron, ki je vegan, na potovanja **hrano nosi s seboj** ali pa **najame apartma**, da si lahko kuha sam: *»Težave imam na poti. Vzeti moram apartma, ker drugače ne morem dobiti hrane, ki jo jem, ali pa moram hrano jemati s sabo«.* Alen, ki je tudi vegan in uživa izključno ekološko pridelano hrano, ki je nekoliko **dražja**, je imel na začetku finančne težave, ki so se s časom uredile. Poleg tega ni **znal kuhati**, vendar se je naučil. Problem mu je predstavljal tudi **študij**, saj je večino dneva preživel v Ljubljani, kjer pa ni tudi stanoval. Velikokrat si je zaželel toplega obroka, pa ga ni dobil, saj imajo v menzah omejeno ponudbo hrane. Alen o svojih težavah na začetku pravi naslednje: *»Na začetku sem imel praktične probleme. Nisem imel denarja, doma so bili proti, so rekli, da mi financirajo samo tretjino, ostalo pa moram zaslužiti sam. Tudi kuhati nisem preveč znal, niti klasično. Sem imel pa zelo močno željo, da grem naprej. Sem imel svoje lonce, svoje police s hrano, sam sem kuhal, včasih smo skupaj jedli – oni svojo hrano, jaz svojo. Takrat sem še živel doma. Ovira je bil tudi faks, v menzi nisem mogel jesti toplega, ker nisem bil iz Ljubljane, nisem mogel skočiti domov. Tiste pol leta ali leto je bilo težko zaradi praktičnega vidika«.* Alen je imel na začetku s spremembo prehrane kar nekaj težav, zdaj pa mu ekološko pridelana veganska prehrana predstavlja užitek in ne problem.

Gašper vidi največji problem v **neznanju** nekaterih posameznikov, ki se odločijo za vegetarijanstvo. Ne vedo, kaj morajo jesti, da bodo imeli zagotovljene vse potrebne hranilne snovi, hrane pa tudi ne znajo pripravljati: *»Največja težava se mi zdi neznanje, kaj jesti, kako jesti, kako pripraviti. Ker je vegetarijanska prehrana potem lahko tudi nezdrava«.*

2.7. Spreminjanje števila vegetarijancev

Vsi sogovorniki imajo občutek, da število vegetarijancev raste, za ta trend pa navajajo različne razloge. Maks pravi, da je razlog v tem, da: *»je generacija med 14 in 18 let bolj ozaveščena, ima bolj zdrav odnos do sebe in sveta, zato se hitreje in pogosteje odloča za vegetarijanstvo«*. Dani se zdi, da: *»število raste, ker je zdaj to trend, je »in«*. Če ne bi bilo tako, ne bi imeli toliko izbire. Danes je vegetarijanstvo splošno sprejeto. Včasih je bilo mojega očeta sram, da ne jem mesa in je to skrival. Zdaj se je to razpaslo in je normalno«.

Mira je optimistična, ko pravi, da se število povečuje, ker *»ljudje čutijo, da se morajo spremeniti, drugače se bomo uničili, bomo izumrli«*. Sanja pa je malo bolj črnogleda, saj meni, da nekatere posameznike v odločitvah prisilijo okoliščine: *»Nekateri se odločajo v krizah, ko jih okoliščine dobesedno prisilijo v to. Dostikrat so to »loserji«, ki jih je življenje vedno teplo. Pa želijo svoje slabosti spremeniti v prednosti. Pa se najprej odločijo za hrano, ki ustvari teren za premagovanje psihičnih težav«*.

Udeleženci navajajo tudi nekatere razloge, zakaj je še vedno več mesojedcev kot vegetarijancev. Maks meni, da *»je večina ljudi še vedno brezbržnih in da so prepričani, da je ta svet najboljše, kar se jim lahko zgodi«*. Ron pravi, da *»večjega števila vegetarijancev ni zaradi neznanja in strahu ter splošne paradigme, ki vlada, da je meso tisto, ki daje hrano«*. Mira vidi razlog v večjem številu mesojedcev v *»materializmu, nečutenju, otopelosti«*. Pravi, da *»je telo tako nečisto, da ne more čutiti, da je nekaj narobe«*. Alen se delno strinja z Miro in Ronom, ko razlaga: *»Razlog, da ni več vegetarijancev je v tem, da smo ljudje še vedno zelo materializirani, povezujemo meso z energijo, močjo, smo naučeni, da moramo jesti meso, da smo močni. Tako so nas naučili, ljudje pa se neradi spreminjajo. Meso je tudi poceni, mogoče ga je bolj enostavno pripraviti«*.

2.8. Je vegetarijanstvo življenjski stil?

Pojem življenjskega stila udeleženci razumejo na dva načina. Pri prvem razumevanju je življenjski stil razumljen kot posameznikova osebnost, pri drugem pa kot njena manifestacija. Ena skupina sogovornikov razume življenjski stil kot bistvo, ki ga vsak posameznik nosi v sebi: način razmišljanja, življenjska filozofija, odnos do sebe, odnos do drugih ljudi in narave, pogled na svet, vrednote. Druga skupina pa pravi, da je življenjski stil način življenja: kaj posameznik v svojem življenju počne, dejavnosti, s katerimi se ukvarja, s kom se družijo, kakšen avto vozi, ali živi v mestu ali na deželi, kako se oblači, kakšen je njegov vsakdanjik in kakšne so njegove navade.

Mnenja sogovornikov o tem, ali je vegetarijanstvo poseben življenjski stil ali ne, so različna. Nekateri tej trditvi nasprotujejo, drugi pa se z njo popolnoma strinjajo. Zagovorniki trditve, da je vegetarijanstvo poseben življenjski stil, pravijo, da se vegetarijanci razlikujejo od mesojedcev zlasti po tem, da bolj spoštujejo življenje samo, da imajo drugačen odnos do telesa, sebe, drugih in narave, drugačen pogled na svet in drugačne navade.

Udeleženci raziskave se razlikujejo tudi po tem, katere stvari so jim v življenju najbolj vredne in pomembne. Izpostavljajo različne vrednote, in sicer: zdravje, sreča, ljubezen in prijateljstvo, človečnost, enakovredni, dobri odnosi z vsemi ljudmi, poštenje, zvestoba, iskrenost in odkritost, toleranca in spoštovanje vseh, ekologija, izobrazba, zavest, osebna rast, kreativnost, energija, nenasilje, pravična porazdelitev dohodkov, osnovna finančna varnost.

IV. Zaključek

V diplomski nalogi sem raziskovala motive posameznikov, ki so se odločili za vegetarijanstvo in ugotavljala, ali in na kakšen način je njihov alternativni način prehranjevanja povezan z dejavnostmi njihovega vsakdanjega življenja. Osnovna predpostavka naloge je bila, da vegetarijanstvo strukturira pomemben del posameznikovega življenja in v nekaterih primerih vpliva tudi na odnose, ki jih ima vegetarijanec/-ka z drugimi ljudmi. Ker sem za metodo zbiranja podatkov izbrala poglobljeni intervju na majhnem in neverjetnostnem vzorcu, rezultatov ne morem posploševati na celotno populacijo vegetarijancev, za vzorec pa tudi ne morem trditi, da je reprezentativen.

Rezultati raziskave so pokazali, da imajo posamezniki različne motive za obrat v vegetarijanstvo: skrb za zdravje, duhovnost, morala, radovednost, želja po drugačnosti ali podobnosti drugim ljudem, lenoba oz. nepripravljenost pripravljanja hrane, slab okus mesa, nasprotovanje patriarhalni ureditvi, nezadovoljstvo z življenjem in neučinkovita proizvodnja mesa. Na motive močno vplivajo okoliščine, v katerih se je posameznik odločil za vegetarijanstvo, pomembne okoliščine pa so lahko: negativna izkušnja, zdravstvene težave, obisk seminarja, srečanje novih ljudi, prehod v višjo šolo in s tem povezana želja po osamosvojitvi in zrelosti ... Če je okoliščina posamezniku zelo pomembna, nenadno spremeni svoje prehranjevalne navade, če pa je šibkejša, posameznik o spremembi dalj časa razmišlja.

Iz raziskave je tudi razvidno, da je poglavitni razlog za spremembo prehrane lahko eden, lahko pa jih je tudi več. Nekateri motivi se prekrivajo in dopolnjujejo, drugi med seboj sploh niso povezani. Primer povezovanja motivov je lahko skrb za telo, zdravje in duhovnost ali pa moralni motiv, ki se nanaša na nasprotovanje ubijanju in mučenju živali, skrb za lačne ljudi po svetu in na skrb za naravo.

Poleg motivov sem ugotavljala, ali je za vegetarijanstvo značilen poseben življenjski stil, natančneje, ali imajo vegetarijanci podobne vrednote, pogled na svet, podobna stališča, odnos do telesa, duhovnosti, zdravja, živali, ljudi, narave ... Že različni avtorji navajajo, da na posameznikovo vedenje in delovanje v vsakdanjem življenju v največji meri vplivajo njegove vrednote, ki lahko tako motivirajo tudi izbiro načina prehranjevanja. Vrednote služijo kot kriterij za delovanje, sprožajo močne čustvene reakcije, so motivatorji, posameznik pa deluje v skladu z njimi zaradi doseganja kognitivnega ravnotežja. Ker so vrednote pri različnih posameznikih različne (npr. zdravje, sreča, ljubezen, duhovnost, ekologija ...), podobno

prehranjevanje ne pomeni nujno tudi podobnega življenjskega stila. Torej, posameznikov življenjski stil je v največji meri odvisen od njegovih vrednot, ki pa pomembno vplivajo tudi na način prehranjevanja. Tisti posamezniki, ki so se odločili za vegetarijanstvo zaradi istih vrednot (motivov), imajo kar nekaj skupnih značilnosti, tisti z različnimi vrednotami (motivi) pa imajo zelo malo skupnega. Najboljši primer podobnosti so vegetarijanci, ki stremijo k duhovni rasti. Uživajo malo ali nič živalskih izdelkov, se ukvarjajo z različnimi duhovnimi vajami in skrbijo za svoje telo in zdravje. Vendar so tudi med njimi opazne razlike, kar nakazuje na to, da se življenjski stil vse bolj individualizira.

Z raziskavo sem hotela odgovoriti na vprašanje, ali je vegetarijanstvo tisti dejavnik, ki v največji meri strukturira posameznikov vsakdan. Ravno zaradi tega sem v vzorec vključila tiste vegetarijance, ki se mesu izogibajo več kot pet let, saj sem predvidevala, da pri njih prehrana igra pomembno vlogo. Rezultati kažejo, da prehrana ne strukturira posameznikovega vsakdana, je le ena od tehnik za vzpostavljanje kognitivnega ravnotežja pri doseganju vrednot, ki jih goji posameznik. Na primer posameznik, ki mu najpomembnejšo vrednoto predstavlja zdravje in je prepričan v koristnost vegetarijanske prehrane, se izogiba mesu, se veliko ukvarja s športom in se izogiba kajenju ter uživanju drog in alkohola. Drug primer je posameznik z vrednoto po duhovnem napredku, ki se izogiba mesu in tudi nekaterim drugim živalskih izdelkom, se ukvarja z jogo ali drugimi duhovnimi vajami ter skrbi za čisto telo na različne načine. Z duhovnostjo je velikokrat povezana tudi skrb za zdravje, vendar se ta povezava ni potrdila pri vseh tistih udeležencih raziskave, ki so se za vegetarijanstvo odločili zaradi želje po duhovni rasti.

Vegetarijanstvo bolj vpliva na posameznikov vsakdan pri tistih vegetarijancih, ki so s prehrano sprejeli tudi filozofijo in so trdno prepričani v prednosti in koristnosti nemesne prehrane kot pri tistih, ki so prenehali z uživanjem mesa zaradi slabega okusa ali želje po osamosvojitvi. To dokazujejo odgovori tistih udeleženk raziskave, ki so spremenile prehranjevanje zaradi slabega okusa mesa pri 14. letih hkrati z odhodom v srednjo šolo, saj pravijo, da vegetarijanstvo sploh ne vpliva na njihove vsakodnevne aktivnosti.

Rezultati raziskave so potrdili, da vegetarijanstvo lahko povzroča nesporazume in napetosti pri medsebojnih odnosih, zlasti v družinskem krogu. Starši se največkrat nenadne spremembe ustrašijo, ker niso seznanjeni z vsemi prednostmi in slabostmi vegetarijanske prehrane, jih skrbi telesno počutje in zdravje svojega otroka. Konflikti se s časoma razrešijo, zlasti če otrok nima zdravstvenih težav.

V. Viri in literatura

1. Alekić, Jelena (2001): »Ideologija hrane: karnivorstvo vs. vegetarijanstvo«. Teorija in praksa, 38, 2, str. 307-327.
2. Allen W., Alen, Wilson, Marc, Ng Hung, Sik, Dunne, Michael (2000): »Values and beliefs of vegetarians and omnivores«. The Journal of Social Psychology, 140, 4, str. 405-422.
3. Beardsworth, Alan, Keil, Teresa (2001): »The vegetarian option: varieties, conversions, motives and careers«. Sociological Review, 40: 253-93.
4. Chaney, David (1996): Lifestyles. Routledge, London.
5. Conner, Mark, Armitage, J., Christopher (2002): The social psychology of food. Open University press, Buckingham, Philadelphia.
6. Corliss, Richard (2002): »Should we all be vegetarians?«. Time, 160, 3, str. 48-56.
7. Counihan, Carole, Van Esterik, Penny (1997): Food and culture. Routledge, New York, London.
8. Črnič, Aleš (2001): »Vegetarijanstvo kot etična drža«. Vege scena, 2, str. 1.
9. Dronjič, Tea (2001): »Mit o proteinih«. Vege scena, 2.
10. Fiddes, Nick (1991): Meat, a natural symbol. Routledge, London, New York.
11. Fine, Ben, Leopold, Ellen (1993): The world of consumption. Routledge, London, New York.
12. Gril, Toni (1995): Merjenje življenjskih stilov. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
13. Grossman, Jeff (2004): »Vegan with a vengeance«. Psychology Today, 37, 2, str. 16.
14. Grungert G., Klaus, Brunso, Karen, Bisp, Sren (1993): »Food related lifestyle: Development of a cross-culturally valid instrument for market surveillance«. MAPP working paper, 12.
15. Hanžek, Matjaž, Turnšek, Nadica (1997): »Življenjski slog in umrljivost v evropskih državah«. Družboslovne razprave, 13, 24-25, str.118-132.

16. Huston, Karen (2000): »Kansas State University: October is Vegetarian Awareness Month; Vegetarian lifestyle more accepted, must be planned carefully«. M2 Presswire, str. 1.
17. Jordan, Jeff (2001): »Why friends shouldn't be eaten: An argument for vegetarianism«. *Social Theory and Practice*, 27, 2, str. 309-322.
18. Južnič, Stane (1998): Človekovo telo med naravo in kulturo. Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
19. Kalof, Linda, Dietz, Thomas, Stern Paul C., Guagnano Gregory A (1999): »Social psychological and structural influences on vegetarian beliefs«. *Rural sociology*, College station, 64, 3, str. 500.
20. Klocke, Brian (2003): »Vegetarian: Movement or Moment«. *Contemporary Sociology*, 32, 3, str. 340-341.
21. Kotnik, Vladislav-Vlado (2001): »Utelesenje sebstva in izgradnja identitete ob spominu na hrano«. *Teorija in praksa*, 38, 5, str.861-880.
22. Kramberger, Anton (2002): »Življenjski stili v Sloveniji in širše«. *Družboslovne razprave*, 18, 39, str.5-7.
23. Lockie, Stewart, Hayward, Jen, Sallem, Nell (2002): »Carol J. Adams: The sexual Politics of Meat«. *Agriculture and Human Values*, 19, 4, str. 361-363.
24. Lupton, Deborah (1996): *Food, the body and the self*. Sage Publication, London.
25. Luthar, Breda (2002): »Boj za okus in moralno odličnost: tipologija vrednostnih habitusov«. *Družboslovne razprave*, 18, 39, str. 87-108.
26. Lysebeth van, André (1975): *Učim se joge*. Mladinska knjiga, Ljubljana.
27. Malnar, Brina (2000): »Ekološke orientacije – trajne vrednote ali prehodni preplah«. *Družboslovne razprave*, 18, 39-40, str.11-34.
28. Mennell, Stephen, Elias, Norbert (1989,1992): *An introduction*. Basil Blackwell, Oxford, New York.
29. Mennell, Stephan, Murcott, Anne, H. van Otterloo, Anneke (1992,1993): *Sociology of food: Eating, Diet and Culture*. Sage Publications, London, Newbury Park, New Delhi.
30. Nastran, Ule, Mirjana (2000): *Temelji socialne psihologije*. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.

31. Pahor, Majda (1999): »Zdravstvena sociologija«. Teorija in praksa, 36, 6, str.1014-1026.
32. Mlakar, Boštjan (2001): »Preprečevanje in zdravljenje potencialnih zapletov pri vegetarijanski prehrani«. Vege scena, 2.
33. Montanari, Massimo (1998): Lakota in izobilje. Založba / *cf, Ljubljana.
34. Musek, Janek, Pečjak, Vid (1997): Psihologija. Educy, Ljubljana.
35. Nobis, Nathan (2002): »Vegetarianism and virtue: Does consequentialism demand too little?«. Social Theory and Practice, 28, 1, str. 135-156.
36. Perinčič, Mitja (2001): »Vegetarijanstvo ni novodobna pogruntavščina«. Vege scena, 2.
37. Pokorn, Dražigost (1996): S prehrano do zdravja. EWO d.o.o., Ljubljana.
38. Pokorn, Dražigost (1997): Gastronomija. Debora, Ljubljana.
39. Pokorn, Dražigost (1999): Dietetika. Državna založba Slovenije, Ljubljana.
40. Repovž, Mija (2004): »Poštena globalizacija? Paradoks newyorške skodelice kave«. Sobotna priloga Dela, 6. marec, 2004.
41. Rozin, Paul, Bauer, Rebeca, Catanese, Dana (2003): »Food and Life, Pleasure and Worry, Among American college Students«. Journal of Personality and Social Psychology, 85, 1, str. 132-141.
42. Scalet D Sarah (2003): »Vegetarianism: A history«. Onearth, 24, 4, str. 37-39.
43. Simmel, George (2000): Izbrani spisi o kulturi. Studia Humanitatis, Ljubljana.
44. Tardiff, Andrew (1996): »Simplifying the case for vegetarianism«. Social Theory and Practice, 22, 3, str. 299-314.
45. Tivadar, Blanka (2002): »Od goriva za telo do pripomočka za samouresničevanje: vzorci prehranjevanja v Sloveniji«. Družboslovne razprave, 18, 39, str. 151-178.
46. Tivadar, Blanka (2001): Družbeno strukturiranje prehranjevalnih vzorcev. Doktorska disertacija. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
47. Tripathi, Salil (2001): »Vegetarians, this is your moment«. New statesman, 14, 650, str. 14.

48. Ule, Mirjana (2002): »Razlike, ki delajo razlike: Življenjski stili, individualizacija in spremembe identitetnih struktur«. Družboslovne razprave, 18, 39, str. 75-86.
49. Ule, Nastran, Mirjana (2000): Temelji socialne psihologije. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
50. Walker, Chip (1995): »Meet the new vegetarian«. American Demographic, 17, 1. str. 9.
51. Welsh, Marcia (2001): »Judaism and Vegetarianism«. Library Journal, 126, 5, str. 89.
52. Wo, Jean, Kwok, Timothy, C.Ho, Suzane, Sham, Aprille, Lau, Edith (1998): »Nutritional status of elderly Chinese Vegetarians«. Age and ageing, 17, 4, str. 455-461.
53. <http://www.zdravduh.org/vegeday.htm>.
54. <http://www.ivu.org/>

VI. Priloge

1. Priloga A: Oporne točke za izvedbo poglobljenega intervjuja

VEGETARIJANSTVO

Najprej me zanima, kako vi osebno razumete pojem "vegetarijanstvo"?

OZADJE ODLOČITVE

Koliko časa se že prehranjujete tako? Bi lahko opisali **situacijo oz. okoliščine** v trenutku odločitve?

Podvprašanja: Kakšno pa je bilo takrat vaše **razpoloženje**? Pa je bila **odločitev nenadna** ali ste **o spremembi razmišljali že v preteklosti**? Vas je k preobratu **spodbudilo tudi kaj drugega**? So se v tistem času hkrati dogajala tudi kakšne druge velike, pomembne spremembe (npr. odhod od doma, nov partner, zamenjava službe ...)?

MOTIVI

Kaj vas je vodilo v brezmesno prehrano? Se vam zdi **takratni razlog** spreobrnitve še vedno najpomembnejši? So pomembni še kakšni **drugi razlogi**? Se je število razlogov za vegetarijanstvo skozi vaše življenjsko obdobje spreminjalo?

NAČIN ŽIVLJENJA

Kako je sprememba načina prehranjevanja vplivala na vaše **življenje**? Kako se je spremenil potek dneva med delavnimi ali vikendi? Kako se je spremenilo preživljanje prostega časa? S katerimi aktivnostmi ste se nehali ukvarjati? In katere nove ste sprejeli? Imate kakšen nov hobi? Ste spremenili način **oblačenja**? Poslušate drugačno **glasbo**?

VKLJUČENOST POSAMEZNEGA MOTIVA V VSAKDANJE ŽIVLJENJE

ETIKA: Kakšen pa je vaš odnos od rabe drugih izdelkov iz živali ne le mesa?

- Uživajte mlečne izdelke, med?
- V kakšne materiale se oblačite? Tudi v usnje, volno, krzno?
- Uporabljate druge živalske proizvode, kot so denarnice, pasovi, pohištvena oprema?
- Ali preverite, če so čistila in kozmetika, ki jih uporabljate, testirana na živalih?
- Kako še drugače skrbite za blagostanje živali in ohranjanje njihovih pravic? Ste člani kakšnih društev proti mučenju živali?

NEUČINKOVITA PROIZVODNJA: Kakšen je vaš odnos do narave?

- Kje preživljate prosti čas? Kolikokrat pa greste v naravo?
- Ali ločujete odpadke, pobirate smeti, se udeležujete demonstracij, podpisujete peticije, uporabljate ekološka čistila, ste člani kakšnega društva?
- Kupujete ekološko pridelano hrano?
- Kako pogosto se vozite z avtomobilom?
- Kakšno je vaše mnenje o porazdelitvi hrane na svetu?
- Ali na kakršenkoli način pomagata ljudem v stiski? Ste član kakšne organizacije, opravljate prostovoljno delo?

ZDRAVJE: Prej ste omenili, da je prednost vegetarijanstva tudi v bolj zdravem prehranjevanju. Zdaj me zanima, kakšno vlogo ima skrb za zdravje na splošno v vašem vsakdanjem življenju?

- S katerimi telesnimi aktivnostmi se ukvarjate (šport, joga meditacija, duhovne vaje)?
- Ali kadite, pijete alkohol ali uživate kakšne druge droge?
- Na kakšen način se izogibate stresu?
- Kakšen je vaš odnos do obiskovanja zdravnika ali uživanja tablet?

SODOBNA DRUŽBENA UREDITEV: Kako ste zadovoljni s sodobno družbeno ureditvijo? Kakšno je vaše mnenje o:

- porazdelitvi vlog med moškim in žensko;
- odnosih med ljudmi;
- pomenu materialnih dobrin

DUHOVNOST: Kakšno pa je vaše duhovno življenje? (izvajanje joge, meditacije, samoanaliza, samozobraževanje ali izobraževanjem drugih)?

VREDNOTE

Kaj je za vas osebno v življenju največ vredno?

MEDSEBOJNI ODNOSI

Kako so se **spremenili** odnosi znotraj družine? Pa med prijatelji? Sodelavci? Kako so omenjene skupine sprejele spremembo? Ste morda zamenjali krog prijateljev? Se družite bolj z vegetarijanci ali

je med vašimi prijatelji večina mesojedcev? V kakšni družbi pa najpogosteje jeste? Kakšno pa je vaše razpoloženje, če ste med mesojedci ali če ste med vegetarijanci?

SLABOSTI

Kakšne **težave** vam prinaša tovrstno prehranjevanje? Ste morda imeli težave s tovrstnim prehranjevanjem na začetku? So se kdaj pojavili problemi med prazniki, rojstno-dnevnimi zabavami ali drugimi praznovanji? Se morda spomnite kakšne težave, ki so jo imeli drugi vegetarijanci? V čem vidite glavni razlog, da se več ljudi ne prehranjuje tako? Se vam zdi, da število vegetarijancev raste ali upada? Kako bi to pojasnili?

ŽIVLJENJSKI STIL

Kako razumete pojem **življenjski stil**? Bi lahko rekli, da je **vegetarijanstvo poseben življenjski stil**? Mi lahko to malo razložite?

2. Priloga B: Opis vzorca

<i>Pseudonim</i>	<i>Starost</i>	<i>Izobrazba</i>	<i>Poklic</i>
Jan	40 let	inž. stroj.	podjetnik
Maks	40 let	/	prodajalec
Ron	31 let	oec. uni. dipl. kom.	učitelj smučanja, turistični vodnik, študentsko delo v raz. agenciji
Mira	30 let	uni. dipl. biol.	prof. vizažistka, prof. plesalka orientalskega plesa, zdraviteljica
Alen	28 let	inž. rač.	direktor
Brigita	27 let	absolventka Pravne fakultete v Ljubljani	ekologinja
Sanja	27 let	dipl. medicinska sestra študentka babiške šole	pripravnica v Porodnišnici Ljubljana
Gašper	26 let	študent Pravne fakultete v Mariboru	učitelj tenisa
Lina	26 let	uni. dipl. oec. mag. okoljevarstva	ekologinja
Jana	24 let	študentka Visoke šole za socialno delo	študentsko delo v raziskovalni agenciji