

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Nina Rekar

Presnojedstvo kot prehranjevalna subkultura

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Nina Rekar

Mentor: red. prof. dr. Aleš Črnič

Presnojedstvo kot prehranjevalna subkultura

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

Presnojedstvo kot prehranjevalna subkultura

Način prehranjevanja, naše izbire in navade so del vsakodnevnega življenja, ki se nam zdi samoumeven, o njih se največkrat sprašujemo le, kadar je govora, da bi se morali bolj zdravo prehranjevati. O tem se na načelni ravni vsi strinjamo, kadar pa posameznik korenito spremeni svoj načina prehranjevanja, se stvari zapletejo in velikokrat postane tarča nerazumevanja. Pričujoče diplomsko delo je sociološko–kulturološka analiza presnojedstva, ki velja za zelo drugačno prehranjevalno prakso od te, ki smo jo vajeni v našem okolju. Izvira iz lastne izkušnje, kar me je vodilo v zanimanje za vprašanje, zakaj kljub številnim trendom in novostim v prehranjevanju okolica tako težko sprejme alternativne prehranjevalne prakse. Z analizo ideologije presnojedstva in njegovih simbolnih pomenov s pomočjo konceptov binarne opozicije surovo/kuhano, zdravizma, naturalizma, pravega obroka in pomena skupnega obedovanja naloga pokaže, da je kuhanje hrane globoko usidrano v našo zavest, s tem pa presnojedstvo predstavlja preveliko nasprotovanje splošno sprejetim normam in redu, da bi bilo lahko širše vključeno v trenutno kulinarično kulturo.

Ključne besede: presnojedstvo, dileme v prehranjevanju, alternativne prehranske prakse, simbolni pomeni surovega/kuhanega.

Raw foodism as subcultural foodway

The way we eat, our food choices and habits are part of our everyday life which we take for granted and we consider about them only in terms of need for healthier foodways. In principle we all agree on this need, but when a person drastically changes his way of eating, things get complicated and he is often target of incomprehension. The present study is an analysis of raw foodism from a sociological view and cultural studies. Raw food is considered as very different diet from the one we are accustomed to. The source for this work is personal experience, which led me to curiosity why, despite many trends and novelties in food and eating alternative foodways are still so hard to accept. Through analysis of raw food ideology and its symbolic meanings, with help of concepts of binary opposition raw/cooked, healthism, naturalism, proper meal and symbolic meaning of eating together, this work shows, that cooking is so deeply rooted in our consciousness that raw food represents way too much of opposition to the generally accepted norms and social order that could be more widely included in the current culinary culture.

Key words: raw foodism, dilemmas in eating, alternative foodways, symbolic means of raw/cooked.

KAZALO

1 UVOD	5
2 PREDSTAVITEV PRESNOJEDSTVA	7
3 KRATEK PREGLED ZGODOVINE PREHRANJEVANJA	11
4 DILEME V SODOBNEM PREHRANJEVANJU V DRUŽBAH IZOBILJA	15
4.1 Zdravje in psihološko počutje	17
4.2 Vprašanje etike in ekologije v sodobnem načinu proizvodnje hrane.....	18
4.3 Religijski oziroma duhovni aspekt.....	20
4.4 Klic po drugačnem družbenem redu	20
4.5 Umestitev presnojedstva v okvir dilem	21
5 DRUŽBOSLOVNO RAZISKOVANJE HRANE IN PREHRANJEVANJA	23
5.1 Pregled teoretičnih pristopov	23
5.2 Sociobiološki oziroma nutricistični pristop.....	24
5.3 Funkcionalistični pristop	24
5.4 Strukturalistični pristop	25
5.5 Razvojno–zgodovinski pristop	28
5.6 Kritični strukturalizem in prispevek ženskih študij	29
5.7 Poststrukturalistični pristop.....	30
6 SOCIOLOŠKO – KULTUROLOŠKA ANALIZA PRESNOJEDSTVA	30
6.1 Simbolni pomeni surovega in kuhanega oziroma presnojedstvo skozi kulinarčni trikotnik.....	30
6.2 Presnojedstvo v kulturni dinamiki med čistim/nečistim in odnos med dovoljenim in prepovedanim	33
6.3 Presnojedstvo kot izraz zdravizma in naturalizma.....	34
6.4 Presnojedstvo v luči strahu pred industrializirano in umetno hrano.....	39
6.5 Presnojedstvo kot odziv na (post)moderno kulturo	40
7 ZAKAJ JE PRESNOJEDSTVO V DRUŽBI TAKO TEŽKO SPREJEMLJIVO	43
7.1 Odnos večine do presnojedstva in težave, s katerimi se presnojedci srečujejo v vsakodnevnem življenju.....	43
7.2 Okus je produkt kulture in družbe.....	44
7.3 Simbolizem in pomen kuhanja.....	45
7.4 Simbolni pomen obedovanja skupaj.....	46
7.5 Koncept pravega obroka.....	46
8 SKLEP	49
9 LITERATURA	52

1 UVOD

Hrana ima poleg biološke funkcije nahraniti naše fizično telo tudi simbolni pomen, tako na ravni identitete in vrednot posameznika, kot tudi na ravni družbe in tako veliko pove o njeni tradiciji in kulturi. V sodobnih družbah izobilja je vidik hrane zgolj kot sredstvo potešitve lakote izgubil na pomenu, v ospredje pa so stopili drugi vidiki in simbolni pomeni prehranjevanja: hrana kot način druženja, izkazovanja ljubezni, pripadnost določenemu življenjskemu stilu, izražanje svojih prepričanj in nazorov, način spopadanja s fragmentirano realnostjo in strahovi.

Presnojedstvo velja za dokaj ekstremno prehranjevalno prakso, ljudje, ki se prehranjujejo na tak način, pa so večinoma deležni nerazumevanja, neodobravanja in so zato velikokrat negativno stigmatizirani. Kadar ljudje govorijo o presnojedcih, pogosto slišimo, da so to tisti čudaki, ki jedo samo jabolka in korenje.

Hrane danes pogosto sploh ne vidimo več kot hrano, ampak kot škodljive maščobe, barvila, ojačevalce okusa, konzervanse, toksine. Dojemamo jo na ambivalenten način, saj je osnova za zdravje in hkrati potencialni vir bolezni, ta dvojnost in negotovost, povezana z njo, pa se je v modernem svetu zaostrila. Prehranjevanje v sodobnih družbah izobilja je izpostavljeno mnogim izzivom in dilemam in presnojedstvo lahko razumemo kot enega od načinov odgovora nanje.

Namen pričujočega diplomskega dela ni razpravljati o dietetični ustreznosti te prehranske prakse, temveč na teoretski ravni umestiti presnojedstvo v polje sodobnega prehranjevanja in ugotoviti kakšne kulturne in simbolne pomene nosi presna prehrana.

Izhajam iz predpostavke, da se vsak človek lahko svobodno odloči za svoj način prehranjevanja, zdi pa se, da je tako v Sloveniji kot drugod po svetu kljub razširjanju kulinarčnih obzorij še vedno globoko usidrano prepričanje o tradicionalnem načinu prehranjevanja kot edinem normalnem in pravilnem. S tega stališča se na presnojedce gleda kot na tiste, ki ne delajo prav, oni sami pa morajo svojo izbiro prehrane vedno znova zagovarjati in braniti. Lahko bi rekli, da imaš veliko težav že če si vegetarijanec, kaj šele, če se odločiš, da bo tvoja hrana veganska in presna. Trend raznoraznih prehranjevalnih smeri nam daje vtis, da smo odprti za številne novosti na naših krožnikih, ko pogledamo bližje in kadar posameznik svoje prehranjevalne navade želi bolj drastično spremeniti, pa vidimo, da je ta vtis navidezen in da le nismo tako tolerantni. Z obravnavo presnojedškega načina prehranjevanja želim odgovoriti na vprašanje, zakaj je v določenem kulturnem okolju tako težko razumeti in sprejeti alternativni način prehranjevanja.

Najprej bom predstavila glavne značilnosti presnojedstva in prepričanja, na katerih temelji. Presnojedstvo je odziv na sodoben sistem pridelave, predelave in distribucije hrane, zato bom nato na kratko orisala zgodovino prehranjevanja in razvoj prehranske industrije, kakršno poznamo danes, zdravstvene, etične in ekološke dileme, ki se porajajo v modernih družbah izobilja in umestila presnojedstvo v ta okvir. Za nadaljnjo obravnavo bom predstavila družboslovno raziskovanje prehrane in glavne teoretske paradigme, ključne koncepte pa bom nato uporabila v sociološko–kulturološki analizi presnojedstva. Za poizkus približanja odgovoru na vprašanje, zakaj je presnojedstvo v družbi razumljeno kot zelo ekstremna prehranjevalna praksa in zato deležno ostrih kritik in nasprotovanja, bom uporabila Levi-Straussov kulinarični trikotnik in koncepte okusa, pravega obroka, pomen skupnega obedovanja in mesto kuhanja v kulturi.

Pričujoča naloga temelji predvsem na analizi relevantne literature, poudariti pa moram, da družboslovne literature na temo »ekstremnih« alternativnih prehranjevalnih praks skorajda ni, našla sem le dve raziskavi, zato sem vmes dodala še svoje osebne izkušnje iz »izleta v presnojedstvo« in splošna mnenja, ki so jih presnojedci izražali na slovenskem spletnem forumu *presni svet*, ki pa žal ni več dostopen.

2 PREDSTAVITEV PRESNOJEDSTVA

Presnojedstvo je način prehranjevanja, pri katerem je hrana sestavljena iz najmanj 75 % presnih oziroma surovih živil, ki med celotnim procesom priprave in nadaljnje obdelave niso segreti nad 45°C. Presnojedstvo temelji na prepričanju, da obdelava hrane pri visokih temperaturah uniči encime v živilih, ki so po besedah presnojedcev življenjska sila v hrani, saj pomagajo pri presnovi in absorpciji hranil. Zaradi tega nekateri presno hrano imenujejo tudi živa hrana.

Velik poudarek je na tem, da so ta živila sveža, lokalnega izvora in organsko pridelana. Temelj presne hrane sta surovo sadje in zelenjava, med ostale sestavine pa sodijo tudi semena, oreščki, kalčki, kaljena žita in stročnice, divje rastline, sveža zelišča, alge, suho sadje, hladno stiskana olja, surovo mleko, surova jajca, surove ribe (suši, sašimi), surovo meso, nepasteriziran med in določena fermentirana živila (kefir, kislo zelje, kimči, miso in druga).

Koncept presne prehrane je skupek teorij več različnih avtorjev in različnih vej, zato pravila prakse niso vedno enotna. Tako nekateri prisegajo na 100 % surovo prehrano, medtem ko drugi zaužijejo tudi določen delež kuhane hrane. Tudi meja glede toplotne obdelave hrane je različna (od 40° do 49°C).

Nadalje se tudi znotraj same presne prehranjevalne prakse razlikuje več različnih struj prehranjevanja, ki jih posamezniki prakticirajo glede na lastna prepričanja:

- **PRESNO VEGANSTVO** – presna prehrana, ki izključuje vsakršno živilo živalskega porekla. Za presno veganstvo se odloča večina pripadnikov presnojedskega načina prehranjevanja.

V tej skupini se različice dietnega režima še naprej delijo:

- **FRUTARIJANSTVO** (prehrana sestoji samo iz surovega svežega ali posušenega sadja, semen in oreškov);
- **JUICERIJANSTVO** (posamezniki pijejo samo sveže iztisnjene sokove iz surovega sadja in zelenjave);
- **SPROUTARIJANSTVO** (prehrano v glavnini sestavljajo kaljena semena).

V praksi pa gre največkrat za kombinacijo teh načinov.

- **PRESNO VEGETARIJANSTVO** – tu so izključeni meso, ribe in morski sadeži, dovoljeni pa so surovo mleko in mlečni izdelki ter jajca.
- **PRESNO MESOJEDSTVO** – sem sodi vsa hrana, ki se jo lahko uživa surovo in industrijsko nepredelano, torej surovo meso, mleko, mlečni izdelki in jajca, sušena oziroma dimljena ali

starana živila živalskega izvora (pršut, pidan - starana jajca) ter fermentirano meso, ribe, morske sadeže in fermentirane mlečne izdelke ter v manjših količinah surovo sadje, zelenjavo oreščke in kalčke. Ta način prehranjevanja pa v splošnem izločuje surova žita in stročnice. Tudi znotraj te veje presnojedstva obstajajo še nadaljnje delitve na specifične prakse kot so PRIMAL prehranjevanje, presna različica PALEO prehranjevanja (brez mlečnih izdelkov, žit in stročnic) in INSTINKTIVNO prehranjevanje.

- PRESNO VSEJEDSTVO – sem sodijo presni omnivori, katerih prehrana je sestavljena iz vsakršnih živil, ki se lahko pojedjo v surovi obliki.

Glavna prepričanja, na katerih je osnovano presnojedstvo, so naslednja:

- Presna hrana je živa hrana, ki vsebuje energijo za življenje. Je životvorna (živila, kot so semena in oreščki, porajajo življenje) in živodejna (surovo sadje in zelenjava, ki spodbujata življenje). Takšna prehrana je izvorna, biološko najbolj ustrezna človeškemu organizmu, naravna, celostna, uravnotežena, enostavna in logična.
- Encimi, prisotni v surovi hrani, pripomorejo k lažji prebavi hrane, tako telo porabi manj energije za prebavo in več energije ostane za življenje. Če pa hrano kuhamo, s segrevanjem uničimo te encime in telo mora samo stalno proizvajati velike količine prebavnih encimov, kar sčasoma vodi do prebavnih težav, pomanjkljive preskrbljenosti telesa s potrebnimi hranili, pospešenega staranja in razvoja bolezni. Presna hrana vsebuje tudi višje vrednosti hranil, vitaminov in mineralov v nasprotju s kuhano hrano, kjer se hranila izgubljajo oziroma uničujejo.
- Surova zelenjava in sadje vsebujeta veliko antioksidantov, ki nevtralizirajo proste radikale in s tem zavirajo staranje. Poleg tega pa velik del presnih živil v telesu deluje bazično, v nasprotju s kuhano in predelano hrano, ki organizem zakisa in prav ta zakisanost pripomore k nastanku bolezni.
- Surova hrana vsebuje tudi koristne bakterije in druge mikroorganizme, ki poseljujejo prebavni trakt in pripomorejo k vzdrževanju pravilne črevesne flore, kar vpliva na imunski sistem in posledično na zdravje.
- Hrana, ki je konvencionalno pridelana in industrijsko predelana, vsebuje veliko umetnih dodatkov, kot so ojačevalci okusa, barvila, konzervansi, ki so škodljivi za zdravje.
- Zavrača se gensko spremenjene organizme, ki niso del človekove naravne in izvorne prehrane, zavrača se tudi poživila kot so kava, alkohol, tobak in močne začimbe, problematična je tudi pitna voda iz pipe, ki je kemično obdelana (klorirana in fluorirana).

- Preferira se divjeraslo hrano in hrano, ki je čim bolj naravno in organsko pridelana.
- S presno prehrano v telo ne vnašamo strupov in s tem omogočimo, da se telo prečisti in samo pozdravi.

Priprava obrokov pri presnojedskem načinu prehranjevanja je lahko zelo enostavna, to so monoobroki, kar pomeni, da v posameznem obroku pojémo samo eno vrsto živil, ali pa bolj zapletena, kot so na primer presne sladice. Živila se namesto s klasičnimi tehnikami, kot so kuhanje ali pečenje, obdelujejo z rezanjem, mešanjem oziroma sekljanjem, sočenjem, dehidriranjem in kaljenjem. Pripomočki, ki se uporabljajo v kuhinji presnojedca, so torej naslednji: mešalnik (blender), ki se uporablja za kašaste sokove (smutije), juhe, omake, prelive; sokovnik, s katerim pripravimo sadne ali zelenjavne sokove in mleko iz oreščkov; sušilnik (dehidrator), ki se uporablja za pripravo krekerjev, kruha, piškotov, sadnih ploščic in suhega sadja; kalilnik za kaljenje semen, žit in stročnic; različni rezalniki (mandolina, spiralni rezalnik).

Z navedenimi postopki in pripomočki lahko pripravimo presno različico skoraj vsake kuhane ali pečene jedi (na primer pico, palačinke, lazanjo, torte), česar se poslužujejo predvsem presnojedci začetniki, ker jim to omogoča lažji prehod na ta način prehranjevanja. Za pripravo takšnih jedi je potrebno več časa in spretnosti, pri čemer so v pomoč knjige z recepti, videoposnetki na internetu (youtube) in delavnice priprave presnih jedi. Ljudje, ki se že dalj časa prehranjujejo s presno hrano, pa se velikokrat zadovoljijo z bolj enostavnimi jedmi brez dolgotrajne priprave.

Če poskusimo orisati zgodovino presnojedstva, moramo začeti že v prazgodovini, saj so praljudje pred uporabo ognja vso svojo hrano jedli surovo. Kasneje so ljudje določen delež surove hrane vedno vključevali v svojo prehrano, odvisno seveda od zgodovinskega obdobja, kulture in razpoložljivosti. Prehranjevanje s surovo hrano je bilo pomemben del postopkov raznih prečiščevanj in postov, ki so se jih ljudje skozi čas posluževali bodisi iz duhovnih ali pa zdravstvenih razlogov. Kljub temu pa je za razliko od vegetarijanstva, ki ima zelo dolgo tradicijo, presnojedstvo kot prehranjevalni režim nastalo šele v modernih časih in na podlagi dela določenih zagovornikov. To so bili predvsem zdravniki in zdravilci, ki so bolezenska stanja poskušali zdraviti tudi s pomočjo prehrane in jih lahko štejemo za pionirje promocije zdravega življenjskega sloga.

Med prvimi lahko omenimo prezbiterijanskega duhovnika Sylvestra Grahama (1794-1851), ki je trdil, da se kronične bolezni in v tistem času problematična kolera lahko prepreči z zmernostjo pri uživanju hrane, predvsem brezmesne in polnovredne ter pitjem čiste vode. Surovo hrano kot metodo zdravljenja je prvi razvil švicarski zdravnik Maximilian Bircher-Benner (1897-1939, tudi

izumitelj mueslijev), ki je v Zurichu odprl sanatorij »Vital Force«, ki paciente zdravi še danes. Pripadnik nemškega reformističnega gibanja za bolj zdrav način življenja in prehranjevanja dr. Max Gerson (1881-1959) je svojo terapijo, ki naj bi pozdravila raka, osnoval na pitju velikih količin sveže iztisnjenih sokov iz organsko pridelanega sadja in zelenjave. Gersonova terapija se še danes uporablja za zdravljenje rakavih bolnikov na določenih alternativnih klinikah po svetu. »Raw food« gibanje je tako svoj prvi vrhunec doživelo med leti 1920 in 1940, ko je bilo izdanih veliko knjig o koristih presne prehrane, bilo nato prekinjeno z 2. svetovno vojno in svoj prepoved doživelo v 70-ih. Pomemben promotor gibanja je bil Herbert Shelton (1895-1985), ki je ideje zgodnjih reformistov zdravega načina prehrane in starodavne metode zdravljenja združil v koncept »naravne higijene« in ustanovil American Natural Hygiene Society. Odprl je tudi alternativno kliniko v Texasu, kjer so paciente zdravili s pomočjo presne hrane, s posti in metodami za čiščenje telesa. Njegovi nasledniki so napisali številne knjige na to temo, med drugim tudi mednarodno uspešnico *Fit for Life* (izdana 1985), ki je koncept presne hrane približala širšim množicam, predvsem pa močno vplivala na večino zagovornikov »raw food« gibanja.

Legendarna ikona gibanja je tudi Ann Wigmore, ki je skupaj z Viktorasom Kulvinskasom leta 1968 na Floridi ustanovila Hipokratov zdravstveni inštitut (danes Inštitut Ann Wigmore). Wigmorova je ustanoviteljica koncepta »living foods« - žive hrane in je promovirala predvsem kalčke in sok iz pšenične trave kot sredstvo za razstrupljanje telesa.

Omeniti je potrebno še Normana Walkerja (1886-1985), izumitelja sokovnika Norwalk, ki je bil ultimativni guru sveže iztisnjenih sadnih in zelenjavnih sokov. Bil je goreč zagovornik presne prehrane in bil prepričan, da zaradi kuhane hrane življenje odteka iz človeka.

V poznih 90-ih je »raw food« gibanje doživelo pravi razcvet predvsem v Severni Ameriki, Avstraliji in Evropi, svojo popularnost pridobilo tudi preko slavnih osebnosti (Demi Moore, Woody Harrelson), ki so promovirale presno prehrano, z razvojem interneta pa je pot dobilo v skoraj vse dele sveta. Restavracije in bari s ponudbo presne hrane so se odpirali na »trendi« urbanih območjih, predvsem v Severni Kaliforniji, guruji so preko množice spletnih strani in predavanj potencialne privrženke spreobračali in prepričevali o koristih in pravilnosti izbire presnega načina prehranjevanja. Izdanih je bilo veliko število knjig in objavljenih člankov v revijah in na spletu. Ustanovljene so bile tudi kulinarčne šole in akademije, kot na primer v Kanadi Raw Food Culinary Arts and Nutrition Institute, kjer se izobražujejo »raw food chef-i«. Prirejali so tudi festivale, kot je Woodstock Fruit Festival v New Yorku, po vzoru dokumentarnega filma *Supersize Me*, pa je bil posnet tudi dokumentarec *Supercharge Me! 30 Days Raw*.

Presnojedstvo, ki se nam zdi nov trend v zadnjih letih, tako ni nekaj čisto novega, ampak le nadaljevanje nečesa, kar se je začelo že dosti prej. Danes se gibanje širi predvsem zaradi popularnih sodobnih komunikacijskih oblik, kot so spletni blogi in youtube posnetki.

Če pogledamo razloge, zaradi katerih se ljudje odločajo, da bodo spremenili svoj način prehranjevanja in postali presnojedci, je na prvem mestu zagotovo zdravstveni vidik. Ljudje, ki se odločijo za presno hrano, so prepričani, da jim bo le-ta povrnila ali ohranila zdravje, omogočila več življenjske energije in boljše splošno telesno in mentalno počutje. Drugi razlog je bolj etično delovanje do živali, okolja in družbe, tretji prav tako zelo pomemben razlog pa je težnja po vrnitvi človeka k naravi in prvinskosti.

Iz tega izhaja, da je presnojedstvo ne samo strog režim prehranjevanja, ampak tudi način razmišljanja, odnos do sveta oziroma življenjski stil. Ko poskušamo presnojedstvo umestiti v sodobno družbo, lahko opazimo predvsem to, da je po eni strani zelo moderno, trendovsko in popularno, po drugi strani pa videno kot ekstremistično, nepravilno in nesprejeto.

3 KRATEK PREGLED ZGODOVINE PREHRANJEVANJA

Ideologija presnojedstva kot načina prehranjevanja, pogleda na svet in posledično tudi načina življenja je osnovana na povratku človekove prehrane k tisti izvorni, naravni in zato edini pravilni. Kot bom obravnavala v nadaljevanju, je presnojedstvo odziv na visoko industrializiran sistem pridobivanja, distribucije in potrošnje hrane, ki danes prevladuje in s tem na dileme, ki se iz tega porajajo. Zaradi obojega je na mestu, da na kratko orišem pot od tega, kaj in kako je človek kot vrsta jedel na začetku, do tega, kar jemo danes.

Veliko večino človeške zgodovine si je človek svojo hrano zagotavljal z lovom divjih živali in nabiranjem užitnih rastlin in njihovih plodov. Zaradi narave hrane same je nemogoče neposredno dokazati, kakšna je bila prehrana naših daljnih prednikov. Način ugotavljanja »pradiete« izhaja iz interpretacij uporabljenih orodij in živalskih kosti ter primerjava s prehranjevanjem primatov, a to so le teorije in domneve. To je pomembna točka za razmislek pri dietnih režimih, ki temeljijo na pravilnosti izvorne človekove prehrane, kot sta presnojedstvo in paleo dieta.

Znanstvene teorije, ki govorijo o nastanku in razvoju človeške vrste, dokazujejo povezavo med prehrano z visokim vnosom kalorij in hranil ter velikostjo možganov. Surova rastlinska prehrana

zahteva veliko večje količine hrane in zelo dolg presnovni čas za isto količino kalorij kot pa hrana, ki vsebuje tudi meso, predvsem pa k hitrejši prebavljivosti in večji dostopnosti hranil prispeva kuhanje hrane. Obstajajo domneve, da so človeški predniki kuhali že od 1.8 do 2.3 milijonov let nazaj, dokazi o nadzorovani uporabi ognja datirajo 400.000 let nazaj, dokazi o uporabi ognja za kuhanje pa 250.000 let nazaj (History of food 2016).

Lov kot oblika zagotavljanja hrane je vplival tudi na fizični in socialni napredek vrste: razvoj spretnosti za izdelavo in uporabo orodja in orožja, spolno delitev pri delovnih zadolžitvah in razvoj kompleksnih oblik sodelovanja in komunikacije, kar je vodilo v pojav jezika (Beardsworth in Keil 1997, 16).

Prvim družbam lovcev in nabiralcem je izkoriščanje naravnih virov zadostovalo. Sčasoma in zaradi različnih vzrokov pa takšen način zagotavljanja hrane ni bil več dovolj in približno od leta 11.000 pr.n.št. so ljudje postopoma začeli opuščati lov in nabiralništvo in se počasi preusmerili na poljedelstvo in živinorejo. Obstaja veliko teorij, zakaj, kdaj in kako je prišlo do tega preobrata, najverjetneje pa je temu botrovala kombinacija različnih vzrokov, med njimi so najpomembnejši spremembe v podnebjju, ki so povzročile pomanjkanje naravnih virov hrane in naraščanje populacije in gostejše poseljevanje, kar je povzročilo potrebo po večjih količinah hrane, kot jo je bilo možno uloviti in nabrati v naravi ter določene inovacije v pridobivanju hrane. Proizvajanje hrane v primerjavi z (zgolj) nabiranjem in lovom se je izkazalo kot produktivnejši in nato tudi kot bolj ustrezen način življenja. Ta obrat h kmetijstvu se je začel na območju rodovitnega polmeseca (Bližnji vzhod) in se nato širil v severno Afriko, Azijo in Ameriko. Dokazi o udomačitvi ovc, koz in prašičev v zahodni Aziji segajo 9000 let nazaj in živinoreja se je nato razširila na vsa kmetijska območja (History of food 2016).

Kmetijska revolucija je prinesla ogromne in daljnosežne spremembe tudi v strukturo družbenih odnosov in delovanje družbe nasploh. Nadzor nad presežki hrane je pomenil tudi nadzor nad ljudmi, s tem vzpon političnih elit in razvoj družbenega razlikovanja in neenakosti. Pojavili so se koncepti, kot so delo, lastništvo in trgovanje. Kmetijstvo je ljudi priklenilo na svojo zemljo in pojavila se je nova oblika človeške naselitve – mesto. Skokovito naraščanje prebivalstva, vedno večja družbena kompleksnost in potreba po upravljanju le-te, pa je vodila v nastanek politične entitete, to je države in vseh njenih značilnosti in mehanizmov. Ko so bila mesta sposobna zagotoviti dovolj hrane za svoje prebivalce, so določeni ljudje dobili možnost ukvarjati se tudi z drugimi dejavnostmi kot le s tistimi, povezanimi s pridobivanjem hrane, torej z umetnostjo in tehnologijo, ki sta omogočali nadaljnji razvoj civilizacij (Beardsworth in Keil 1997, 17–22).

Prehod na kmetijski način pridobivanja hrane pa je imel tudi negativne posledice. Če pogledamo najprej z nutricističnega vidika, raziskave kažejo, da so praljudje (lovci in nabiralci) ob prehrani, večinoma sestavljeni iz sadja, zelenjave, pustih beljakovin in kvalitetnih maščob, dočakali starost preko 70 let in niso trpeli za kroničnimi boleznimi, povezanimi s prehrano. Prehrana kmetijskih družb je bila ožja in je temeljila predvsem na ogljikovih hidratih, torej žitih. Poleg tega pa je bilo poljedelstvo in stalna naselitev veliko bolj dovzetno za negativne vplive okolja. Lovsko-nabiralniški način je bil veliko bolj mobilni in raznolik v virih prehrane in zato veliko manj podvržen dolgim obdobjem lakote (History of food 2016).

Kljub temu, da je bilo kmetijstvo gonilna sila civilizacij, nikoli ni varovalo pred kolapsi. Skozi zgodovino so se menjavala obdobja napredka, izobilja in obdobja lakote in težkih časov. Večanje globalne proizvodnje hrane je tekmovalo z naraščanjem prebivalstva, različni vzroki, kot so degradacija naravnih virov, spremembe podnebja, suše, poplave, bolezni in vojne pa so periodično pahnilo človeštvo v obdobje dolgih lakot. Kmetje so obdelovali zemljo na način, ki je osiromašil rodovitno zemljo. Tehnološke inovacije, kot so plug in namakalni sistemi, so prinesle kratkoročno povečanje produktivnosti, a tudi uničile dolgoročno rodovitnost prsti. Veliko mest je tako kmalu postalo odvisnih od pošiljk hrane iz daljnih dežel, s tem pa so bili tudi bolj ranljivi za politične, ekonomske in podnebne vplive. Do 17. stoletja so evropski kmetje uspeli izboljšati donose pridelkov z uvedbo gnojenja zemlje z živalskim gnojem, rotacijo posevkov in drugimi praksami, vendar vse to ni zadoščalo za nenehno rast prebivalstva, kar je botrovalo temu, da je bil velik del populacije podhranjen (History of food 2016).

Razmere so se izboljšale šele z novimi rastlinskimi vrstami (koruza, krompir in manioka), ki so jih prinesli iz Amerike in so se nato zelo hitro razširile po celem svetu. Ti pridelki so bili kalorično bolj bogati, kar je pomagalo pri boljši prehranjenosti. Stanje v prehranskem sistemu so izboljšali tudi uvedba hlajenega transporta, izboljšane tehnike za predelavo in obstojnost bolj pokvarljivih živil in razširitev transportne mreže. Z nadaljnjimi tehnološkimi inovacijami, med katerimi je bila zagotovo najpomembnejša iznajdba sintetičnih gnojil (okoli leta 1900), so lahko vsaj na kratek rok dramatično povečali donose pridelkov in z njimi prehranili večinski delež svetovne populacije, ki je v 20. stoletju z 1.6 milijarde narasla na 6 milijard (History of food 2016).

V začetku 19. stoletja se je več kot polovica prebivalstva preživljala s kmetijstvom, z industrijsko revolucijo pa se je večala potreba po delovni sili v tovarnah, hkrati pa pojavila tudi težnja, da bi se hrana pocenila, zato da bi si večina ljudi lahko privoščila moderne produkte, ki jih je ponujal

razcvet industrije. Prehranski sistem, kot ga poznamo danes, je bil v veliki meri odgovor na te zahteve (History of food 2016).

Pred 2. svetovno vojno so kmetje na kmetijah gojili veliko različnih kultur, skupaj z različnimi vrstami živine. Ko je prehranski sistem postajal vse bolj industrializiran, so kmetje začeli opuščati ta »raznoliki« sistem in se preusmerili v visoko specializirani način kmetovanja, ki je ločeval poljščine od živinoreje. Ta koncept specializacije je temeljil na ideji, da kmetje in drugi deležniki v prehranski verigi lahko delujejo veliko bolj učinkovito, če se lahko osredotočijo na manjše število opravil, tudi kar zadeva stroške za mehanizacijo in potrebne veščine. Tako so danes za poljedelstvo značilne gensko uniformirane monokulture, za živinorejo pa visoko specializirani ločeni obrati. Proizvodnja hrane je tako postala zelo rutinizirana, kar je omogočalo, da so stroji nadomestili delo ljudi, in tudi bolj odvisna od sredstev, ki so jih proizvajali izven kmetij, kot so fosilna goriva in kmetijske kemikalije. Monokulture so vodile v večjo odvisnost od umetnih gnojil (za uravnavanje hranil v prsti) in kemičnih pesticidov (za nadzorovanje in uničevanje škodljivcev). Od leta 1948 do danes je uporaba kmetijskih kemikalij narasla za več kot petkrat. V živinoreji so začeli masovno uporabljati hormone in antibiotike za hitrejšo rast živali in preprečevanje bolezni (History of food 2016).

Te nove tehnologije so omogočile, da je proizvodnja hrane postala bolj zanesljiva in predvidljiva. Spremembe so bile osnovane na ideji, da bo poceni energija, potrebna za tak sistem, vedno dostopna in poceni in da bodo tehnološke inovacije vedno sposobne najti rešitve za ovire. Zaradi zahteve po vse večji produktivnosti so vsi deležniki v prehranski verigi težili za standardiziranimi postopki in s tem produkti, ki so enako veliki, težki, iste barve in oblike. Mehanizacija kmetijstva je omogočila kmetom, da so obdelovali večje površine zemlje z manj delavci, obseg posameznih kmetij se je povečeval, število kmetij pa zmanjševalo. Isti trend je sledil v celotni prehranski verigi – pri predelovalcih, transportu in trgovinah (History of food 2016).

Skokovita urbanizacija je večino ljudi ločila od kmetijstva in preprečila, da bi bili ljudje lahko prehransko samooskrbni, ko so zaloge hrane v trgovinah postale stalne in zanesljive, pa so potrošniki izgubili stik s procesi proizvodnje hrane. Določena živila so dobredno izumili (npr. margarino) in izdelali (npr. kondenzirano mleko, koruzne kosmiče), pojavilo pa se je tudi oglaševanje prehranskih izdelkov in blagovne znamke v supermarketih so nadomestile izkušnjo kupovanja živil na kmetijah in tržnicah. Večji prihodki so omogočili, da je večina gospodinjstev imela hladilnike, zamrzovalnike, mikrovalovne pečice in avtomobile, kar je omogočilo tudi pojav samopostrežnih hipermarketov na obrobjih mest, ki so s sofisticiranimi embalažami in tržnimi

tehniki preprečevale potrošnike v nakup. Hkrati s temi spremembami pa se je povečeval tudi segment priprave in potrošnje hrane izven doma. Vse to je vodilo tudi v to, da so se prehranske preference ljudi lahko bolj izrazile in sčasoma so se lahko razvile tudi drugačne prakse prehranjevanja (Beardsworth in Keil 1997, 39–40).

Naslednji trend v razvoju prehranske industrije je bila vse večja koncentracija panoge do te mere, da majhno število korporacij nadzira večino proizvodnje in prodaje hrane. Visoko industrializiran sistem je zelo ustrezal večjim podjetjem z močnim finančnim zaledjem, manjše kmetije in podjetja so bili ranljivi in manj učinkoviti, večji so kupovali manjše in nastale so ogromne korporacije. Značilna je tudi vertikalna integracija, kjer ima ena sama korporacija v lasti več različnih stopenj v prehranski verigi – od proizvodnje semen, pesticidov, gnojil, krme za živino, do predelave mesa, pakiranja in distribucije izdelkov. Tak sistem na eni strani pomeni veliko večjo učinkovitost, nižanje stroškov in s tem lahko tudi nižje cene za potrošnike, na drugi strani pa manj konkurence na trgu daje moč dominantnim korporacijam in s tem možnost določanja cen, hkrati pa vodi v stanje, kjer imajo kmetje in na koncu potrošniki manj oziroma nič avtonomije in vpliva na to, kako je hrana proizvedena, predelana, transportirana in prodana. Korporacije tako kmetom določajo in vsiljujejo prakse in način kmetovanja, večina pa ima tudi zelo močne lobije, ki vplivajo na sprejemanje političnih odločitev in regulativ na področju prehranske industrije (History of food 2016).

Industrializacija prehranskega sistema se je izkazala za zelo uspešno v zagotavljanju enormnih količin hrane po pogosto nižjih cenah in z minimalnim številom zaposlenih. Te prednosti pa so s seboj prinesle tudi skrite stroške na račun splošnega zdravja ljudi, socialne neenakosti, vpliva na okolje in življenjskih pogojev ter ravnanja z živalmi. Vse to sestavlja množico dilem, s katerimi se srečuje sodoben potrošnik hrane in iz katerih izvirajo tudi alternativne izbire prehranskih izdelkov in s tem drugačne prehranjevalne prakse. Te dileme bom podrobneje predstavila v naslednjem poglavju.

4 DILEME V SODOBNEM PREHRANJEVANJU V DRUŽBAH IZOBILJA

Skozi večino zgodovine je bila glavna človekova skrb v zvezi s hrano razločevanje užitnih in neužitnih živil ter predvsem zagotavljanje zadostnih količin hrane. Ljudje so se skozi dolga stoletja bali predvsem lakote. V današnjih modernih zahodnih družbah, kjer vsaj za večino količinsko hrana ni več problem, pa nas je strah popolnoma drugačnih stvari, povezanih s hrano. V prvi vrsti se bojimo, da bomo jedli preveč, bojimo se te obilnosti hrane, saj vemo, da vodi v družbeno nezaželeno debelost. Strah nas je tudi tega, da živila, ki jih kupimo in nato pojemo, vsebujejo

množico neznanih, sumljivih in nenaravnih snovi, za katere smo prepričani, da so škodljive in da ogrožajo naše zdravje. Ne vemo, od kod naša hrana resnično prihaja, na kakšen način je bila pridelana in kako obdelana, v zavesti imamo usidrane podatke o uporabi ogromnih količin kemičnih gnojil, škropil, pesticidov in hormonov, ki jih množično uporabljajo v današnjem kmetijstvu in živinoreji. Zavedamo se perečih ekoloških posledic, ki jih sodoben prehrabeni sistem intenzivne proizvodnje pušča za seboj, in nepravičnih praks multinacionalnih korporacij, ki v težnji po maksimizaciji dobička izkoriščajo delovno silo in naravno okolje. Kritični potrošnik prehrabnih izdelkov težko prezre tudi neetično ravnanje z živalmi in grozljivost »živalskih tovarn«. Svoje doda tudi vse večje število zastrupitev s hrano in izbruhov s hrano povezanih bolezni. Proces globalizacije in množični mediji pa našo percepcijo hrane kot tvegane le še povečujejo.

Občutek odsotnosti nadzora v dolgi verigi proizvodnje in prodaje hrane ima tako nasprotni učinek, ki ga drugače prinaša udobje izobilja – človek nikoli točno ne ve, kaj je (Mennell in drugi 1992). Vloga hrane v sodobnem svetu je tako povezana z izgubo zaupanja v varnost, naravnost in pravičnost hrane, povečuje se negotovost v odločanju pri izbiri živil, ki izvira iz zavedanja, da hrana na naše krožnike prihaja s tekočih trakov. Tako se zdi, da bolj ko naša družba postaja tehnološka, večji problem nam prehranjevanje predstavlja (Arppe in drugi 2011, 275).

Kulturna realnost postaja vse kompleksnejša in razlike znotraj nje postajajo vse bolj subtilne, te pa porajajo številne subkulture, priča pa smo tudi mnogim izrazito modernim družbenim procesom, kot so povečana moralizacija, medikalizacija, ekologizacija, estetizacija in ekonomizacija hrane (Arppe in drugi 2011, 294). Kot izraz spopadanja z zaskrbljenostjo glede zdravstvenih, moralnih in ekoloških vidikov prehranjevanja so se predvsem v 20. stoletju začeli pojavljati raznoliki prehranjevalni režimi in razna gibanja, povezana s hrano in načinom prehranjevanja. Množico modernih alternativnih prehranjevalnih praks, kot so vegetarijanstvo, veganstvo, presnojedstvo, makrobiotika, paleo dieta in vsa gibanja za naravno in organsko hrano, lahko tako razumemo kot segment človekovega doživljanja sveta in delovanja, ki vsaj na nek način obljublja neko varno zavetje v splošni negotovosti, ki izhaja iz zmede in nezaupanja v sodoben način proizvodnje hrane.

Govora je seveda o tistih malo bolj kritičnih potrošnikih hrane, ki poskušajo večinski, tradicionalni prehranjevalni način in celoten prehranski sistem pogledati iz distance in posledično iz različnih razlogov sprejmejo svobodno odločitev, da bodo svoj način prehranjevanja spremenili, nekateri včasih celo dokaj skrajno in z veliko izločenimi živili in omejitvami v pripravi hrane. Alternativne prakse prehranjevanja se vzpostavijo kot rezultat bolj ali manj eksplicitnega procesa refleksije (Beardsworth in Keil 2001, 253).

Drugačne prehranske izbire ne gre razlagati le skozi razumevanje vzrokov za izbiro in izločanje živil, saj je ta izbira osnovana preko širšega konteksta dilem in motivov. Rečemo lahko, da te alternative predstavljajo izraz zaskrbljenosti glede ekološke in moralne problematike, prisotne v sodobnem prehranskem sistemu, in poizkus, da se skozi drugačne prehranske prakse te dileme prevedejo v dejanja in delovanje. Gre tudi za iskanje boljšega zdravja in psihičnega počutja, lahko pa tudi za izkaz neke spiritualne ali politične drže (Beardsworth in Keil 2001, 284). Takšna možnost izbire se je seveda lahko pojavila šele, ko nam za zadostne količine hrane ni bilo več potrebno skrbeti. »Prehranjevanje se je v modernih družbah izobila iz problema klasifikacije razvilo v nekaj, kar lahko nosi zelo močen emocionalni in moralni naboj« (Arppe in drugi 2011, 275).

V nadaljevanju bom na splošno predstavila glavne motive oziroma razloge, zaradi katerih se določeni ljudje odločijo, da bodo skrenili iz ustaljenih prehranjevalnih tirnic. Pri vsakem posamezniku je prioriteta povodov postavljena drugače, tudi časovno se spreminjajo z razvojem posameznika, velikokrat pa se motivi vsebinsko med seboj prepletajo in dopolnjujejo.

Kot glavne lahko naštejemo naslednje razloge:

4.1 Zdravje in psihološko počutje

Povezava med prehrano in zdravjem je v naših glavah že nekaj časa globoko usidrana, moderna družba pa je skrb za telo in posledično za zdravje postavila v sam vrh človekovih prioritet. Laično lahko sklepamo, da vse večji porast civilizacijskih bolezni izhaja iz preobilja vse bolj kvalitetno prazne hrane in škodljivih načinov pridelave le-te, zato mora biti prizadevanje za posameznikovo zdravje upravičeno postavljeno na prvo mesto.

Analize javnega zdravja, ki raziskujejo vzroke in vzorce bolezni, preko množičnih medijev širšo javnost nenehno informirajo o potencialnih tveganjih. Večina ljudi se močno zaveda te povezanosti med načinom prehranjevanja in potencialnimi bolezenskimi stanji, kar mnoge ljudi vodi v spremembo njihovega režima prehrane prav z namenom minimiziranja tveganja akutnih in kroničnih bolezni (Germov in Williams 2008, 294).

Priporočila prehranske stroke so pogosto nasprotujoča si in ljudi nemalokrat begajo, kot je to še posebej značilno za vprašanje ustreznosti in koristnosti mesa v prehrani. Nekateri strokovnjaki meso priporočajo kot popolno in zelo hranljivo živilo za človeško telo, drugi pa brezmesno

prehrano povezujejo s številnimi prednostmi za zdravje (manj nasičenih maščob in holesterola, zmanjšanje tveganja za bolezni srca in ožilja in druge). Predvsem v zadnjem času pa je prisoten povečan strah pred uporabo mesa v prehrani, ki izvira iz tega, da se ljudje vse bolj zavedajo, na kakšen način se meso proizvaja v intenzivni živinoreji.

Pojavlja se tudi splošna negotovost o neoporečnosti hrane, ki je povezana z uporabo velikih količin kemičnih snovi (aditivi, konzervansi, hormoni, antibiotiki, pesticidi) in posledičnimi zastrupitvami (Germov in Williams 2008, 294). Moderno prehrano visoko rafiniranih in predelanih živil, ki so oropana svojih bistvenih prehrabnih vrednosti, pogosto razumejo kot nenaravno in zelo nezdravo.

V nasprotju s tem poskušajo alternativne prehranske prakse, predvsem tiste, ki izključujejo meso in živila živalskega izvora, ta tveganja zmanjšati, s poudarkom na ekološko pridelani in čim manj procesirani rastlinski prehrani pa pridobiti in ohraniti čim več hranljivih in za zdravje koristnih snovi. Predvsem v presnojedstvu je močno prisotno prepričanje, da meso kot živilo z vidika zdravja ni primerno za človeško telo in ima škodljive posledice.

4.2 Vprašanje etike in ekologije v sodobnem načinu proizvodnje hrane

Problematičnost sodobnega prehranskega sistema je večplastna, glavne kritike pa se nanašajo na moralne in ekološke implikacije. Kljub dolgi tradiciji karnivorske kulture v zahodnih družbah, se že od antike dalje pojavljajo razmisleki o etični upravičenosti uporabe mesa za človekovo prehrano. Kot že rečeno, je bilo meso za razvoj človeške vrste najverjetneje ključnega pomena in prostovoljno izogibanje mesu v obdobjih, ko ljudje niso imeli možnosti biti »izbirčni«, ne bi bilo ravno smotno. V razmerah, ko pa so ljudje imeli zagotovljene dokaj stalne zaloge hrane, pa je zavračanje mesa postala bolj možna izbira. Pitagora je vegetarijanstvo utemeljil z doktrino o neumrljivosti duše, ki lahko migrira v druga živa bitja, od tu pa se ubiti in pojesti katerokoli živo bitje lahko smatra kot umor. Domneva se, da so bila ta Pitagorova razmišljanja zmes vplivov zgodnejših idej iz Egipta, Babilona in celo hinduizma in zoroastrizma (Spencer v Beardsworth in Keil 1997, 220). Z nastopom krščanstva je v prevlado prišla doktrina, ki pravi, da je »od Boga ustvarjeni svet dan človeku v brezpogojno uporabo, človekova naloga pa je, da mu gospoduje. V tem teološkem kontekstu ni prostora za etična vprašanja o pravicah živali in upravičenosti prehranjevanja z njimi« (Črnič 2012, 116) in tak pogled se je večinsko ohranil vse do danes.

Sodobni zagovornik vegetarijanstva, filozof etike Peter Singer svoj argument proti ubijanju živali za

hrano gradi na zavračanju »specizma« - obliki diskriminacije ne-človeških bitij, ki jih v človeških odnosih vzporeja z rasizmom in seksizmom (Beardsworth in Keil 1997, 226). Tudi filozofinja Mary Midgley zavrača nazor, globoko ukoreninjen v zahodni, krščanski kulturi, da so živali izključene iz etičnega premisleka in da jih zato lahko izkoriščamo za hrano in druge namene. Nadaljuje, da so meje v etiki zgodovinsko gledano napredovale, ter da je sedaj čas, da se razširijo tudi na živali (prav tam). Prav vprašanje pravic živali je temeljito razdelala Paola Cavalieri, ki pravi, da »v sodobni znanosti ni mogoče zagovarjati obstoja kategorialne razlike med ljudmi in neljudmi« (Cavalieri 2006, 103), zato kakršnikoli argumenti, ki upravičujejo odrekanje živalim njihove pravice, ne držijo.

Številni ljudje se za izključevanje mesa in/ali živil živalskega izvora iz prehrane odloči predvsem zaradi etičnih razlogov, torej nestrinjanja oziroma močnega nasprotovanja ubijanju živali za hrano. To je morda še bolj pereča tema v sodobni mesni industriji, kjer živali večinoma živijo v prenatrpanih prostorih, hrani se jih z za njih nenaravno hrano in seveda kruto trpinči in ubija.

Intenzivna pridelava mesa močno obremenjuje ne le naše vesti, temveč tudi okolje, je neučinkovita in porablja velike količine energije. Svetovna poraba mesa se nenehno povečuje in vodi v to, da se velike površine rodovitne zemlje, ki je primerna za poljedelstvo, namenja za živinorejo, za pridobivanje novih pašnih površin pa se krči tudi gozdove. Meso kot živilo je racionalno gledano zelo neučinkovito, saj se za njegovo pridelavo porabi veliko več energije, vode, zemlje in dodatnih kemikalij, ki so potrebni samo za pridelavo žit za živalsko krmo. Ocenjujejo, da je za pridelavo enega kilograma mesa potrebnih osem do deset kilogramov žit, s tem pa se močno povečuje tudi izpust toplogrednih plinov (Germov in Williams 2008, 239). Živinorejski sektor je prav tako velik onesnaževalec planeta, saj z uporabo ogromnih količin kemikalij zastruplja prst in vodo, živalski odpadki in odplake iz kmetij pa so vir bakterijskih okužb.

Poleg degradacije naravnega okolja pa bode v oči predvsem dejstvo, da bi z vsemi temi količinami žit, ki se jih porabi za živalsko krmo, lahko nahranili direktno ljudi. Nadalje ima visoka poraba mesa v bogatejših in bolj razvitih družbah škodljive posledice tudi na ljudi v državah tretjega sveta, saj te države pridelajo večino žita za krmo, ki ga razvitejše države nato porabijo za pridelavo mesa, namesto da bi gojile žita za lastne potrebe po hrani (Germov in Williams 2008). Kritiki globalizacije poudarjajo, da se ravno s procesi in razmerji, ki so značilni za moderno prehrabeno industrijo, povečuje izkoriščanje delovne sile in širi prepad med revnimi in bogatimi (Ashley 2004).

Prehranjevanje, ki zavrača uporabo mesa, lahko pomeni način, kako te škodljive posledice in

izkoriščevalske odnose med družbami omejiti, z več ključnimi viri za povečano proizvodnjo rastlinske hrane pa bi učinkoviteje lahko preprečevali lakoto in podhranjenost v tistih predelih sveta, kjer je pomanjkanja hrane stalnica (Beardsworth in Keil 1997, 227).

4.3 Religijski oziroma duhovni aspekt

Zavračanje mesne prehrane je bilo že od nekdaj povezano z duhovnostjo, čistostjo in asketizmom v nasprotju s posvetnostjo in živalskimi strastmi, ki jih simbolizira meso. Te ideje so se sicer v spremenjeni obliki prenesle v sodobni svet, kjer se skrb za prehrano in odpovedovanje mesu nanaša na skrb za naše duhovno telo in težnjo po ohranjanju oziroma doseganju čistega in nepokvarjenega telesa, ki se ne stara (Beardsworth in Keil 1997, 228). Ta vidik telesa kot templja, ki ga ne smemo onesnažiti, je v presnojedstvu močno prisoten.

Zanimiv primer poda Massimo Montanari v prehrani srednjeveških menihov, ki so sicer zavračali meso, a so, v želji po doseganju višje duhovne zavesti, včasih naredili izjemo za živali s krili, ki so »lažje« in »višje« (Montanari 2006, 125).

V moderni kulturi so tisto, kar je včasih imelo mesto neužitnega in bilo tabu ali predmet religijskih regulacij, zamenjali termini nezdravo, kalorično, oporečno in nebiološko, te interpretacije pa danes izhajajo iz znanstveno podprtih priporočil. Tako kot so tradicionalni tabuji hrane izhajali iz neke specifične racionalnosti, so tudi pomeni v modernem prehranskem diskurzu na določen način religijski (Aleksić 2001, 322).

4.4 Klic po drugačnem družbenem redu

Teorije, ki alternativne prehranjevalne prakse obravnavajo širše, jih vidijo tudi kot družbena in kulturna opozicijska gibanja, ki so se »v 20. stoletju pojavljala kot nasprotovanje vladajočemu družbenemu razredu ali elitam, pa tudi kot splošen (kulturni) odpor zoper modernizacijo« (Aleksić 2001, 321).

Prehranjevalne režime, ki temeljijo na zavračanju mesa, lahko razumemo kot kritiko ustaljene družbene ureditve in potrebo po vzpostavitvi drugačnih oblik socialnih odnosov. Nick Fiddes (1991) meso obravnava kot naravni simbol, ki neposredno predstavlja nasilje nad živalmi in človekovo fascinacijo nad močjo, ki jo uživanje mesa predstavlja. Simbolni pomen mesa se nanaša na premožnost, moč, človekovo prevlado nad naravo in je temelj patriarhalne ureditve družbe in

družine. Vegetarijanstvo je torej tudi oblika poizkusa boja za reforme in socialne spremembe. Ta vidik poudarja tudi pionirka feministične smeri v teoriji pravic živali Carol Adams (2010), ki se v svojem delu osredotoča na vzporejanje med zatiranjem žensk in izkoriščanjem živali ter prehranjevanjem z mesom in patriarhijo.

Kot bolj nazoren primer simboličnega nasprotovanja ustaljenim normam v prehranjevanju lahko navedemo že samo strukturo obroka (vrste in zaporedje jedi), ki je v običajni prehrani dokaj točno določena, v alternativnih praksah pa zelo razpuščena (Beardsworth in Keil 1997, 228). Ta neustaljenost je v primeru presnojedstva še najbolj eksplicitno izrazita.

Večinska karnivorska kultura temelji na odnosih podrejanja in dominacije v nasprotju z vegetarijansko kulturo, ki temelji na razumevanju in odnosih enakosti in išče povratek v čistost narave in tako nasprotuje družbenim odnosom, utemeljenih v razmerjih moči (Aleksić 2001, 319).

Spet Montanari iz zgodovine navede primer menihov, ki so se z zavračanjem mesa v prehrani distancirali od povezav moči v takratni družbeni strukturi. Veliko jih je izhajalo iz plemiških rodov in v procesu spreobrnitve je sprememba prehrane k skromnejši vegetarijanski igrala pomembno vlogo (Montanari 2006, 125).

4.5 Umestitev presnojedstva v okvir dilem

V vseh teh motivih in perečih točkah bi se najverjetneje prepoznal vsak, ki se je odločil za prehranjevanje z izključno presno rastlinsko hrano. Za nadaljnjo umestitev presnojedstva v ta širši okvir dilem je potrebno bolj natančno opredeliti razloge, za katere presnojedci sami pravijo, da so vodili v njihovo spremembo prehrane. V nadaljevanju bom naštela glavne sklope idej in prepričanij, ki so podlaga presnega načina prehranjevanja in ki jih je možno zaslediti na spletnih straneh, knjigah, revijah, predavanjih in delavnicah, ki promovirajo surovo hrano.

Razlogov, zaradi katerih se ljudje odločajo za tako radikalno spremembo svojih prehranjevalnih navad je več, v splošnem pa naštevajo naslednje: izhod iz mnogih zdravstvenih težav, želja po večji vitalnosti, mlajšemu izgledu in boljši fizični zmogljivosti, bolj etično prehranjevanje in težnja po bolj čisti hrani, iskanje bolj harmoničnega odnosa do samega sebe in okolja.

Ljudje, ki se odločijo za prehod na presno prehrano, to storijo v prvi vrsti zato, ker ta način prehrane obljublja hitro in učinkovito izboljšanje bolezenskih stanj, torej povrnitev in ohranjanje izvrstnega

zdravja. Po pričevanjih presnojedcev lahko ta način prehranjevanja pozdravi marsikatero bolezen, kot na primer sladkorno bolezen, migrene, hude alergije, astmo, povišan krvni pritisk, povišan holesterol, artritis, raka, kronično utrujenost, depresijo, anksioznost, napenjanje, bolečine v vratu, križu in sklepih ter številne druge. Ljudje, ki so prevzeli takšno prehrano, poročajo o več energije, izboljšani prebavi, krajšem okrevanju po bolezni, izgubi prekomerne telesne teže, izboljšanjem imunskega sistema. Razlog za to naj bi izhajal iz predpostavke, da toplotna obdelava živil uniči encime, vitamine in druge hranilne snovi, ki so za telo koristne oziroma jih telo za optimalno zdravje nujno potrebuje. V surovi hrani pa te snovi ostanejo žive in poskrbijo, da je naše telo zdravo, polno energije, se učinkovito čisti in obnavlja. Surovo sadje, zelenjava, semena in oreščki, ki so glavnina v tej dieti, vsebujejo številne koristne snovi (vitamine, antioksidante in vlaknine) v nasprotju s konvencionalno industrijsko pridelano in predelano hrano, ki pa vsebuje množico škodljivih, kot so natrij, sladkor, transmaščobne kisline, ostanki pesticidov in konzervansov. Presna živila imajo izjemno moč iz človeškega telesa izločati strupe, ki so se v dolgih letih slabih in nenaravnih prehranjevalnih navad nalagali v naših organih. Prav ta koncept nujno potrebnega razstrupljanja telesa igra v presnojedski kulturi pomembno vlogo, kar se kaže tudi preko raznih čistilnih praks (post, klistiranje).

Presno hrano vidijo kot edino resnično primerno za človeški organizem, to pa utemeljujejo z argumentom, da se je človek od samega začetka prehranjeval z divjo naravno hrano. Od tu izhaja dožemanje te prehrane kot povratek k naravi, ponovno povezanost človeka z njo in vrnitev človeka v njegovo naravno stanje in prvinskost. Presna hrana je naravna hrana, takšna, kot uspeva sama v naravi.

Glavna osredotočenost je torej na človekovo fizično zdravje in dobro počutje, presna hrana pa naj bi pomagala tudi pri doseganju večje psihične umirjenosti in čustvene stabilnosti. Po njej naj bi imeli bolj bister um, boljši spomin, večjo moč koncentracije in več življenjske energije.

Pomemben je tudi poudarek na bolj varovalnem odnosu do naravnega okolja in etičnem odnosu do živali. Hrana naj bi bila čim bolj lokalnega izvora in trajnostno in organsko pridelana, s čimer se izognemo dolgim transportnim verigam in uporabi škodljivih kemičnih sredstev v kmetijstvu in s tem povezanim onesnaževanjem planeta. Pri velikem številu presnojedcev je ravno zaradi tega vidika močno prisotna težnja k domači vzgoji sadja in zelenjave. Takšna hrana tudi ni potrošniško naravnana in ne spodbuja sodobnega kapitalističnega sistema. Okolju prijazna in cenejša je tudi zato, ker ne potrebujemo večine kuhinjske posode in pripomočkov, veliko prihranimo tudi pri energiji in času za pripravo obrokov. Izhaja iz miroljubne narave, ne vzpodbuja nasilja in obsoja

nehumano in kruto ravnanje z živalmi, saj se večina odloča za vegansko različico presnojedstva.

Kadar presnojedci sami govorijo o presni hrani, velikokrat poudarijo, da je presna hrana mnogo več kot le način prehranjevanja, da pomeni način življenja in razmišljanja, da je nek bolj ozaveščen pogled na svet in delovanje v njem. Na zdravje gledajo celostno, tudi prek uravnavanja drugih področij človekovega življenja, ne le prehrane, presna hrana je zanje lahko tudi začetek, ki vodi v širše pozitivne spremembe.

Prehranjevalni režim presne hrane vsebuje tudi elemente, ki spominjajo na religijski asketizem, saj z dosledno skrbjo za svoje telo posameznik poskuša doseči bolj spiritualno življenje (Arppe in drugi 2011, 285).

Če pogledamo na presnojedstvo iz stališča kritike družbene ureditve, ne gre toliko za nasprotovanje sistemu kot takemu, kot pa za strah pred neravnostmi, ki jih ta sistem proizvaja. Sovražnik nima jasne oblike, to je nekakšna anonimna modernost s svojimi škodljivimi metodami (Arppe in drugi 2011, 288, 292).

5 DRUŽBOSLOVNO RAZISKOVANJE HRANE IN PREHRANJEVANJA

Hrano avtomatsko povezujemo zgolj s sfero narave, vendar pa je ta asociacija napačna. Hrana je kultura, ko jo proizvedemo, saj človek ne je le tistega, kar najde v naravi, temveč si hrano pridelal sam. Hrana postane kultura, ko jo pripravljamo. Obakrat uporabljamo različne postopke in načine, orodja in specifična znanja ter pravila, vse to pa je kultura in ne narava. Hrana je kultura prav tako takrat, ko jo pojemo, saj človek ne je vsega, kar je užitno, vendar si hrano izbere s pomočjo določenih kriterijev. Tako postane hrana določilni element človekove identitete in kot taka eden izmed najmočnejših načinov izražanja te identitete (Montanari 2006).

5.1 Pregled teoretičnih pristopov

Še četrto stoletje nazaj sociologi niso posvečali večje pozornosti področju hrane in prehranjevanja kot takega, kvečjemu v okviru večjih socioloških tem, kot so družbena neenakost in razredi, funkcije hrane v religiji ter hrana kot sredstvo nadzora in izvor moči v družbi. Razloge za to bi lahko iskali v tem, da se hrano kot biološko nujnost jemlje kot nekaj samoumevnega in je bila hrana dolgo v domeni žensk in sfere doma ter tako manj prominentna za sociologijo in področje ekonomije ter politike. Na to, da je v zadnjem času družboslovno raziskovanje hrane in

prehranjevanja postalo uveljavljeno in plodovito akademsko področje, so najverjetneje vplivale različne spremembe v družbi. Prva je vse večja ozaveščenost o prehranskih problemih, kot so množična lakota in motnje prehranjevanja, druga pa je profesionalizacija nutricistike in dietetike ter povečan poudarek preventive v medicini. Kot tretji razlog pa bi lahko navedli vse večje zanimanje za sociologijo kulture (Mennell in drugi 1992, 1–5). K raziskovanju sociokulturnih dimenzij hrane in prehranjevanja so pomembno prispevale tudi druge znanosti, kot so antropologija, zgodovina in kulturne študije (Lupton 1996, 6).

Klasifikacije teoretičnih pristopov se med seboj razlikujejo. Alan Beardsworth in Teresa Keil navajata štiri glavne pristope: funkcionalističnega, strukturalističnega, kulturnega in razvojnega (Beardsworth in Keil 1997, 57), Deborah Lupton pa sociobiološkega (nutricistični), funkcionalistično-strukturalističnega, kritično-strukturalističnega in poststrukturalističnega (Lupton 1996). V nadaljevanju bom na kratko opisala značilnosti in glavne prispevke vseh.

5.2 Sociobiološki oziroma nutricistični pristop

Sociobiološki pristop hrano in prehranjevanje razume na dokaj instrumentalen način, torej hrana služi telesu, je gradivo in gorivo za telo. Tudi prehranjevalne preference in navade vidi v tej luči, kot da izvirajo iz »naravne osnove«, kjer človeško telo ve, kakšna hrana je najboljša zanj. Iz tega sledi, da je možno ugotoviti, kakšna naj bi bila popolna človekova prehrana, s pomočjo katere bi lahko dosegli popolno zdravje. Nutricioniste primarno zanima biološki učinek hrane na telo, sociokulturni faktorji, ki vplivajo na prehranjevalne navade, so zanje le spodbujevalni ali zaviralni dejavniki pri izbiri »pravilne« prehrane. Od tu izhaja razumevanje hrane kot sredstva za preprečevanje ali zdravljenje bolezni (Lupton 1996, 6–7).

Kot bo prikazano v nadaljevanju, je ta pristop k razumevanju hrane in prehranjevanja močno prisoten v idejnih osnovah, na katerih je zgrajeno presnojedstvo.

5.3 Funkcionalistični pristop

Funkcionalizem je osnovan na analogiji med družbo in organskim sistemom, kjer ima vsak del svojo specifično in nenadomestljivo vlogo v celotnem sistemu. Ta pristop k hrani in prehranjevanju je prevzela britanska veja socialne antropologije z Bronislawom Malinowskim in njegovo učenko Audrey Richards (Beardsworth in Keil 1997, 58–59). Raziskovali so, kako prehranjevalne navade izražajo in simbolizirajo vzorce socialnih odnosov v družbi, kako priprava in menjava hrane igrata

ključno vlogo pri vzdrževanju socialnih struktur (Mennell in drugi 1992, 7).

Znotraj družboslovja je bil funkcionalističen pristop pogosto kritiziran kot preveč statičen pri obravnavi družbenih odnosov, saj je preveč poudarjal stabilnost in povezovanje in težje razlagal konflikte in spremembe v družbenih odnosih (Beardsworth in Keil 1997).

5.4 Strukturalistični pristop

Za razliko od funkcionalizma, ki se osredotoča na to, kako se posamezni deli sistema povezujejo v koherentno celoto, poskuša strukturalizem pogledati pod površje teh povezav in najti globlje strukture, na katerih naj bi te povezave temeljile (Beardsworth in Keil 1997, 60). Hrano in prehranjevalne navade obravnava kot lingvistične tekste, preko razkrivanja njihovih inherentnih pravil pa pozornost posveča njihovim skritim pomenom (Lupton 1996, 8). Glavna prednost strukturalističnega pristopa je tako v tem, da definira okus kot kulturno izoblikovan in družbeno nadzorovan (Mennell in drugi 1992, 8).

Claude Levi-Strauss vidi kuhinjo (cuisine) določene družbe kot »jezik, v katero ta družba nezavedno prevede svoje strukture in iz katere je možno razkriti njena skrita protislovja« (Mennell in drugi 1992, 9). Sklepal je, da je od tu možno odkriti temeljne strukture človeške misli, kljub temu da se vsebina od družbe do družbe razlikuje (prav tam). Bolj kot na prakse in družbene procese, povezane s proizvodnjo, distribucijo in potrošnjo hrane, se je usmeril na pravila, ki urejajo, kako se hrano razvršča, pripravlja in kombinira (Beardsworth in Keil 1997, 61). Z definicijo kulture kot združbe tistih praks, ki ljudi ločijo od ne-ljudi, je v hrani prepoznal osnovno binarno opozicijo, ki je skupna vsem kulturam – razlikovanje med naravo in kulturo. Tako tudi prehranjevalne prakse izražajo to binarno opozicijo med surovim in kuhanim ter med hrano in ne-hrano.

Kot inštrument za analiziranje hrane na poti k razkrivanju univerzalnih vzorcev kulture je razvil kulinarčni trikotnik, ki je različica semantičnega in jezik nadomesti s kuhanjem. Na njegovih polih ga določajo nasprotujoča si stanja hrane - surovo, kuhano in gnilo, skozi njihove transformacije pa potekajo razmerja med sfero narave in sfero kulture. Podrobneje bom ta razmerja opisala v nadaljevanju kot poskus aplikacije trikotnika na presnojedstvo.

Mary Douglas prehranjevanje analizira z idejo, da je v hrani zakodirano sporočilo o socialnih dogodkih in odnosih v družbi, kot so »hierarhija, vključevanje, izključevanje, meje in prestopanje teh meja« (Beardsworth in Keil 1997, 63). Za razliko od Levi-Straussa pa ne pričakuje, da bo našla

univerzalni ključ za razlago jezika hrane vseh kultur (Mennell in drugi 1992, 10). Preko socializacije vsak posameznik vstopi v svet hrane, ki je zanj že vnaprej določen, specifična razvrščanja hrane pa se med posameznimi družbami razlikujejo (prav tam).

Bolj kot na samo dešifriranje koncepta obroka se osredotoči na celotno zaporedje obrokov, tako na dnevni, tedenski in letni ravni in z analiziranjem prehranjevalnih vzorcev v svoji lastni družini opiše definicijo in pravila tradicionalnega oziroma »pravilnega« britanskega obroka. Pokaže, da struktura zaporedja obrokov vsakemu podeli določen pomen in na ta način ustvarja določen red. Prehranjevanje je tako ritualna dejavnost in kategorije hrane s svojimi pomeni gradijo sistem meja in s tem obrok simbolno predstavlja mikrokozmos širših družbenih struktur in razmejitev (Lupton 1996, 9).

Koncept »pravilnega« obroka je po mojem mnenju zelo uporaben pri razlagi, zakaj ljudje presnojedstvo vidijo kot zelo ekstremno prakso, saj presni obroki v več vidikih kršijo ravno to pravilo, torej prepričanje ljudi, kakšen mora biti pravi obrok.

Roland Barthes se osredotoča na semiotiko oglaševanja hrane in kulinarične literature. Vsaka hrana nosi določeno informacijo in je tako določen znak v sistemu sporočanja, preko tega pa tudi on išče neko kodo, na kateri temeljijo človekove preference pri hrani (Mennell in drugi 1992, 11).

Pomembna pa je tudi njegova vpeljava razlikovanja med dobesednim pomenom (denotacija) in prenesenim pomenom (konotacija) sporočila. Na ta način pokaže, kako se navidezni pomeni, ki jih imamo za »naravne« in zdravorazumske s kulturnimi procesi pripnejo na določene objekte in prakse. Kot primer navede globoko nacionaliziran, osnovni element francoske kuhinje – »steak tartar« (tatarski biftek), ki je zaradi svoje surovosti nabit s pomeni, saj ga Francozi smatrajo za naravnost, zdravje in tradicijo, prav tako pa jim je metafora za nacionalno družino in družbeni konsenz. Barthes skozi svoja dela poudarja centralnost hrane v družbenem vedenju, trdi celo, da polisemija hrane močno karakterizira modernost (Ashley in drugi 2004).

Podobno kot sta Levi-Strauss in Barthes poskušala najti ključ za razlago preferenc hrane v različnih družbah, je **Pierre Bourdieu** želel najti formulo, na kateri temeljijo kulturne izbire posamičnih družbenih razredov. Ljudje se glede na lastne preference odločajo za individualne izbire, hkrati pa so te izbire določene tudi preko družbenega okolja, kateremu človek pripada. Tako je okus predvsem družbeno ustvarjen in služi razlikovanju med skupinami in razredi in se iz generacije v generacijo reproducira (Mennell in drugi 1992, 11–12). S tem, da Bourdieu poudari tudi pomen

zgodovine oziroma tradicije v oblikovanju okusa, že nakaže značilnosti razvojno-zgodovinskega pristopa k hrani in prehranjevanju.

Claude Fischler trdi, da je simbolični potencial hrane tako močan, da je osrednjega pomena ne le za občutek kolektivne identitete, temveč tudi za konstrukcijo individualne identitete. Ključen proces je dejanje »inkorporacije«, ko hrana prečka mejo med zunanjim svetom in notranjim svetom telesa, pri tem pa ne gre toliko za fizično raven, saj ob hranjenju ne razmišljamo le o vgraditvi kemičnih hranil v tkivo telesa, kot bolj za simbolni vnos naših prepričanj in kolektivnih reprezentacij. Hkrati z vnašanjem lastnosti hrane v jedčevo telo poteka tudi proces, ki jedca določene vrste hrane umešča v kulinarčni sistem in skupino, ki le tega prakticira (Beardsworth in Keil 1997, 53–54). Inkorporacija je neločljivo povezana s subjektivnostjo in zato izvor negotovosti in tveganja, saj hrana, ko vstopi v telo, postane tudi sebstvo (self). Določitev nečesa za hrano pomeni, da se zavedamo, da bo to postalo del nas (Lupton 1996, 17).

Omeniti velja še njegov koncept »vsejedčevega paradoksa« (omnivore paradox). Človek kot vrsta je omnivor, kar je po eni strani prednost, saj se lahko prilagodi na raznorazna živila in diete, po drugi strani pa mora ravno zaradi tega konstantno skrbeti za raznolikost v prehrani (da si zagotovi vsa potrebna hranila) in iskati nove oblike hrane, kar pa predstavlja tudi nevarnost tveganja pri neznani hrani (Lupton 1996). Fischler to poimenuje nihanje med neofilijo in neofobijo (Mennell in drugi 1992, 13). Ta razpetost v človekovem odnosu do hrane pa ni povezana samo s strahom pred »zastrupitvijo z novostmi«, ampak tudi z vprašanjem subjektivitete, saj če človek ne ve točno, kaj jé, je na preizkušnji tudi posameznikovo mesto v kulturi. Socialne prakse, ki so strukturirane okrog potrošnje in priprave hrane (vnaprej določeni kulinarčni okvir, pravila in postopki), imajo po Fischlerju namen razrešiti ravno ta paradoks, zamejiti območje preizkušanja (Lupton 1996, 17).

Raziskoval je tudi učinke globalizacije prehranskega sistema na kulturne pomena hrane in s pomočjo koncepta »gastro-anomije« pokaže, da je človek danes vedno bolj oddaljen oziroma odtujen od izvora njegove hrane, to pa vpliva tudi na erozijo vrednot, pravil (npr. mi jemo takšno hrano, drugi drugačno), znanj (kako se hrana pridelava in pripravi) in simbolnih pomenov, ki konstruirajo identiteto posameznika in družbenih skupin (Fischler 1998). V 60-ih letih prejšnjega stoletja so se začele odvijati hitre spremembe v prehranjevalnih navadah, s tem pa so se »destrukturirale« tudi kode hrane in prehranjevanja, ki so jih poskušali razkriti strukturalisti. Tako je Fischler nekako nakazal zaton strukturalističnega pristopa v družboslovnem raziskovanju prehranjevanja (Mennell in drugi 1992, 13).

Strukturalizem pokaže, da se pomen producira skozi sistematično razlikovanje in hkrati asociiranje, ustvarjanje razlik in meja z namenom ustvarjanja smisla in reda, pomen pa tako ni osebno izkustvo, temveč produkt skupnega sistema signifikacije (Ashley in drugi 2004). To lahko navežemo tudi na doživljanje presnojedstva, kjer nosi razlikovanje med pravilnim/nepravilnim, zdravim/nezdravim, čistim/onesnaženim, naravnim/umetnim zelo veliko težo.

Ta pristop pa so kritizirali, ker ni vključil povezav med proizvodnjo in potrošnjo hrane ter širšim ekonomskim okvirjem, ni uspel razložiti specifičnih družbenih in zgodovinskih razmer, ki so botrovale določenim prehranjevalnim navadam in tudi nekako ni izpolnil obljube, da bo razkril skrite strukture hrane (Beardsworth in Keil 1997, 64).

5.5 Razvojno–zgodovinski pristop

Razvojno-zgodovinski pristop predstavlja »materialistični« odziv na strukturalizem (Mennell in drugi 1992, 14) in poudarja, da je za razumevanje sodobnih oblik in procesov, povezanih s prehrano v zahodnih družbah, nujno potrebna umestitev v pretekla družbena dogajanja. Značilnosti današnjih prehranskih praks so rezultat dalj časa trajajočih družbenih sprememb (Beardsworth in Keil 1997, 70).

Znano je, da nobena družbena skupina za hrano ne uporablja celotnega nabora živil, ki ga ima na razpolago, in **Marvin Harris** razlago za pojav tabujev in omejitev vidi v tem, da se družba poskuša prilagoditi na svoje okolje in najbolj učinkovito izrabiti razpoložljive vire. To ponazori s prepovedjo uživanja govedine v hinduizmu, za kar pravi, da izvira iz praktičnih razlogov (zaradi hitre rasti prebivalstva je bilo uživanje govedine ekonomsko nesmotrno), simbolni oziroma religijski pomen pa se na prakso pripne šele kasneje, z namenom vzdrževanja in naturalizacije te prepovedi (v Mennell in drugi 1992, 15–16).

Stephen Mennell se je v svojem pogledu naslonil na teorijo Eliasa, ki pravi, da je znotraj širšega okvirja družbenih sprememb v zahodnih družbah, potekal tudi obrat od zunanjega omejevanja posameznikov k razvoju notranjega, samoreguliranja, ki ga posameznik izvaja nad seboj. Ta obrat je vplival na številna področja družbenega življenja, tudi na prehranjevanje, Mennell pa iz njega izpelje koncept »civiliziranje apetita« (Beardsworth in Keil 1997, 65). Nekoč so se razlike v družbenih slojih utrjevale tudi v prehranjevalnih navadah, ko so zaloge hrane postale bolj zanesljive in izdatne, pa se elite od nižjih slojev niso mogle več razločevati po ekscesnih presežkih hrane in notranji samonadzor je postal bolj cenjen in s tem instrument hierarhije. Sčasoma je to vodilo v

družbeno neodobravanje debelosti, povečevanje suhosti in pritisk predvsem na ženske k čim večjemu samoomejevanju in odrekanju. Ta perspektiva je tako podala tudi zgodovinski kontekst nastanka prehranjevalnih motenj, kot sta anoreksija in bulimija (Mennell in drugi 1992, 17).

Jack Goody je raziskoval spremembe prehranjevalnih navad, za katere pravi, da so odraz procesov in sprememb, ki jih je povzročila globalizacija prehranskega sistema in vpelje koncept industrijske hrane (industrial food) (v Beardsworth in Keil 1997, 65–66).

Sidney Mintz je poudaril, da pomen ni nekaj, kar bi preprosto prebrali ali dešifrirali, temveč nastane iz kulturnih aplikacij, je posledica neke dejavnosti. Raziskoval je zgodovinski razvoj dramatičnega povečanja uporabe sladkorja in pokazal vpliv političnih in ekonomskih procesov na ta pojav (v Mennell in drugi 1992, 17).

5.6 Kritični strukturalizem in prispevek ženskih študij

Kritični strukturalizem se osredotoča na socialno neenakost v proizvodnji, distribuciji in potrošnji hrane, kjer družbeni razred, ekonomski sistem in odnosi družbene moči zaznamujejo prehranjevalne vzorce. S potrošnjo hrane, pridelane v državah v razvoju, razvite države izkoriščajo ekosisteme in gospodarstva teh držav. Predstavniki tega pristopa **Robin Jenkins** trdi, da zahodne države v svoji težnji po vse večjim dobičku uničujejo in onesnažujejo naravno okolje in povzročajo splošno slabo zdravje. Predpostavlja, da ljudje jedo nezdravo hrano, ker nimajo druge izbire in da bi spremenili svoje slabe prehranjevalne navade, če bi imeli dostop do bolj zdravih živil in če bi vedeli, kako je industrijska hrana pridelana. Očitajo mu, da svoje argumente nekritično gradi na idealiziranju narave (Lupton 1996, 10–11).

Ženske študije oziroma feministična perspektiva raziskujejo pomen spola in družine v oblikovanju vzorcev potrošnje in priprave hrane. Opozarjajo na to, da so bile ženske skozi zgodovino vedno prikrajšane pri hrani v primerjavi z moškimi, z namenom omejiti njihov vpliv v javni sferi pa jim je bila dodeljena odgovornost za hrano. Osredotočajo se tudi na povezavo med konstrukcijo ženstvenosti in prehranskimi praksami žensk, saj morajo ženske v zahodnih družbah zaradi norme suhega telesa jesti čim manj, tako pa razvijejo patološki odnos do hrane, ta poudarek na ukvarjanju s telesom in hrano pa jih zamoti in jim črpa energijo, da bi lahko v družbi dosegle večjo moč. **Carol Adams** trdi, da prehranjevanje z mesom vzdržuje patriarhalen diskurz v družbi, saj je meso simbolno povezano z moškostjo, objektivizacija in nasilje nad živalmi pa je vzporedna z odnosom do žensk. Pravi, da bi vsaka feministka morala biti etična vegetarijanka, boj za pravice živali pa je

tudi pot k osvoboditvi žensk (Lupton 1996, 11–12).

5.7 Poststrukturalistični pristop

Poststrukturalistična perspektiva se osredotoča na družbeno konstruirano naravo znanja, kjer ima jezik osrednjo vlogo za pomen, poudarek pa je hkrati na širšem zgodovinskem in političnem okvirju. Kot uporabno orodje za razumevanje produkcije in reprodukcije pomena vpelje koncept diskurza, diskurz o hrani pa se artikulira na več različnih področjih – v popularni kulturi, medicinskih in javnozdravstvenih tekstih. Poststrukturalizem hrano in prehranjevanje analizira tudi s pomočjo konceptov fragmentiranosti, pluralnosti pomenov, subjektivnosti in utelešanje sebstva, pomemben pa je tudi koncept družbene moči, vendar ne na način zarote s strani države ali elit, temveč kot vedno prisotna dimenzija družbe, ki je ni mogoče odstraniti (Lupton 1996, 12–14).

6 SOCIOLOŠKO – KULTUROLOŠKA ANALIZA PRESNOJEDSTVA

V nadaljevanju bom teoretske orientacije poskusila prenesti v bolj konkretno analizo ideologije in praks, na katerih temelji presnojedstvo. Uporabila bom koncepte, ki so po mojem mnenju najbolj koristni za aplikacijo, pri navajanju ugotovitev iz prakse pa bom v veliki meri črpala iz poročila raziskave *Living food diet and veganism: individual vs collective boundaries of the forbidden*, ki so ga 2011 objavile finske sociologinje Tiina Arppe, Johanna Makela in Virpi Vaananen. V svoji raziskavi so primerjale dve izrazito modernistični obliki prehranjevanja: veganstvo in prehranjevanje z živo hrano (living food diet, ki je »podvrsta« presnojedstva), njihovi izsledki so se izkazali kot zelo uporabni za temo pričujoče diplomske naloge, omeniti pa moram še, da je to edini tekst, za katerega sem našla, da presnojedstvo analizira v sociološko–kulturološki luči.

6.1 Simbolni pomeni surovega in kuhanega oziroma presnojedstvo skozi kulinarčni trikotnik

Presni način prehranjevanja je zgrajen na predpostavki, da toplotna obdelava živil uniči vsa hranila in življenjsko energijo, ki jih naše telo nujno potrebuje za optimalno delovanje, kar posledično vodi v uničevanje zdravja in nastanek bolezni. Ker presnojedstvo temelji na zavračanju kuhanja in uporabi le surovih živil, bom najprej predstavila simbolne pomene, ki jih nosita kategoriji surovega in kuhanega.

»Kuhanje je človekova dejavnost *par excellence*, je dejanje transformacije produkta »iz narave« v nekaj povsem drugačnega« (Montanari 2006, 29). Del odgovora na vprašanje, kaj razlikuje človeka

od živali, je tudi v tem, da je edino človek sposoben prižgati in nadzorovati ogenj, s tem pa kuhati svojo hrano in razviti kuhinjo (cuisine). Grški mit o Prometeju, ki je ljudem podaril ogenj, govori tudi o tem, da je človek tako dobil zmožnost ukrotiti naravo in jo uporabiti sebi v prid, s tem pa prisvojitve ognja pomeni začetek človeške civilizacije, razvoj kuhanja in vsega imaginarija okrog njega pa postane temeljni gradnik človeške identitete. Simbolično se kuhanje smatra kot glavni korak v razvoju človeka iz divjega v civiliziranega, zavračanje kuhanja pa nasprotovanje vrednotam civilizacije (Montanari 2006, 29–32).

Puščavniki so primer, kako je surovo in divje (naravno) postalo simbol zavračanja kulture. Ti so se s svojimi prehranjevalnimi praksami (prehranjevali so se samo s surovimi divjimi travami, poganjki in koreninicami) hoteli umakniti iz kulture in civilizacije, vendar pa brez kulture niso mogli preživeti, saj iz narave ne moremo kar nabirati vseh živil in jih imeti za hrano. Vedeti moramo, katera so užitna, to znanje pa je spet kultura. V krščanski tradiciji je surova, divja hrana podoba hrane iz časa, ko človek še ni grešil, iz raja, kjer se mu za hrano ni bilo potrebno truditi, ampak jo je samo nabiral in tako ima surovo simbolni pomen v iskanju neokrnjene božje dimenzije. Po drugi strani pa Montanari v surovem prepozna tudi iskanje živalskosti in utopičnost želje po drugačnem svetu. V toku zgodovine so se podobne asociacije pojavile v Evropi 18. stoletja z Rousseaujem in fascinacijo nad preprosto, »predkulturno« (naravo), večinoma surovo prehrano plemenitega divjaka, ki ni kuhal in je bil srečen (Montanari 2006, 43–46).

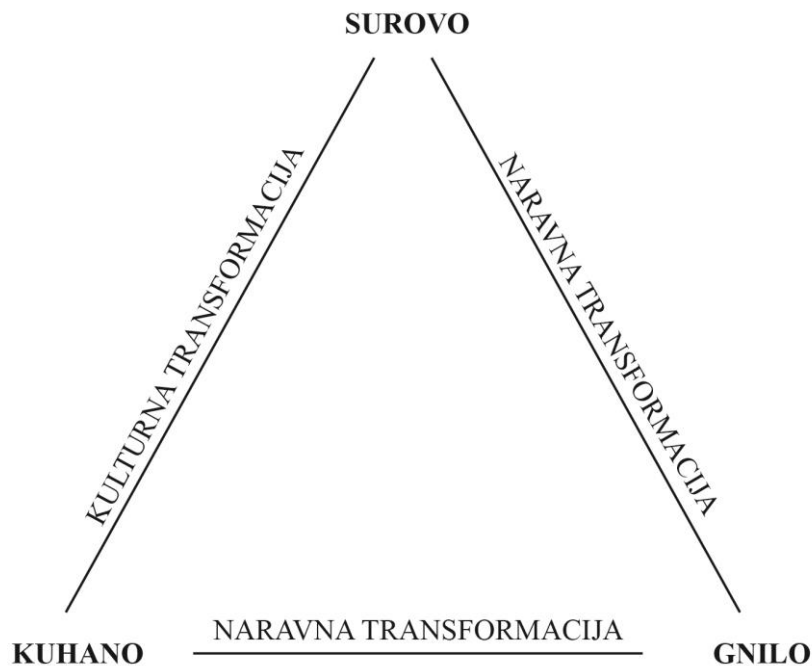
V današnjem času poudarjanja okoljevarstva so te predstave v prehranjevanju znova pridobile na pomenu, odkritje vitaminov pa je surovost hrane obdalo z novo simbolično avro zdrave hrane – čim manj je hrana kuhana, tem več hranljivih snovi se ohrani v njej. Ta pogled pa se razlikuje od dietetične doktrine čim bolj kuhane in transformirane hrane, ki je veljala včasih (Montanari 2006, 46).

V presnojedstvu je ta simbolika, značilna za surovost, močno prisotna. Ne samo, da se poudarja bolj zdravi vidik surove prehrane, celotna ideologija je zgrajena na vrnitvi h izvorni, prvinski prehrani človeka, brez vseh dodatkov civilizacije in »industrijskosti« današnje proizvodnje hrane.

Claude Levi-Strauss (1989) je poudaril, da ni kulture (družbe), ki ne bi vsebovala jezika in kuhanja. Hrana je osnovno področje, kjer se križata sfera narave in sfera kulture. Levi-Straussov kulinarični trikotnik je osnovan prav na opoziciji med naravo in kulturo, med nepredelanim (ne-elaboriranim) in predelanim (elaboriranim), to pa je tudi dihotomija, ki zavzema osrednje mesto v presnojedski prehrani, zato je trikotnik lahko uporabno orodje za analizo (Arppe 2011, 277).

Levi-Strauss pravi, da so na področju hrane vsem kuhinjam sveta skupne tri osnovne kategorije oziroma stanja živil, to so surovo, kuhano in gnilo, odnosi med njimi pa izvirajo iz fundamentalne distinkcije med naravo in kulturo. Formuliral je trikotnik, ki ponazarja te tri kategorije in transformacije med njimi.

Slika 6.1: Kulinarični trikotnik Claude Levi – Straussa



Vir: Beardsworth in Keil (1997).

Surovo predstavlja nevtralen začetek pri pripravi hrane, je neelaborirana, nepredelana točka trikotnika, točki kuhanega in gnilega pa obe predstavljata nasprotje surovega, torej elaborirano, predelano hrano. Surova hrana postane kuhana s pomočjo kulturne transformacije, kuhana hrana pa s pomočjo naravnih procesov postane gnila, prav tako pa se lahko surova hrana direktno transformira v gnilo. Surovo in gnilo sta torej v sferi narave, kuhano pa v sferi kulture in iz tega izhaja, da je kuhanje edinstveni oziroma temeljni proces, ki naravo (surove, sveže sestavine) spremeni v kulturo (hrano, primerno za ljudi) (Beardsworth in Keil 1997, 61; Arppe in drugi 2011, 282). »Načini, kako se ta transformacija izvede kot del vsakodnevnega življenja, pa služijo za definiranje kulture« (Lupton 1996, 9).

Levi-Strauss je trikotnik razvil za analiziranje mitov južnoameriških plemen, v katerih je premik iz narave v kulturo smatran kot napredek, povratek v naravo pa obratno, kot nazadovanje. Če gledamo na prehranjevalna gibanja 20. in 21. stoletja skozi to perspektivo pa je zaznati, da so v večini izhajala iz nasprotovanja »civilizirajočim« učinkom kulture. Ne sicer na isti način, vendar bolj v

smislu težnje predrugačiti si kulturo na bolj naraven način (Arppe 2011, 282–283).

Ta princip zavzema v presnojedstvu osrednje mesto, saj so najpomembnejše vrednote v tem prehranjevalnem režimu »naravnost« in »nepredelanost«, ta »naravnost« pa je ideal zdravega prehranjevanja. Glede na vse metode, ki se jih v presnojedstvu uporablja za pripravo hrane in obrokov pa, če pogledamo bližje, ta »narava« ni »nedotaknjena« in »izvorna«, ampak kulturno dokaj preoblikovana. Namakanje, kaljenje, dehidriranje, fermentiranje so načini »kulturne obdelave živil« in zanimivo postane še nadaljnje diferenciranje med njimi: kaljenje ima velik pomen, saj je način, ki semena snovi v njih »obuja v novo življenje«, s pomočjo dehidriranja se na nežen in počasen način naravne sile skoncentrira in shrani za kasnejšo uporabo, fermentacija je podobna procesu gnitja z dodano vrednostjo, sočenje in blendanje pa sta smatrani kot hitri in nasilni tehnološki intervenciji v počasne procese narave. Vsi ti načini elaboriranja narave so v presni prehrani zelo cenjeni, medtem ko so drugi (kuhanje, pečenje in vsa industrijska predelava) razumljeni kot škodljivi, saj uničujejo vitalno energijo v hrani (Arppe 2011, 283).

Avtorice raziskave poudarjajo, da pri presnojedstvu ne gre toliko za »romantično nostalgijo o nedotaknjeni naravi, temveč za elaboracijo narave na *pravilen* način« (Arppe in drugi 2011, 283). Presnojedstvo tako predstavlja združitev naravnega ideala in kulturne elaboracije, namen je doseči maksimalno naraven rezultat znotraj dovoljenih kulturnih tehnik, te tehnike pa predstavljajo tudi mejo med dovoljenim in prepovedanim v tej dieti. To, da je kljub visoki kulturni elaboraciji med presnojedci težnja k idealu čiste narave zelo prisotna, se na prvi pogled zdi paradoksalno, vendar največja prepoved ni obdelava hrane (pravilna seveda), ampak je to industrijsko pridelana in predelana hrana z veliko vsebnostjo škodljivih in nenaravnih snovi (aditivi, konzervansi itd.) (Arppe in drugi 2011, 283).

6.2 Presnojedstvo v kulturni dinamiki med čistim/nečistim in odnos med dovoljenim in prepovedanim

V nadaljnjo analizo presnojedstva so avtorice vpeljale teorijo nečistosti, ki jo je 1960 razvila Mary Douglas. Izhajala je iz Levi-Straussove ideje, da ljudje strukturiramo realnost skozi simbolne kategorije. Red si strukturiramo s pomočjo kategorij, področje, ki se nahaja izven njih, pa je področje nereda in nečistosti. Območje nečistega (kaosa, nevarnega) si sicer urejamo skozi simbolne strategije (razlaganje, izogibanje, označevanje za nevarno) in je neizogiben učinek ustvarjanja reda (Arppe in drugi 2011, 284). S pomočjo teorije o razlikovanju in vzajemnem ustvarjanju reda/nereda so razdelale glavne točke dovoljenega in prepovedanega v tej prehranski

praksi.

Ideologija presnojedstva je v mnogočem osnovana na opoziciji med čistim in nečistim. Ideal presne hrane je vnesti čim manj dodatnih, zunanjih snovi, živilo naj bo čim bolj tako, »kot je prišlo iz narave«. Za »nečiste« so označeni predvsem aditivi, konzervansi, torej substance, ki jih je dodala sodobna tehnološka kultura, ki je skrenila iz prave (naravne) smeri. Vsebina koncepta čistosti se je skozi zgodovino v alternativnem prehranjevanju spreminjala, na primer v 19. stoletju je »čista« vegetarijanska prehrana pomenila izogibanje fermentirani hrani in stimulansom (alkohol, kava, čaj, začimbe), danes pa označuje hrano brez dodanih kemikalij in sinonim za »čisto« je po novem »organsko« (prav tam, 283).

Raziskovalke so kot osrednjo v razlikovanju med dovoljenim in nedovoljenim v presnojedstvu prepoznale distinkcijo v *objektu* kulturne intervencije: če intervencija v naravno hrano pomeni uporabo metod in pripomočkov za pripravo hrane, je to upravičeno, kadar bi pa posegali v *substanco* hrane (v notranjo strukturo – vitamine, encime, »živost«), pa to ni več dovoljeno. Največjo nevarnost tako predstavljajo ekstremne oblike umetnega poseganja v živila (gensko spremenjeni organizmi). Podobno je bolj sprejemljivo, kadar v živila posega posameznik (tisti, ki je) sam, industrijske modifikacije naravnih živil pa je treba preprečiti (Arppe in drugi 2011, 284).

Zanimivo postane, ko opazijo, da gre pri pripravi presne hrane za številne striktne omejitve in pravila, omejitve pri dejanskem zaužitju pa so presenetljivo bolj ohlapne. Za razliko od veganstva, kjer je jesti meso in živalske izdelke absolutno moralno nesprejemljivo in pomeni greh, pa skok v prepovedano (občasno zaužiti kavo, čaj, kruh, ribe ...) pri presnojedcih ne predstavlja nekaj strahovitega. Za vegana je zahteva po »čistosti« absolutna in prečkanje meje v hrano živalskega izvora pomeni ogrožitev celotne posameznikove identitete (prav tam). Rečemo morda lahko, da je pri presnojedstvu to, kar je prepovedano, bolj tehnične narave, pri veganih pa etične.

6.3 Presnojedstvo kot izraz zdravizma in naturalizma

Raziskovalci, ki se ukvarjajo z družboslovnim proučevanjem hrane, poudarjajo, da je alternativna prehranjevalna gibanja potrebno proučevati v kontekstu širših zgodovinskih sprememb v sodobnih zahodnih družbah. Ker je za »spreobrnitev« v presno prehrano največkrat glavni razlog predvsem težnja po čim boljšem zdravju, bom presnojedstvo umestila predvsem v okvir sodobnih predstav o prehrani in zdravju, zraven pa primešala pridih širših postmodernističnih konceptov.

Ljudje se že od nekdaj zavedamo povezave med prehranjevalnimi navadami in zdravjem, v sodobnem svetu pa je skrb za zdravje postala naša glavna skrb in naloga, načini, kako o tej povezavi razmišljamo, pa so se od arhaičnih družb do danes drastično preoblikovali. V osnovi ima pogled na povezavo med prehrano in zdravjem dva vidika: pozitivni predpostavlja, da določena živila ugodno učinkujejo na zdravje, povečujejo odpornost telesa proti boleznim, lahko celo preprečujejo ali zdravijo bolezni in negativni, ki povezuje pomanjkanje hranil z vzroki za nastanek bolezni in se nanaša na strah pred vnosom škodljivih snovi v telo. Predstave o vzročnopolosledični povezavi med prehrano in zdravjem so v predmodernih družbah resda temeljile predvsem na nadnaravnih razlagah in magičnih tehnikah, vendar so bile kljub temu vsakemu posamezniku jasne in logične, zato so zagotavljale občutek, da vsakdo lahko direktno dostopa do sredstev zdravljenja in tako je tudi manipulacija s prehrano pomenila vpliv na zdravje. Proces racionalizacije z metaforo telesa kot stroja, ki za optimalno delovanje potrebuje zadosten vnos pravih snovi, in medikalizacijo področja prehrane in zdravja, pa se je ta percepcija zelo spremenila (Beardsworth in Keil 1997, 125–149).

Od srednjeveških časov do danes je potekal širši družbeni obrat v smeri racionalnosti, regulacije, samokontrole in sodobni pomeni in pogledi, povezani s hrano in prehranjevalnimi praksami, so se oblikovali skozi procese civiliziranja telesa in apetita (Lupton 1996, 19).

Na današnje dojemanje področja hrane je imel velik vpliv razvoj nutricistične znanosti v sredini 19. stoletja, ki se je začel z zaznavanjem državnih organov o slabi prehranjenosti delavskega razreda in vojakov, čemur so sledile znanstvene raziskave z namenom osveščanja javnosti o smernicah zdrave prehrane. Znanstveniki so hrano razstavili na posamezna hranila, vsakemu pripisali svojo funkcijo, sledilo je odkritje vitaminov in poudarek, da dieta igra pomembno vlogo pri razvoju kroničnih bolezni in uvedli pojem varovalnih živil. Prehrana celotne populacije je bila skonstruirana kot splošen problem, vsak posameznik pa je bil ob upoštevanju znanstvenih priporočil sam odgovoren za svoje zdravje. Procesirano in rafinirano hrano so označili za nezdravo in umetno in razglasili potrebo po preoblikovanju moderne »industrijske« diete v bolj »naravno« (prav tam, 68–72).

Resda so na nedavne drastične spremembe prehranjevalnih navad v sodobnih zahodnih družbah vplivali v veliki meri tudi globalizacija prehranske industrije, spremenjene metode proizvodnje, distribucije in prodaje hrane, največji razlog za spremembe v vzorcih prehranjevanja, predvsem pa simbolizma hrane, pa se skriva v povečanem zavedanju posameznika o vplivu diete na zdravje. Raziskave javnega zdravja in sistematično osveščanje so »nezdrave« prehranjevalne navade povezale s številnimi boleznimi in tako je bila rutinsko skonstruirana domneva, da si posameznik s »pravilnimi« izbirami hrane zagotovi, da bo njegovo telo ostalo zdravo, vzporedno pa tudi

povezava, da nadzor nad hrano pomeni tudi nadzor nad subjektivnostjo (prav tam, 73–75).

Moralne omejitve in simbolni pomen hrane je tradicionalno določal religijski diskurz, v večinoma sekulariziranih družbah pa so te omejitve postale »notranje«, povezane s samodisciplino nad telesom (prav tam, 74).

Zdi se, da smo z obsedenostjo s prehrano in zdravjem dobili nekakšen vpogled v svoje telo, stalno »opazujemo« svoje organe in potovanje hranljivih snovi do njih, zdravje smo tako omejili na stvar pravilnega delovanja notranjosti svojega telesa (prav tam, 75), s tem pa zanemarili dejstvo, da je vzrokov za nastanek bolezni več in so ti kompleksni. Ta preokupacija z zdravjem in skrbjo za svoje telo ima v presnojedstvu osrednje mesto.

Govorimo o zdravizmu, prepričanju, da mora biti doseganje in ohranjanje zdravja najvišja človekova vrednota, odgovornost vsakega posameznika je tako pri svojih prehranskih izbirah ozaveščeno slediti smernicam nutricionistične stroke (Germov in Williams 2008, 164). Tanja Kamin (2006) pravi, da ideologija zdravizma posamezniku ponuja možnost, da se sam odloči, ali bo izbral zdrav življenjski slog ali pa bo tvegala bolezen (Kamin 2006, 46).

Ko na ravni posameznika govorimo o diskurzu zdravizma, pa je ta na sistemski ravni tesno povezan s tezo o medikalizaciji družbe, ki je proces uporabe terminologije medicinske znanosti v obravnavanju nemedicinskih, torej družbenih problemov (Conrad v Germov in Williams 2008, 163). Določena hrana se danes dostikrat smatra kot patogena, kot vzrok za slabo zdravje in nastanek bolezni, medtem ko so določena druga živila predstavljena kot zdravilo, ki zaradi vsebnosti določenih snovi pripomorejo k boljšemu zdravju (Lupton 1996, 81). Takšna živila so oblikovana kot »funkcijska hrana«, kateri so pripisane terapevtske lastnosti, s katerimi lahko preprečujemo nastanek bolezni, namen tega pa je prodaja *prehranskih produktov* (Germov in Williams 2008, 163). Medicina in industrija sta tako »vzpostavili vzročno zvezo med življenjskim stilom in zdravjem« in tako je »zdravje življenjski projekt, za katerega mora vsak brezpogojno in brez prestopa skrbeti« (Kamin in Tivadar 2003, 894).

Hrana je trenutno razumljena kot zelo kompleksen biomedicinski fenomen, vsakdo bi moral poznati znanstvene aspekte prehrane, ta poudarjena znanstvena dimenzija hrane pa se reproducira tudi preko popularne kulture (predvsem mediji), tako pa nastajajo domneve in »znanje«, ki se ga jemlje samoumevno (Lupton 1996, 77). Hkrati pa področje prehrane in zdravja tudi bega, saj se ta priporočila stalno spreminjajo, določena živila pa so predstavljena po eni strani kot zdrava, po drugi

pa škodljiva.

Deborah Lupton (1996) navaja, da številne empirične študije potrjujejo, da so ljudje v celoti prevzeli nutricistični in biomedicinski diskurz, ki poudarja povezavo med hrano in zdravjem, zato svojo prehrano prilagajajo tem zapovedim, namesto da bi (kot včasih) jedli tisto, kar jim je všeč glede na okus. V teh raziskavah ljudje opisujejo zdravo hrano na popolnoma isti način, kot je to prisotno v diskurzu o presni hrani, ki ga lahko zaznamo s spletnih strani in debat presnojedcev na forumih. Ideja zdrave hrane je zgrajena na njeni »naravnosti«, s tem da je čim manj procesirana, zdrava dieta pa predvsem čim bolj uravnotežena. Nasprotno je predelana hrana razumljena kot umetna in zato izredno škodljiva za telo. V še večjo abstraktnost gre presnojedstvo s tem, da so surova živila opisana kot »čistilna«, torej kot taka očistijo telo, ki ga je sodobna nenaravna, industrijska in predelana hrana onesnažila in zapacala. Ta vidik se potencira tudi v vseh »čistilnih« tehnikah, ki jih ta prehranski režim priporoča (postenje, klistiranje ...). Percepcija zdrave/nezdrave hrane pa se pretvori tudi v občutja, saj telo samo najbolje ve, kakšna hrana mu ustreza in to svojemu »lastniku« tudi sporoča in pokaže. Ko poješ nezdravo hrano, se slabo počutiš, če jo ješ pogosteje, pa zbolíš.

V raziskovanju gibanja za zdravo hrano sta Kandel in Pelto (1980) izluščila dva ključna vidika. Prvega sta poimenovala »družbena revitalizacija«, proces, kjer gibanje svojim pripadnikom ponudi način, s katerim si radikalno restrukturirajo svoj ideološki pogled in umeščenost v kulturo z namenom doseči bolj zadovoljujoč življenjski stil. V drugem pa ta nova prepričanja tvorijo alternativni sistem vzdrževanja zdravja, ki režim prehranjevanja vidi kot neposreden način vpliva na zdravje. V tem sistemu imajo glavno vlogo tri teme: vitamini, poudarek na organski (naravni) hrani in mistični vidik, kjer gre za izbiro hrane glede na njen simbolni pomen (življenjska energija, ki jo vsebuje surovo sadje in zelenjava in uravnoteženje pozitivnih in negativnih sil). Avtorja poudarjata, da ideje okrog zdrave hrane simbolno pomenijo nasprotovanje ortodoksnim modelom konceptualizacije zdravja in razmerjem med naravo in kulturo (Kandel in Pelto v Beardsworth in Keil 1997, 146–147).

Način, kako je dualnost narava/kultura skonstruirana, je v družbah različen in se tudi spreminja skozi zgodovino. Paul Atkinson (1980) je v analiziranju simbolnih pomenov »zdrave« hrane sodobno preferiranje takšne hrane umestil v širši okvir alternativnih gibanj in ideologij, predvsem tista, ki nasprotujejo znanosti in konvencionalni medicini. Od tu izvira tudi fascinacija z alternativnimi oblikami zdravljenja, kot so akupunktura, zeliščarstvo in druge (Beardsworth in Keil 1997, 146–147). Ključno vlogo pri razvoju obsedenosti zahodne družbe z zdravo hrano ima diskurz

naturalizma. Gre za nostalgijo okrog »zlate dobe naravnega življenja« (Lupton 1996, 85). Moderen življenjski slog je predstavljen kot urban, stresen, znanstven, nenaraven in neuravnotežen. Sodobne industrijske družbe so »preveč kulturne« (over-cultured), ljudje pa smo deležni nezdravih posledic te prevelike modernosti na vseh področjih življenja, predvsem pa pri prehrani. Rešitev se tako ponuja v obliki zdrave in bolj naravne hrane (Murcott 1982, 205). Težnja po tradicionalni, naravni in čisti hrani je tako odgovor na uničujoče oblike današnjega življenja. Atkinson še doda, da so te ideje podobne predznanstvenim oblikam miselnosti: »sporočilo je, da je razlog za bolezni v značilnostih modernega življenja, predvsem v razdorju med sfero narave in sfero kulture. Zdrava hrana ponuja konkretno rešitev tega problema in tu tiči njena simbolna moč« (Murcott 1982, 205). Pa smo spet pri Levi-Straussu in osrednjem mestu te binarne opozicije v človeški misli.

Zdrava hrana naj bi tako potrošnika zopet povezala z bolj »naravnim« načinom življenja, Atkinson pa pravi, da vizija »naravnosti« z namenom ustvarjanja ravnotežja v »preveč-modernem« življenju deluje le na simbolni in ne na dejanski ravni in opozarja na ironičnost tega pojava. Prehranska industrija je prepoznala to hrepenenje ljudi po »naravni« hrani, na svoje produkte nalepila oznake »organsko«, »bio«, »tradicionalno« itd. in trend zdrave hrane obrnila sebi v prid (Beardsworth in Keil 1997, 148).

Deborah Lupton pravi, da je v raziskavah dojemanja zdrave/nezdrave hrane ta diskurz naturalizma močno prisoten, če ne celo centralen. Določeni ljudje za bolj zdravo hrano razumejo tudi tisto, ki je čim manj predelana in je v svojem naravnem, surovem stanju. V nadaljevanju je moderno življenje in prehranjevanje označeno kot v nasprotju z naravnimi ritmi in procesi telesa, civilizacija naj bi bila znak neavtentičnosti in odmik od »pravega« telesa in jaza, kar ruši naravno ravnovesje in je razlog za bolezni (Lupton 1996, 86). Kot ekspliciten primer tega diskurza navaja prav »šolo naravne higiene«, ki je v veliki meri prispevala k razvoju presnojedske ideologije. Osnova te usmeritve je predpostavka, da si telo vedno samo prizadeva doseči stanje zdravja, to pa počne preko stalnega čiščenja toksinov in škodljivih snovi, ki jih vnašamo z nepravilno prehrano (prav tam).

V diskurzu o »zdрави« hrani je moč zaznati tudi povezavo med subjektivnostjo in spiritualnostjo, saj je znotraj sodobnega dojemanja hrane prehranjevanje postalo širša filozofija, s katero posameznik na sekularen način podeljuje pomen vsakodnevnim praksam. To se navezuje na poudarjanje, da se moramo tudi ob nakupu živil zavedati njihovega družbeno-ekonomskega ozadja, celoten proces, povezan z nakupom in pripravo hrane, naj bi bil premišljen in odgovoren (Lupton 1996, 87–88).

6.4 Presnojedstvo v luči strahu pred industrializirano in umetno hrano

Kot sem že predstavila v poglavju o dilemah, ki jih poraja sodoben prehranski sistem, je narava hrane danes takšna, da večina ljudi ne ve, od kod in kakšna hrana prihaja na police supermarketov in tako nimajo nadzora nad hrano, ki jo jedo. Po eni strani imamo občutek velike izbire in svobode v oblikovanju svojih prehranjevalnih navad, prav zaradi kompleksnosti mreže pridelave, predelave in distribucije hrane, pa je ta občutek iluzoren. Tehnologija za zagotavljanje varne hrane in higienski standardi so izredno napredovali, strahovi v zvezi s hrano pa so še večji. Včasih so se ljudje bali predvsem pomanjkanja hrane in zastrupitev, danes pa so strahovi bolj subtilni, bojimo se načinov, kako je industrija živilo obdelala in snovi, ki so mu bili dodani. Svoje so dodale še številne panike, ki so jih povzročile zastrupitve s hrano (bolezen norih krav in mnoge druge), to pa je pripomoglo k zaskrbljenosti in občutku, da človek nima nadzora nad tem, kar je.

Obdelovanje živil je včasih veljalo za proces civiliziranja hrane, pretvorbo divjega, naravnega v kulturno, »udomačeno«, danes pa postopki obdelovanja živil simbolno veljajo za nevarnost (Lupton 1996, 89). Za prehranske izdelke, ki jih kupujemo na vsakodnevni bazi, se nam zdi, da vsebujejo neznane sestavine, tehnike moderne proizvodnje pa izdelkom dodajajo umetne arome, barvila, in konzervanse, tako da se za prepoznavanje uporabne/neuporabne in dobre/slabe hrane ne moremo več zanesti na svoja čutila (Beardsworth in Keil 1997, 158). To lahko navežemo na paradoksalno naravo hrane, ki jo je Fischler opisal v »vsejedčevem paradoksu«. Hrana je po eni strani vir energije in tako osnova za vitalnost in zdravje, po drugi strani pa je vir vnosa strupenih in zdravju škodljivih snovi v telo (Beardsworth in Keil 1997, 153).

Hrana predstavlja prestopanje meje med zunanjim in notranjim, med kulturo in naravo, zato Fischler uživanje hrane poimenuje »inkorporacija« (Fischler v Lupton, 1996, 17), ki pa je povezana tudi s konceptom jaza. Inkorporacija umetne industrijske hrane tako postane problematična za ravnovesje subjektivnosti tistega, ki takšno hrano uživa (Lupton 1996, 89). »Če ne veš točno, kaj ješ, lahko izgubiš občutek sigurnosti, kaj si« (Fischler v Lupton 1996, 89). Zdi se, da je »občutenje strahu pri hranjenju v povezavi s telesnimi mejami postalo stalnica v svetu modernega življenja« (Aleksić 2001, 323).

»Diskurzi, ki zavračajo procesirano hrano, tako iščejo ponovno vzpostavitev pomena hrane in posledično subjektivnosti tistega, ki jí« (Lupton 1996, 89). Ideja zdrave hrane tako daje vtis, da je možno ponovno doseči »pristnost« in »čistost« hrane, s čimer je potrošnik lahko spet avtonomen in uide kompleksnosti urbanega »nezdravega« življenja (prav tam).

Ashley in drugi (2004) poudarjajo, da moramo alternativne prehranske prakse, kot so vegetarijanstvo, veganstvo in gibanja za organsko in lokalno pridelano hrano poleg njihovih etičnih implikacij razumeti in obravnavati tudi v širšem kontekstu strahu in negotovosti, povezanim z značilnostmi sodobnega prehranskega sistema.

6.5 Presnojedstvo kot odziv na (post)moderno kulturo

V nasprotju z vegetarijanstvom, ki ima dolgo zgodovino, je presnojedstvo pojav moderne zahodne kulture 20. stoletja. Značilnosti in procesi te kulture, kot so individualizem, družba tveganja, dekontekstualizacija posameznika, fragmentirana realnost, pa so vplivali tudi na dojemanje hrane in prehranjevalne prakse.

Mnogi avtorji govorijo o »izgubi vere v projekt moderne« in posledično o vprašanju vloge prehranjevanja. V okviru tega se pojavljajo tudi debate in dvomi v človekovo dominacijo nad naravo, kamor spada tudi gibanje za pravice živali in nasprotovanje uživanju mesa, Nick Fiddes pa to dogajanje označi kot »kulturno krizo postindustrijske dobe« (Fiddes v Ashley in drugi 2004, 195). Skupaj z izgubo zaupanja v znanost in z vsesplošnim skepticizmom lahko rečemo, da živimo v družbi tveganja, kar povzroča negotovost tudi na tako elementarnem področju človekovega življenja, kot je prehranjevanje.

Ulrich Beck za obrat v družbo tveganja navaja tri razloge: moderna tveganja so večinoma nevidna, svojo osnovo imajo v preveliki industrijski produktivnosti in ogrožajo celotno življenje na Zemlji. Doda še, da doživljanje tega občutka tveganja in strahu ni homogeno, so mu pa podvrženi predvsem bolj izobraženi pripadniki srednjega razreda, saj imajo dovolj znanja, da se stanja zavedajo, a ne dovolj, da bi lahko ukrepali (Ashley in drugi 2004, 169).

Alan Warde v širša nasprotja v sodobnem kulturnem konstruiranju prehranjevanja umesti tudi paradoksalno poudarjanje zdravja in hkrati užitka, kar je še dodaten izvor nelagodja in razdvojenosti (prav tam, 202).

V duhu antropološke teorije o opoziciji med kontinuiteto narave in diskontinuiteto kulture lahko rečemo, da se telo danes doživlja kot tisto, kar je celovito, v nasprotju s fragmentiranostjo zunanje realnosti (Arppe in drugi 2011, 294).

Fischler pravi, da »gastro-anomija« z odtujenostjo posameznika od izvora hrane skupaj s stalnim

podajanjem nekonsistentnih nutricističnih informacij s strani medijev in prehranske industrije ustvarja vedno večje pritiske na posameznika in vodi v negotovost in nezaupanje na področju prehrane. Posamezniki in skupnosti zato poskušajo ponovno vzpostaviti red in v svoje prehranjevanje vnesti neko normativno logiko tako, da prevzamejo določene alternativne prehranjevalne režime (Beardsworth in Keil 1997, 67).

Tudi terminologija znotraj modernega prehranskega sistema je begajoča, na primer »tovarne živali«, kar ogroža našo temeljno razumevanje binarne opozicije narava/kultura. V povezavi s tem lahko rečemo, da je v vsakodnevem življenju lažje, kadar so te opozicije jasno ločene in zato oglaševanje prehranskih produktov izdelke, ki jih želi označiti za zdrave, povezuje s termini »čisto« in »naravno« (Lupton 1996, 89–92).

»Alternativne prehranske prakse na nek način predstavljajo potrebo, da v svetu, kjer je vse preveč izbire in vse preveč etičnih in eksistencialnih dilem okrog prehranjevanja, posameznik sam spet prevzame nadzor« (Lupton 1996, 89). Na primer veganstvo je v sociološki perspektivi velikokrat opisano kot način obrambe subjekta pred nezmožnostjo nadzora nad realnostjo, posameznik to ekstremno fragmentiranost in ranljivost realnosti nadomešča z izbiro življenjskega sloga in prehranjevanja, ki je nedvoumen in skoraj ritualistično precizen (Arppe in drugi 2011, 293).

Večina družboslovnih raziskav o prehranjevanju sodoben proces vse večje individualizacije obravnava kot neproblematičnega in s predpostavko, da kadar ljudje jedo skupaj, jih to avtomatično zbližuje. Prav ta zaželena povezovalnost hrane pa je v moderni kulturi ogrožena in v presnojedstvu je to še posebej izpostavljeno, saj način prehrane posameznika ne povezuje s skupnostjo, ampak ga ločuje, izolira. Tudi kadar je v družbi, drugačnost njegovega obroka nehote zbuja pozornost (prav tam, 277).

Pasi Falk (1992) pravi, da je »fleksibilnost moderne kulture in krhkost družbenih vezi vodila v situacijo, kjer so meje sebstva močnejše vezane na telo, kot pa je bilo temu tako v primitivnih kulturah, kjer je izgradnja subjekta primarno potekala preko kolektivnega. Ko je kolektivni red postajal vedno bolj ohlapen, so se meje pomaknile bolj v telo posameznika« (Falk v Arppe in drugi 2011, 294). Prehranjevanje je tako postalo veliko bolj individualistični dogodek, kot pa je bil to včasih. Poleg tega pa se je pojavila še potreba po nadzorovanju vnosa substanc v telo in zato je prehranjevanje v moderni družbi postalo problematično na nov način. To se odraža tudi v obliki različnih prehranjevalnih gibanj in potrebi po stalnem nadzorovanju apetita (Arppe in drugi 2011, 294).

Zanimivo pa je, da sta se v modernosti pojavila dva prehranjevalna režima, ki imata tako različen odnos do individualizma: v presnojedstvu se zdi, da je individualizem dosegel svojo ekstremno obliko, saj je največja skrb namenjena lastnemu telesu, zdravju in kvaliteti življenja, medtem ko se je veganstvo pripravljeno odreči velikemu delu udobja sodobnega življenja z mislijo na druge (živali) in njihovo dobro (prav tam, 277).

Poleg dilem, povezanih z industrializiranim sistemom pridelave hrane in »nevidne« negotovosti postmoderne družbe, je v sodobni percepciji hrane in prehranjevanja pomemben še en vidik, to je odnos med fizičnim izgledom, zdravjem in samonadzorom. Povezava med hrano in zdravjem v sodobni družbi zajema tako elemente asketizma kot estetike in ključno vlogo v oblikovanju zdravih in civiliziranih teles ima samonadzor. »Prehranjevanje je v splošnem razumljeno kot eksplicitna izkušnja utelešanja, ki zahteva stalno vajo v samodisciplini« (Lupton 1996, 131). »Pravilna« prehrana je reprezentirana kot rešitev pred tegobami starosti, tako bolezenskimi kot v telesnem videzu. Z upravljanjem telesa si damo veliko opravka, saj je zunanji izgled telesa razumljen kot odsev notranjih kvalitete njegovega lastnika. Splošno sprejeto je prepričanje, da ustrezna prehrana proizvede zdravo telo, doseganje in ohranjanje zdravja pa je vir moralnega uspeha (prav tam, 137).

Telo je razumljeno kot nekaj, na kar lahko vplivamo, spreminjamo in nadzorujemo, s tem v povezavi pa hrana kot sredstvo tega nadzorovanja. Presnojedstvo je odraz takšne percepcije telesa, hrane, zdravja in subjektivnosti.

»Disciplina se v prehranskih navadah odraža v stremljenju k popolnemu vpogledu in določanju vrste (sestave) hrane« (Aleksić 2001, 314) in »strogi dietetični režimi imajo funkcijo drugim izkazovati visoko stopnjo samonadzora« (Aleksić 2001, 315).

Prav ta element discipline je v presnojedstvu močno prisoten, saj se je kuhani hrani dokaj težko odreči in prav vztrajanje pri močni volji se v krogih ljudi, ki se oziroma se želijo tako prehranjevati, močno poudarja. Težko pa je enoznačno potegniti vzporednice med presnojedstvom in željo po dokazovanju česar koli sebi oziroma drugim. Lažje bi rekli, da ta prehranjevalni režim poganja strah pred »skrito toksičnostjo« v živilih in pred uničevanjem življenjske energije hrane v procesih industrializirane pridelave in predelave hrane.

7 ZAKAJ JE PRESNOJEDSTVO V DRUŽBI TAKO TEŽKO SPREJEMLJIVO

Hrana in prehranjevalne prakse igrajo pomembno vlogo pri vzpostavljanju in ohranjanju socialnih odnosov (Tivadar 1999, 65). Prehranjevalne navade so kompleksno polje, v katerem kulturno izročilo in sodobni nutricistični diskurzi posegajo globoko v vsakodnevne dejavnosti.

V nadaljevanju bom poskušala odgovoriti na vprašanje, zakaj je presnojedstvo v družbi videno kot skrajna in predvsem nepravilna oblika prehranjevanja in zato tarča očitkov in nesprejemanja. Pri tem mi bosta v pomoč predvsem razlaga simbolnega pomena kuhanja in doživljanje ljudi koncepta, čemur pravijo »pravilni obrok«.

7.1 Odnos večine do presnojedstva in težave, s katerimi se presnojedci srečujejo v vsakodnevem življenju

Najprej bom samo na kratko predstavila najbolj pogoste težave, s katerimi se zaradi svojega izbranega načina prehranjevanja srečujejo presnojedci tako znotraj družine, kroga prijateljev in znancev kot tudi v širši družbi ter njihove »preživetvene strategije«. V opisu se bom opirala na rezultate že omenjene raziskave med presnojedci, opravljene na Finskem (Arppe in drugi 2011) in druge, izvedene leta 2005 v ZDA (Suzanne Havala Hobbs).

Havala Hobbs (2005) navaja, da so presnojedci večinoma opisovali pritiske, ki jih doživljajo s strani družbe in izvirajo ravno iz njihove prehrane, ki je izven splošnih kulturnih norm. Najpogostejša opisana težava je bila druženje z ljudmi, saj se druženje največkrat dogaja prav v povezavi z obroki. Včasih je čutiti tudi nekakšno obliko sovražne nastrojenosti prijateljev in družine in včasih presnojedcem življenje v družini in druženje s prijatelji predstavlja svojevrsten izziv, saj se morajo po večini stalno zagovarjati pred njimi in braniti svoj izbrani prehranjevalni slog. Načini, kako se spopadajo s tem, so različni, mnogi ne vedo, kako, nekateri pa pravijo, da se o tem sploh ne pogovarjajo. Velik problem je tudi prehranjevanje izven doma, saj restavracij, ki bi imele na voljo tudi jedi, ki ustrezajo presnojedskemu režimu, skorajda ni.

V finski raziskavi pa je poudarek predvsem na tem, da se presnojedci zaradi specifičnega in dokaj neobičajnega načina priprave hrane (obrokov) zelo močno razlikujejo od drugih članov družine, prijateljev, znancev, sodelavcev in ta nehoteni individualizem jim povzroča težave, saj je simbolni namen prehranjevanja prav v kolektivizmu. Poleg tega morajo velikokrat dodatno pripravljati še »običajne« obroke za partnerja ali družinske člane. To »ločevanje na podlagi obrokov« je še posebej

izrazito ob družabnih dogodkih, čeprav presnojedci sami tega ne želijo. Ko gre za situacije, ko je njihov prehranjevalni način soočen z nasprotovanjem okolice, se, za razliko od veganov, ki svojo izbiro, utemeljeno na etiki, neredko ponosno razglašajo, presnojedci včasih zatečejo k bolj subtilnim tehnikam, kot so prikrivanje in laganje. Kadar morajo jesti v družbi, se izgovarjajo, da niso lačni, da jim hrana trenutno ne paše, da ne smejo jesti določenega živila in podobno. Kot da se jim ne bi ljubilo vedno znova razlagati in se prerekati z nasprotniki.

Zanimiv je tudi različen odziv okolice, ki ga je ugotovila finska raziskava ob primerjavi dveh različnih prehranjevalnih režimov. Argument vegana, ki temelji na etičnosti izbire, je v družbi sprejet kot bolj resen in tehten, ljudje ga sicer spoštujejo, nimajo pa občutka, da bi ga morali tudi oni upoštevati. Argument presnojedca pa temelji predvsem na boljšem zdravju in fizičnem počutju njega samega in njegovega telesa. Ta argument je sprejet z manjšim navdušenjem in strinjanjem, saj se vsak posameznik zaveda, da se bi tudi on moral bolj zdravo prehranjevati, in tako tistim, ki so sposobni velikega odrekanja za cilj lastnega zdravja, morda zavida. Presnojedstvo okolica kot upravičeno izbiro dojema le takrat, ko je razlog za takšno prehrano kakšna res huda bolezen.

Znotraj družine lahko na primer starši, katerih otrok se odloči za večjo spremembo prehranjevalnih navad, zavrnitev »njihove« hrane razumejo kot zavrnitev njih samih. Problemi se pojavljajo tudi ob družinskih srečanjih in praznovanjih, kjer v primeru nesprejemanja in nasprotovanja lahko vodi v izogibanje tem dogodkom, to pa seveda še nadalje vpliva na medsebojne odnose.

7.2 Okus je produkt kulture in družbe

»Hrana, ki jo jemo, ni preprosto izraz našega individualnega okusa, ampak ima širšo osnovo v kulturi družbenega razreda in našem življenjskem stilu« (Bell in Valentine v Ashley in drugi 2004, 59).

Hrano dojemamo bodisi kot slabo ali dobro, te kategorije pa niso absolutne, ampak so naučene. Organ okusa tako ni jezik, temveč so to možgani, se pravi zgodovinsko in kulturno pogojeno znanje in kriteriji, s katerimi vrednotimo hrano. Ne govorimo seveda o okusu kot o občutenju telesnega čutila, ki ga zaznavamo individualno, marveč o okusu kot širšem kulinarinem setu znanj in vrednot določene družbe, ki je kolektiven in se na pripadnike kulture prenaša vse od njihovega rojstva. Je tudi nadvse sporočilen in je del kulturne dediščine te določene družbe (Montanari 2006, 61–62).

Pravila, ki jim pri prehranjevanju vsakodnevno nezavedno sledimo, se kulturno reproducirajo iz

generacije v generacijo, prehranjevalne prakse se transformirajo v kulturno lastnino. Te norme tako ponotranjimo, da se o njih ne sprašujemo, in kadar so soočene z zelo drugačnimi načini, pokažejo svojo trdovratnost. Hrana deluje tudi kot simbolna posrednica identitete, saj izraža in potrjuje našo pripadnost določeni kulturi. Presnojedstvo s svojim radikalno drugačnim načinom priprave in razumevanjem hrane močno ruši prav ta osnovna prepričanja o pravilni prehrani, ki jih ima večina pripadnikov v družbi.

7.3 Simbolizem in pomen kuhanja

Zgodovinsko gledano od prvih začetkov uporabe ognja pri pripravi hrane dalje nista bili narava in kultura v statičnem nasprotju, temveč v dinamični interakciji. Kuhanje je razširilo nabor živil, ki so bila ustrezna za hrano, poleg tega pa je na dolgi rok redno uživanje širokega spektra kuhane hrane najverjetneje vplivalo na fizionomijo človeškega prebavnega trakta. Poleg prehranskih učinkov pa je kuhanje vplivalo tudi na družbeno organizacijo in mišljenje, saj je uporaba ognja pomenila več kot le termično obdelavo. Potreben je bil razvoj sodelovanja, učenja in delitve dela ter pozornosti in potrpežljivosti, tako je kuhanje element kulture (Mennell in drugi 1992, 14–15).

Kuhanje ni samo uporaba toplote, s katerim surove sestavine naredimo bolj užitne, lažje prebavljive in spremenimo njihovo teksturo, okus, ampak je moralni proces, kjer surovo snov iz narave pretvorimo v stanje kulture, jo ukrotimo in udomačimo. Kuhanje tako hrano civilizira, ne na ravni prakse, temveč na ravni imaginacije (Lupton 1996, 2).

Levi-Strauss v svojem raziskovanju mitov pravi, da kuhanje deluje kot simbolni označevalec seriji binarnih opozicij: nebo/zemlja, življenje/smrt, narava/kultura. Na svetu je veliko različic kuhanja, med njimi pa lahko ugotovimo določene skupne strukture. Kuhanje je posredovanje, pri katerem surove materiale pretvorimo v kuhano jed in zato so v mitih kulinarične tehnike pogosto razumljene kot aktivnosti posredovanja med nebom in zemljo, življenjem in smrtjo, med naravo in družbo. Proces kuhanja uživa prav posebno simbolično funkcijo, saj preko pretvorbe narave v kulturo definira tudi samo človečnost oziroma civiliziranost ljudi (Ashley in drugi 2004, 29–30).

Danes kuhanje pomeni imeti znanje in sposobnosti izbrati, kaj je v določenem trenutku najbolj primerno glede na čas, okus, denar, kvaliteto, hkrati pa tudi etično sprejemljivo z ozirom na okolje, odnos do živali in modernega, velikokrat spornega sistema pridelave, distribucije in potrošnje hrane (Palojoki in Janhonen-Abruquag 2005, 40).

7.4 Simbolni pomen obedovanja skupaj

Kadar k obedu povabimo goste, to ni z namenom, da bi samo jedli in pili, ampak predvsem, da bi jedli in pili skupaj. Človeška potreba po druženju podeljuje pomen vsemu, kar se dogaja, kadar jemo in zato hrano lahko definiramo kot sofisticirano kulturno realnost, ne le z vidika njene hranljive vrednosti, ampak zaradi pomenskosti načinov, kako je zaužita in vseh drugih aspektov, ki se na to nanašajo. Na vseh družbenih ravneh je jesti skupaj prvi znak pripadnosti določeni skupini, pa naj bo to družina ali kakršnakoli skupnost in rečemo lahko, da je miza metafora za življenje, ki na neposreden način predstavlja pripadnost skupini, definira, kdo je »noter« in kdo »zunaj« ter specifične odnose v njej (Montanari 2006, 93–97).

Montanari (2006) zopet navede zgovoren primer puščavnikov. Samo oni so jedli sami, z zavračanjem kultivirane in kuhane hrane so zavračali kulturo samo, pa še oni so čutili potrebo po druženju ob jedi in si včasih poiskali družbo živali.

»Pojem družine vključuje tiste, ki živijo, še zlasti pa tiste, ki skupaj jejo. Če zavrneš, da bi jedel z družino, zavrneš skrb staršev in kosilo kot družinsko dolžnost« (Bynum v Tivadar 1999, 75).

Skozi skupni družinski obrok poteka socializacija in asimilacija v kulturo ter njena kulinarčna pravila, hkrati pa poteka tudi vzpostavljanje in obnavljanje skupnosti. S tem, ko posameznik je drugačno in predvsem na drugačen način pripravljeno hrano, nehote vzpostavi nekakšno ločnico med seboj in ostalimi člani skupnosti, ti pa zavrnitev njihovega ustaljenega načina prehranjevanja pogosto doživljajo kot zavrnitev njih samih.

7.5 Koncept pravega obroka

Več raziskav o prehranjevalnih navadah je ugotovilo osrednji pomen koncepta »pravega obroka« (Murcott 1982, 1983; Charles in Kerr 1986; Lupton 1996). Termin se nanaša na glavni obrok dneva (kosilo ali večerjo, odvisno od določenih družbenih zapovedi), kjer je jed pripravljena in sestavljena na točno določen način, bistveno je, da je hrana topla, poje se jo skupaj z vsemi člani družine in če je le mogoče doma (Palojoki in Janhonen-Abruquag 2005, 37).

Obroki, skuhani doma, so razumljeni, kot da so prežeti s toplino, intimnostjo in osebno noto in so označevalci privatne sfere, v nasprotju s hrano, ki je pripravljena v javnem, industrializiranem in anonimnem prehranskem sistemu. V razpravah o prehranjevanju doma družina, dom in skupni

obrok pogosto postanejo sinonimi, na širši ravni, v popularnih diskurzih pa »družinski obrok« predstavlja »pravo« obliko prehranjevanja, ki je ključna tudi v reprezentaciji nacionalne kulture. Ideja o pravem obroku se razteza mnogo širše od vprašanja hranljivosti, saj v te predstave sodi širok spekter simbolnih in kulturnih pomenov in mreže specifičnih medsebojnih odnosov, vezana pa je poleg tradicije tudi na dojemanje našega čustvenega in duhovnega zdravja (Ashley in drugi 2004, 124–125).

Koncept pravega obroka je centralen za razumevanje pravih prehranjevalnih navad in posledično simbol prave družine (Beardsworth in Keil 1997, 78). Obrok je način, preko katerega se proizvajata dom in družina in pravi obrok je torej družinski obrok, ki kaže na bližino odnosov in je zato vitalnega pomena za občutek koherence družine. Zaradi tega izrednega pomena pravega obroka se, kadar le-ta izgine, smatra, da ima družina problem (Palojoki in Janhonen-Abruquag 2005, 41–42). Kadar družina preneha obedovati skupaj, se občutek skupnosti zmanjša (Ashley in drugi 2004, 128).

Tako kot je skupni obrok osnovnega pomena za izgradnjo družine, ja tudi pravi obrok ključen za fizično, duševno, družbeno in kulturno zdravje naroda in s tem postane praksa, s katero se producira in obnavlja človeška kultura in preko katere posameznik prepoznava, da tej kulturi pripada (prav tam).

Pomemben pa je še en vidik, ki ga doživljajo predvsem ženske, saj so tiste, ki po večini skrbijo za pripravo družinskih, pravih obrokov. Ta priprava obroka izraža pozornost, skrb za družino, skoraj dar in to hkrati vključuje pričakovanje, da se bo ta trud povrnil, po navadi v obliki hvaležnosti, spoštovanja in ljubezni (Palojoki in Janhonen-Abruquag 2005, 42). Vlogo ženske/matere v družini se še vedno vidi kot tisto, ki vključuje odgovornost za prehrano in hkrati zdravje družine. V raziskavah so ženske pogosto omenjale velik pomen pravega skupnega obroka kot edinega načina, da njihova družina je pravilno, tako z vidika zdravja kot tudi družbene sprejemljivosti (Ashley in drugi 2004, 130).

Zakaj se torej prehranjevalne navade tako težko in počasi spreminjajo? Zakaj družba širše ne sprejme alternativnih oblik prehranjevanja?

Kot že rečeno, sta jezik in hrana oba svojevrstna načina komuniciranja. Hrana tako vsebuje in posreduje kulturo pripadnika določene kulinarčne tradicije in oblikuje njegovo identiteto ter je tako način samo-representacije. Kadar gre za soočenje različnih kulinarčnih kultur, gre torej za soočenje identitet in težnjo po ohranjanju le-teh, na delu so previdnost, zadržanost, ozkoglednost in

nesprejemanje. Zgodovina nas uči, da kulturne identitete niso metafizične realnosti ali kodni zapis družbe, temveč so tudi podvržene spremembam, se prilagajajo in redefinirajo. Primer je tako spoj rimske (in krščanske) kulture kruha, vina in olja z barbarsko kulturo mesa, piva in živalskih maščob in tako sta kruh in meso postala jedro evropske identitete (Montanari 2006, 133–144).

Presnojedstvo pa je očitno prehud zalogaj, da bi ga kultura tako zlahka prebavila.

Samo za pokušino lahko presnojedstvo poskusim aplicirati na slovensko okolje. To bom sicer storila z ugotovitvami o percepcijah vegetarijanstva v našem prostoru, za katerega velja, da je po večini »deležno bolj ali manj artikuliranega nasprotovanja« (Črnič 2012, 130). Razlog je verjetno v tem, da nasprotuje uveljavljenemu vrednotnemu sistemu, »proti takim spremembam pa deluje vrsta kulturnih in družbenih dejavnikov, ki težijo k ohranjanju obstoječega stanja« (prav tam).

V družbah, kjer socialne spremembe potekajo relativno počasi, so kulinarični meniji samoumevni aspekti vsakodnevnega življenja, tradicionalna prepričanja in prakse so globoko usidrana. Kadar so ti pogledi soočeni z drugačnimi izbirami drugih, so te v najboljšem primeru sprejete kot eksotične, v najslabšem pa kot odvratne (Beardsworth in Keil 2001, 288).

Kuhana hrana je morda močno vtisnjena v naša telesa, pogledi in razumevanje, kakšna je naša pravilna prehrana, pa so tako tesno povezani z našo kulturno identiteto, da se nam zdijo absolutni in samoumevni. Presnojedstvo v mnogih vidikih ruši te kulturne in družbene konvencije, tako da verjetno še dolgo ne bo razumljeno in širše sprejeto.

Okus ljudi za hrano in s tem njihove prehranjevalne navade je eden izmed najbolj konservativnih vidikov kulture in tako najbolj odporen za spremembe. Na splošno lahko rečemo, da se ljudje oklepajo svojih tradicionalnih jedi in receptov, res pa je, da so v zadnjem času mnogi naklonjeni tudi novostim in spremembam. Vendar se to izkaže za resnično samo v primeru, kadar gre za hipno popestritev (obisk restavracije z eksotično kuhinjo) ali uživanje kakšnega do sedaj nepoznanega živila, kadar pa je govora o bolj drastičnih spremembah prehranjevalnih navad, pa te postanejo železna srajca.

SKLEP

Za razumevanje presnojedstva iz družboslovnega vidika je pomembno najprej osvetliti razloge, zaradi katerih se ljudje odločijo, da bodo spremenili svoje prehranjevalne navade in postali presnojedci. Osrednji razlog je zagotovo zdravstveni, saj režim presne hrane temelji na prepričanju, da toplotna obdelava živil uniči njihovo življenjsko energijo in za zdravje pomembne snovi v njih, industrijsko pridelana in visoko procesirana hrana sodobnega zahodnega sveta pa vodi v številna bolezenska stanja. Surova hrana naj bi bila edina pravilna za optimalno delovanje človeškega organizma in obljublja povrnitev in ohranitev zdravja. Druga dva razloga sta želja po bolj etičnem prehranjevanju, kjer imata zavračanje uporabe živali v prehranske namene in skrb za okolje pomembno mesto.

Večino človeške zgodovine je bila grožnja zdravju predvsem pomanjkanje hrane in nezadosten vnos hranljivih snovi, v sodobnih zahodnih družbah pa se je fokus nutricističnih problemov preusmeril na preobilje, kalorično prenasičenost hrane, hkrati pa je vse bolj prisotna negotovost, povezana s strahom pred kemičnimi dodatki v živilih. Presna hrana je iz tega vidika kritika oziroma odziv ravno na to nezmernost modernega človeka, tako v količinah hrane kot tudi v nepravilnih izbirah in na industrializacijo pridelave in obdelave hrane.

Pri odločanju o svoji prehrani imamo določeno stopnjo možnosti izbire, zato je v diskurzu o »naravni« hrani prisoten tudi moralni element. Skrb za zdravje je danes najvišji imperativ in s prehrano, ki je glede na smernice medicinske znanosti določena kot zdrava, smo posledično nagrajeni z občutkom, da delamo prav. Hkrati pa morda lahko rečemo, da je v sodobni družbi povečevanje kulta discipliniranega, vitkega telesa in s tem povezanega stalnega odrekanja hrani, režim presne hrane način, kako se lahko vsakič brez slabe vesti do sitega naješ.

Ko govorimo o pomenih hrane, moramo nujno razmišljati o ideologiji hrane, ki jo je mogoče razumeti kot »kompleksen spoj različnih kulturnih konotacij in simbolnih pomenov« (Aleksić 2001, 307). Bistvo ideologije, stkane okrog presne hrane, lahko strnemo z besedami Deborah Lupton, ki govori o sodobnem simbolnem zaznavanju hrane kot o sanjah o čisti, prvinski naravi na eni in strahu pred umetnim, industrijskim na drugi strani. Težnja po »zdravi« hrani je utelešanje sanj urbanih potrošnikov o podeželski idili, rečemo lahko, da smo v sodobni družbi obsedeni s predstavami o idealni predmoderni kulturi, kjer je človek živel v pristnem stiku z naravo, naravna in pravilna prehrana pa mu je zagotavljala srečno življenje brez bolezni. Prav ta mit je v presnojedstvu zelo močno prisoten.

Kljub laičnemu pogledu, da hrana pripada zgolj sferi narave, pa sta hrana in prehranjevanje predvsem kultura. »Ko jemo, v dobesednem pomenu vzpostavljamo neposredno povezavo med nami - kulturo in našo hrano - naravo« (Leach v Ashley, 2004, 36). Za analizo presnojedstva se je izkazal kot zelo uporaben Levi-Straussov kulinarčni trikotnik, ki nekako predstavlja dihotomijo narava/kultura, ki ima v presnojedstvu osrednje mesto. Industrijsko kmetijstvo, genski inženiring, tovarne živali, pesticide in kemična gnojila, torej vse, čemur presnojedstvo nasprotuje, lahko zvrnemo v pol kulture, surovo pa nam predstavlja divjost, čistost in pristnost narave. Kuhanje je univerzalno sredstvo, s katerim naravo transformiramo v kulturo, prav odsotnost kuhanja v presnojedstvu pa je po mojem mnenju vidik, ki najbolj prispeva k temu, da je ta prehranjevalna praksa tako težko razumljiva in posledično večinoma nesprejeta v širši družbi.

Prehranjevalne prakse nas umeščajo v naše okolje in kulturne skupnosti ter so poglobitnega pomena v vsakodnevem življenju, predvsem s simboličnega vidika in zato imajo spremembe v prehranjevalnih navadah lahko pomembne posledice za medsebojne odnose. Vplivajo lahko na odnose znotraj družine, prav tako s prijatelji, znanci in sodelavci. Naletijo lahko na strinjanje in sprejemanje, izzovejo pa lahko tudi močno nasprotovanje in sovražnost. V duhu Fischlerjevega »vsejedčevega paradoksa« so novosti v prehranjevanju potencialna nevarnost, zato je spreminjanje prehranjevalnih praks zelo težak proces.

Z analizo simbolnega pomena kuhanja kot osnovne kulinarčne prakse, splošnemu dojemanju, kakšen je pravi in pravilni obrok ter osrednjemu mestu skupnega obedovanja za človekov občutek pripadanja družini ali skupnosti sem pokazala, da presnojedstvo v mnogih vidikih močno ruši temeljne kulturne norme, navade in prepričanja.

Po mojem mnenju je razlog večinskega zavračanja presnojedstva kot ustreznega in sprejemljivega načina prehranjevanja tudi v tem, da je osnovano na peščici dogmatskih trditev, ki jih večina ljudi težko sprejme, v zagovarjanju le-teh pa ta prehranjevalna praksa včasih dobi malce sektaški pridih.

Za nadaljnje sociološko–kulturološko raziskovanje je morda zanimiva močna tendenca po lastnem pridelovanju hrane, ki pri presnojedcih predstavlja pomemben del njihove življenjske filozofije, kar je v zadnjem času resda tudi splošnejši trend. Pri urbanih potrošnikih in bolj ozaveščenih jedcih je tako opazna težnja po vrnitvi v proces pridelovanja hrane in s tem željo po vidnih rezultatih svojega dela.

Predpostavka, da lahko svobodno izbiramo način svojega prehranjevanja, se je izkazala za dokaj

naivno. Hrana je tako fundamentalen element naše kulture, da vpetost v ustaljene kulinarčne poti težko presežemo, kaj šele zlahka spremenimo. Morda presnojedstvo lahko sprejmemo zgolj kot navdušenost nad trenutnim trendom presnih sladice, pri vprašanju prehranjevanja v celoti s surovo vegansko prehrano pa se stvari hitro spremenijo.

8 LITERATURA

1. Adams, Carol. 2010. *The sexual politics of meat: a feminist-vegetarian critical theory*. New York: Continuum.
2. Aleksić, Jelena. 2001. Ideologija hrane: karnivorsvo vs. vegetarijanstvo. *Teorija in praksa* 38 (2) 307–327.
3. Arppe, Tiina, Johanna Makela in Virpi Vaananen. 2011. *Living food diet and veganism: individual vs collective boundaries of the forbidden*. Dostopno prek: <http://ssi.sagepub.com/content/50/2/275> (23. november 2014).
4. Ashley, Bob, Joanne Hollows, Steve Jones in Ben Taylor. 2004. *Food and cultural studies*. London: Routledge.
5. Beardsworth, Alan in Teresa Keil. 1997. *Sociology on the menu: an invitation to the study of food and society*. London: Routledge.
6. --- 2001. The vegetarian option: varieties, conversions, motives and careers. *Sociological Review* (40): 253–93.
7. Cavaliere, Paola. 2006. *Živalsko vprašanje: za razširjeno teorijo človekovih pravic*. Ljubljana: Krtina.
8. Črnič, Aleš. 2012. Sociokulturni vidiki vegetarijanstva in njegovih percepcij. *Družboslovne razprave* 28 (71): 113–134.
9. Fiddes, Nick. 1991. *Meat: a natural symbol*. London: Routledge.
10. Fischler, Claude. 1988. *Food, self and identity*. Dostopno prek: <http://ssi.sagepub.com/content/27/2/275> (23. marec 2016).
11. Germov, John in Lauren Williams. 2008. *A sociology of food and nutrition: the social appetiete*. Oxford: University Press.
12. Havala Hobbs, Suzanne. 2005. *Attitudes. Prectices and beliefs of individuals consuming a raw foods diet*. Dostopno prek: [http://www.explorejournal.com/article/S1550-8307\(05\)00204-1/pdf](http://www.explorejournal.com/article/S1550-8307(05)00204-1/pdf) (21. februar 2016).
13. History of Food. 2016. *History of Food-Background*. Dostopno prek: http://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/teaching-the-food-system/curriculum/_pdf/History_of_Food-Background.pdf (10. maj 2016).
14. Kamin, Tanja. 2006. *Zdravje na barikadah: dileme promocije zdravja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
15. Kamin, Tanja in Blanka Tivadar. 2003. Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: iskanje ravnotežja s prehranjevanjem. *Teorija in praksa* 40 (5): 889–906.
16. Lupton, Deborah. 1996. *Food, the body and the self*. London: Sage Publications.

17. Mennell, Stephen, Anne Murcott in Anneke H. van Otterloo. 1992. *The sociology of food: eating, diet and culture*. London: Sage Publications.
18. Montanari, Massimo. 1998. *Lakota in izobilje*. Ljubljana: Založba / *cf.
19. --- 2006. *Food is Culture*. New York: Columbia University Press.
20. Murcott, Anne. 1982. *The cultural significance of food and eating*. Dostopno prek: http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPNS%2FPNS41_02%2FS0029665182000342a.pdf&code=015783ce0b8819aebcc11dafcdd37ae9 (15. april 2016).
21. Palojoki, Pavi in Hille Janhonen-Abruquag. 2005. *Food in contemporary society: food is not only nutrition*. Dostopno prek: <http://www.helsinki.fi/kty/Nordplus/FiCS.pdf> (28. april 2016).
22. Tivadar, Blanka. 1999. Meso in čokolada – socialne hierarhije prehranjevalnih praks. *Časopis za kritiko znanosti* 26: 63–84.