

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

**Evelina Persič**

**Družbeni razlogi vegetarijanskega preobrata**

**Diplomsko delo**

**Ljubljana, 2008**

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

**Evelina Persič**

**Mentor:izr. prof. dr. Drago Kos**

**Družbeni razlogi vegetarijanskega preobrata**

**Diplomsko delo**

**Ljubljana, 2008**

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorju dr. Dragu Kosu, za strokovno pomoč in usmeritve pri oblikovanju diplomske naloge.

Vegetarijanec Albert Einstein o preživetju Zemlje:

*"Nič ne bo tako zelo koristilo človekovemu zdravju in povečalo možnosti za preživetje življenja na Zemlji kot prehod na vegetarijansko prehrano."*

## DRUŽBENI RAZLOGI VEGETARIJANSKEGA PEOBRATA

Naloga je teoretična razprava, ki raziskuje širše vidike vegetarijanskega načina prehranjevanja vse od začetka človeške civilizacije do današnje sodobne družbe. V uvodnem delu avtorica pojasni, zakaj se loteva te teme. V nadaljevanju je za osvetlitev pojava vegetarijanstva in razumevanja prednosti tega načina prehranjevanja, vključena zgodovina vegetarijanstva, vpliv katoliške cerkve in način hranjenja v povezavi z družbo, pomen zdrave prehrane ter zdravstveni vidik hranjenja. Navedeni so vplivi hranjenja glede na krizo zdravja z njenimi družbenimi posledicami na eni strani ter tradicijo, kulturnimi dejavniki na drugi strani.

Proučeni so tudi razlogi vegetarijanskega preobrata v Sloveniji, kjer je bil po tradiciji značilen karnivoren način prehranjevanja. Diplomsko delo je usmerjeno v opazovanje ali je bil vegetarijanski preobrat v Sloveniji posledica globalizacije in/ali avtonomne odločitve ljudi.

V sklepnem delu so strnjena razmišljanja o smernicah za zdrav način prehranjevanja, ki poleg skrbi za zdravje, vključuje skrb za živali in ohranitev narave.

Ključne besede: vegetarijanstvo, prehranjevanje, zdrava prehrana, vegetarijanski preobrat

## THE SOCIETAL REASONS FOR VEGETARIAN SWITCH

The paper is a theoretical research, offering broader overview about vegetarian nutrition from the times of the beginning of human civilization till contemporary society. The introductory part of the paper presents the main motivation behind the reasons for the selection of the topics, followed by illustration of the phenomenon of vegetarian nutrition and the benefits of vegetarian diet. It comprises the historical perspective on vegetarian nutrition, the influence of Catholic Church, the nutrition in connection with the society, the importance of healthy nutrition and medical aspects of nutrition. I continue the discussion with the influences of nutrition on the health crisis with the social consequences on one side and tradition and cultural aspects on the other.

Further on the reasons for vegetarian switch in Slovenia are discussed. It is discussed whether the vegetarian switch is rooted in globalization or in an individual decision making process of people.

The conclusions offer the guidelines for healthy nutrition, with the main focus on health concerns, the concern of animals and environmental concern.

Key words: vegetarianism, nutrition, healthy food, vegetarian switch.

## KAZALO

<b>1</b>	<b>UVOD</b> .....	<b>7</b>
1.1	PREGLED VIROV .....	8
1.2	OSNOVNI POJMI.....	11
1.3	OSNOVNO RAZISKOVALNO VPRAŠANJE.....	13
<b>2</b>	<b>VARIABILNOST PREHRANJEVASLSKIH PRAKS V PRETEKLOSTI</b> .....	<b>14</b>
<b>3</b>	<b>TRENDI PREHRANJEVANJA V SODOBNEM ČASU</b> .....	<b>24</b>
3.1	EKONOMSKI VIDIK.....	26
3.2	ZDRAVSTVENI VIDIK.....	28
3.2.1	<i>ZDRAVILNOST VEGETARIJANSKE PREHRANE</i> .....	30
3.2.2	<i>PRESNA OZIROMA SUROVA HRANA</i> .....	33
3.2.3	<i>KARNIVORNI NAČIN PREHRANJEVANJA</i> .....	35
3.2.4	<i>POSLEDICE NEZDRAVEGA PREHRANJEVANJA</i> .....	36
3.3	EKOLOŠKI VIDIK.....	40
3.4	MORALNO ETIČNI VIDIK.....	42
3.5	DRUŽBENI IN KULTURNI VPLIVI NA PREHRANJEVANJE LJUDI.....	43
<b>4</b>	<b>PREHRANJEVANJE NA SLOVENSKEM</b> .....	<b>47</b>
4.1	KARNIVORNA PREHRANJEVALSKA KULTURA NA SLOVENSKEM .....	50
4.2	VEGETARIJANSKI PREOBRAT V SLOVENIJI .....	51
4.3	RAZNOVRSTNOST RAZLOGOV VEGETARIJANSKEGA PREOBRATA V SLOVENIJI.....	57
<b>5</b>	<b>SKLEP</b> .....	<b>62</b>
<b>6</b>	<b>LITERATURA</b> .....	<b>64</b>

# 1 UVOD

Pred petnajstimi leti, ko sem se sama odločila za vegetarijanski način prehranjevanja, so bile razmere pri nas v Sloveniji in v svetu bistveno drugačne od današnjih. Tedaj je bilo vegetarijanstvo pri nas še zelo redka prehranska usmeritev, danes pa skorajda ni restavracije, supermarketa in lokalne trgovine, kjer ne bi bili na voljo vegetarijanski izdelki. Vegetarijanska hrana je postala zelo dostopna. Da je vegetarijanstvo v vzponu je možno sklepati tudi glede na bogato izbiro vegetarijanskih izdelkov na policah supermarketov.

Poraja se sociološko zelo zanimivo vprašanje, zakaj se je v relativno kratkem času zgodil tako velik preobrat?

Vegetarijanski način prehranjevanja postaja svetovni trend, ki ne pomeni zgolj uživanja brezmesne prehrane, ampak tudi izdelan življenjski slog, ki zajema v prvi vrsti skrb za zdravje, hkrati tudi skrb za živali in okolje.

Vegetarijanstvo ima vpliv na prehranjevalne navade ljudi v sodobni družbi ter na proizvodnjo živilske industrije.

Tudi v Sloveniji so ljudje spoznali, da vegetarijanci niso blede, suhi ljudje šibkega zdravja, kot si jih je precej ljudi predstavljalo, ampak ljudje, ki sledijo pestri, uravnovešeni vegetarijanski prehrani. Sodobni vegetarijanci se prehranjujejo v skladu priporočil zdrave prehrane, ki vsebuje malo maščob in veliko vlaknin.

Vendar kljub znanim dejstvom zdravilnosti vegetarijanske prehrane in njenemu pomenu pri ohranitvi zdravja, se večina ljudi še vedno prehranjuje z mesno prehrano. Nedvomno je prehranjevanje z mesom večinoma posledica lokalne kulture, zlasti od načinov pridelovanja hrane in privzgojenih navad. Zase lahko rečem, da mi okus in vonj mesa ni bil nikdar preveč všeč, vendar sem meso večinoma jedla, ker so me starši in ostali pri tem vzpodbujali v veri, da je za ohranitev mojega zdravja uživanje mesa nujno potrebno. Preučevanje problematike vegetarijanstva mi odpira pogled na bogate zahodne družbe, kjer je hrane v izobilju in se človek lahko svobodno odloča na podlagi zdravstvenega vidika, etično moralnega vidika, okoljevarstvenega vidika, katero hrano bo užival. Na drugem koncu sveta, kjer se soočamo z lakoto in hudim pomanjkanjem hrane, so lahko ljudje vegetarijanci po sili razmer, po drugi strani pa so prisiljeni uživati hrano, ki jim je dostopna in jim omogoča preživetje.

V nalogi sem se osredotočila predvsem na zahodne družbe, kjer ima človek večinoma možnost svobodne izbire načina prehranjevanja. Zanima me predvsem zdravstveni in moralno etični vidik ter njun vpliv pri povečevanju števila vegetarijancev v svetu. Ob pregledu zgodovinskih dejstev opazujem vplive hranjenja glede na tradicionalne, kulturne dejavnike na eni strani ter vplive sodobnega načina hranjenja v zahodnih družbah na krizo zdravja z njenimi družbenimi posledicami na drugi strani.

## 1.1 PREGLED VIROV

»Evropsko zgodovino prehranjevanja lahko beremo tudi kot tisočletni boj med vegetarijanskimi poljedelci in karnivornimi živinorejci. Že mediteranski katolicizem je bojeval sveto vojno proti kontinentalnim barbarom in protestantom. V postmoderini dobi so se vnovič razvneli ideološki boji med zagovorniki zdrave »naravne« prehrane in producenti naravi »odtujene« in rizične »industrijske« hrane« (Kos v Montanari 1998, 242).

Temeljna »vegetarijansko - karnivorna shizma« je močno odvisna od razmerja med razpoložljivimi viri prehrane in številom lačnih ust. Braudel pravi, da je odločitev »meso ali kruh« v prvi vrsti energetska strateška vprašanje, ki se razrešuje skladno s tem, koliko ljudi je treba nahraniti. Če so živilski viri obilni je tudi mesna hrana dostopnejša in manj strogo regulirana. Demografska rast pa sili k uporabi energetske produktivnejših vegetarijanskih virov. Navedena teza potrjuje ciklična zgodovina večanja in manjšanja obsega poljedelstva, ki se s faznim zaostankom ujema z demografskimi trendi. Jasen dokaz pa so tudi zgledi najbolj gosto poseljenih dežel npr. Indije, ki spričo velikega demografskega pritiska pri prehrani skoraj nima druge možnosti kot pretežno vegetarijansko (Kos v Montanari 1998, 256).

»Na »klasični« socialnoekonomski stratifikacijski osi so razvrščene ekstremne kvantitete: pomanjkanje in obilje, reveži in bogataši, stradajoči in prenapolnjeni želodci. Na tej primarni osi je glavno merilo energetska – nutritivna zadostnost, ki je tudi temeljno notranje merilo družbene diferenciacije. Druga os pa razvršča prehranjevalne prakse na primerne in neprimerne. Vpeljuje normativno etična merila razvrščanja virov in načinov prehranjevanja, ki orientirajo družbo navzven v odnosu do zunanjega (eksogenega) naravnega okolja. Ti dve osi sestavljata prehranjevalni orientacijski koordinatni sistem, ki se je vzpostavil že na »začetku« kulture in ga je nemogoče kronološko natančneje določiti (Kos v Montanari 1998, 260).«



Kot pravi Eder, prehranjevanje še zdaleč ni zgolj prilagajanje narave za fizično reprodukcijo telesa. Prehranjevanje ima tako simbolni kot materialni pomen. »Prehranjevanje je elementarna oblika prehoda od nature v kulturo je pravzaprav kultura v akciji.« Prehranjevanje kot najbolj neposreden način uporabe narave je hkrati najbolj neposredna kulturno, tj. simbolno strukturirana dejavnost. Prav zato ne opažamo velikih strukturnih razlik med pradednimi in modernimi prehranjevalnimi obredi oziroma obedi. Večkrat se pokaže, da so »postmoderne« prehranjevalne prakse eklektična mešanica starega in manj starega, le malo kaj je dejansko novega (Kos v Montanari 1998, 261).

Cikličnost zgodovine prehrane nam kaže, da so ideologije, ki usmerjajo prehranjevanje precej stabilne. Zato opažamo, da so v daljših ali krajših časovnih presledkih ponavljajo prehranjevalne prakse, celo med časovno zelo odmaknjenimi obdobji (antika in konec dvajsetega stoletja) (Kos v Montanari 1998, 261).

Potrošnja živil lahko jemljemo kot povsem osebno dejanje, ki ga določa kompleks zavednih in nezavednih dejavnikov. V razvitih modernih družbah pa nastali ekonomsko in družbeno-prostorsko zelo razvejeni, transkontinentalni prehranjevalni sistemi, ki skoraj povsem izločajo tradicionalno prostorsko, t.i. lokalno določenost vzorcev prehranjevanja (Kos v Montanari 1998, 264).

V družbi izobilja, ki z vidika človekove zgodovine pomeni pravi preskok iz družbe pomanjkanja v družbo pestre in raznovrstne izbire hrane, dobivajo prehranjevalne prakse ljudi povsem nove dimenzije. Nedvomno lahko med najpomembnejše vzroke, zaradi katerih umira človek, postavimo prav hrano. V manj razvitih delih sveta ljudje množično umirajo zaradi pomanjkanja, a v zahodnih bogatih družbah pa zaradi preobilice hrane. Postmodernega urbanega prebivalca razvitih zahodnih družb ogrožajo bolezni, ki so posledica modernega industrijskega načina prehranjevanja. Eden izmed pomembnih kazalcev sprememb človekovega odnosa do prehranjevanja, pa je nedvomno vegetarijanstvo (Črnič 2004, 99).

Ronald Inglehart ugotavlja, da je prišlo do postmodernega preskoka iz družbe pomanjkanja v družbo obilja. Pomemben vidik je ekonomsko zmožno okolje, kajti v bogatih družbah, kjer je hrane v izobilju je način prehranjevanja navidezno skoraj povsem svobodna odločitev posameznika. [http://muse.jhu.edu/journals/washington\\_quarterly/v023/23.1inglehart.html](http://muse.jhu.edu/journals/washington_quarterly/v023/23.1inglehart.html) Človek se odloča na podlagi različnih vidikov za način prehranjevanja. Večinoma se v sodobnih zahodnih družbah ljudje odločajo za vegetarijanski način prehranjevanja, na podlagi zdravstvenih presoj. To pomeni, da je za posameznika najpomembnejša vrednota njegovo zdravje in dobro počutje, ki odloča o tem kaj bo jedel.

V svoji nalogi raziskujem, ali je vegetarijanstvo, kot alternativni način prehranjevanja v porastu oziroma v naraščanju, ter ali je za pojav naraščanja vegetarijanskega načina prehranjevanja v zahodnih družbah vzrok v skrbi za zdravje, ali je mogoče vzrok moralno-etični vidik, da se ljudje odločajo za brezmesno hrano, ali pa mogoče prepletanje obeh vidikov.

Za zahodne družbe je zdravstveni vidik ena najpomembnejših vrednot, ker omogoča funkcioniranje posameznika v družbi in je kazalec kakovostnega življenja (Pahor 1999, 1014).

Definicijo zdrave, dobre in primerne hrane določa višji sloj, s čimer je hrana lahko tudi orodje za vzpostavljanje diferenciacije, dokazovanje moči in nadvlade, definicija bolezni pa je družbeno konstruirana (Pahor 1999, 1021).

Etični oziroma moralni vidik poudarja, da smo ljudje kot inteligentna bitja odgovorni za blagostanje vseh živih bitij, vključno živali (Beardsworth in Keil 2001, 269-270).

V Veliki Britaniji so rezultati raziskave pokazali, da se večja skrb za blagostanje živali, saj javnost nasprotuje testiranju izdelkov na živih živalih. Gibanje, ki se zavzema za pravice živali teži k ukinitvi uporabe živali za dosežke znanosti, razrešitvi komercialnega živalskega kmetijstva in prepovedi lova za komercialne ali športne dejavnosti (Fiddes 1991, 196).

Na podlagi raziskovalnega poročila Kos (1984), Kos, Tivadar (1998) se je ugotavljalo obstoječe prehranske navade in predvidene spremembe prehranskih navad prebivalcev Slovenije. Anketa delavcev Kolinske iz poročila (1984) je razkrila, da so bili v tistem času ljudje proti kolektivističnemu načinu prehranjevanja (53% proti ideji skupne kuhinje), da jim je bila pomembna predvsem sitost in ne toliko zdrava hrana. Raziskava (1998) pa je pokazala, da je za ljudi uživanje hrane, ki varuje zdravje v tem času zelo pomembno (91,6% dokaj in zelo pomembno).

V raziskavi Sociološki in socialno-psihološki vidiki zaskrbljenosti zaradi hrane v Sloveniji (2000-2003) sta Kaminova in Tivadarjeva ugotovili, da se število sporočil na temo zdravja povečuje, kar kaže na to, da zdravje čedalje bolj kolonizira naše misli in nas nenehno opominja, da moramo o njem ves čas razmišljati in zanj tudi ustrezno skrbeti. Zdravje, ki ga v vsakdanjem življenju ljudje upravljajo predvsem s prehranjevalnimi strategijami, je postalo življenjski projekt oziroma naložba za boljše vsakodnevno delovanje (Kamin in Tivadar 2003, 894-905).

Iz raziskave Tanje Kamin (2004) je razvidno, da imajo demografski dejavniki velik vpliv na prehranjevalne navade. V akcijah na različnih ravneh Slovenije se kažejo ti dejavniki pri spolu, starosti in družbenem statusu.

Z razvojem nutricionistične znanosti je postalo pomembno, da se državljani zdravo prehranjujejo, saj so telesa kot organski stroji postala ključna za obrambne in ekonomske interese države, zato je postala zdrava prehrana stvar moralne odločitve (Lupton 1996, 72-73).

Luptonova ugotavlja, da je na spremembe prehranjevalnih navad Zahodnih družb vplivalo vedno večje zavedanje posameznikov o tem, kako prehranjevalne navade vplivajo na zdravje. Čeprav se zdi, da sodobna nutricionistična znanost uporablja nevtralne medicinske, znanstvene in ekonomske diskurze, se moralni pomeni, ki jih proizvajajo, vrtijo okrog discipliniranja telesa in pomembnosti samonadzora (Lupton 1996, 74).

## 1.2 OSNOVNI POJMI

Vegetarijanstvo je v zadnjih letih zajelo predvsem urbane predele zahodnega sveta, vendar ne gre za nov pojav (Črnič 2004, 99). Na Zahodu je poznano že iz antičnih časov, na vzhodu pa je prisotno že več tisočletij. Do sredine 19. stoletja se je tisti, ki ni užival mesnih jedi imenoval pitagorejec (Susman 1994, 87). Besedo vegetarijanec so leta 1842 skovali in uvedli v splošno rabo ustanovitelji Britanskega društva vegetarijancev (Susman 1994, 87).

Beseda izvira iz latinske besede *vegus*, ki pomeni zdrav, čil, svež in vitalen (Črnič 2004, 99). Izvorno beseda označuje celosten način življenja, harmoničen s filozofskega in moralnega stališča, in ne zgolj prehrano, ki ne vključuje mesa, katero sestavlja zelenjava in sadje. (*Homo vegetus* je umsko in telesno vitalen človek) (Krišnova kuhinja 1996, 17).

Vegetarijanstvo je način življenja, pri katerem človek ne je mesa in se izogiba izdelkom živalskega izvora, kot so usnje, krzno, svila itd. To je širok pojem, saj vegetarijance ločimo glede na izbor hrane, življenjski slog in svetovne nazore. Vzroki zanj so lahko etični, zdravstveni, ekonomski, verski ali filozofski. <http://sl.wikipedia.org/wiki/Vegetarijanstvo>

V slovarju tujk (Verbinc 1971, 749) za besedo vegetarijanstvo najdemo takšno razlago:

1. nauk ali gibanje, ki nasprotuje uživanju mesa
2. izključno rastlinska prehrana

Ker pri nas vegetarijanstvo razumemo predvsem kot način prehranjevanja, vegetarijance razvrstimo glede na to, katero vrsto hrane uživajo (Črnič 2004, 99).

Porazdelitev poteka od manj k bolj strogim oblikam prehranjevanja, ki izključuje vsa živila živalskega izvora:

Občasni vegetarijanci: občasno uživajo meso (mesne omake,...);

Delni (ali semi) vegetarijanci: ne uživajo rdečega mesa- te vegetarijance Corliss (Corliss 2002) imenuje pesco-pollo vegetarijanci;

Lakto-ovo-vegetarijanci se prehranjujejo z jajci in mlečnimi proizvodi, ne jedo pa mesa in rib;

Ovo-vegetarijanci uživajo poleg rastlinske hrane še jajca;

Lakto-vegetarijanci uživajo mlečne izdelke, ne jedo jajc, mesa in rib;

Frutarijanci uživajo le sadje in oreške, ker želijo, da ostane rastlina pri življenju;

Vegani dosledno zavračajo vsakršno uživanje sestavin živalskega porekla. Veganska prehrana ne vsebuje mesa, ne jajc, ne mleka in mlečnih izdelkov.

Makrobiotiki uživajo predvsem polnozrnate žitarice, stročnice, zelenjavo in tradicionalno japonsko hrano. Vsi makrobiotiki niso popolni vegetarijanci, saj jim je dovoljeno prehranjevanje z ribami.

Presnojedce uvrščajo jih k vegetarijancem, čeprav je njihovo bistvo drugačno in nikakor ni nujno, da iz njega izhajajo. Zanje je značilno, da vso hrano uživajo surovo, je ne kuhajo, pečejo ali kakorkoli toplotno obdelajo. Redki uživajo tudi surovo meso. Imenujejo se instinktofagi.

»Vidimo, da vegetarijanstvo ni tako jasen in ostro zamejen pojav, kot se nemara sprva zdi. Vključuje vrsto različnih prehranjevalnih vzorcev, prav tako pa se razlikujejo tudi motivi zanje« (Črnič 2004, 99).

Med vegetarijanci najdemo tiste, ki ga dojemajo kot celovit življenjski stil, nekatere vodijo predvsem etični motivi sočutja do živali, drugi ga prakticirajo zaradi zdravja, mnogim ga narekuje njihovo versko ali duhovno prepričanje, nekateri pa ne jedo mesa, ker ga ne marajo zaradi njegovega okusa. Med zagovorniki vegetarijanstva zasledimo tudi različne aktivistične skupine, vse od ekologov, anarhistov, borcev za pravično globalizacijo itd. Gre za zelo heterogeno gibanje, ki pa ga poganjajo najrazličnejši motivi (Črnič 2004, 99).

### **1.3 OSNOVNO RAZISKOVALNO VPRAŠANJE**

**Temeljno raziskovalno vprašanje diplomske naloge je ali se število vegetarijancev v razvitih sodobnih družbah povečuje predvsem zaradi zdravstvenega vidika in/ali pa tudi v odvisnosti od ekonomskega ter etičnega vidika.**

Proučeni bodo tudi vplivi hranjenja glede na tradicionalne, kulturne dejavnike na eni strani ter vplivi sodobnega načina hranjenja v zahodnih družbah glede na zdravstveni vidik z družbenimi posledicami na drugi strani.

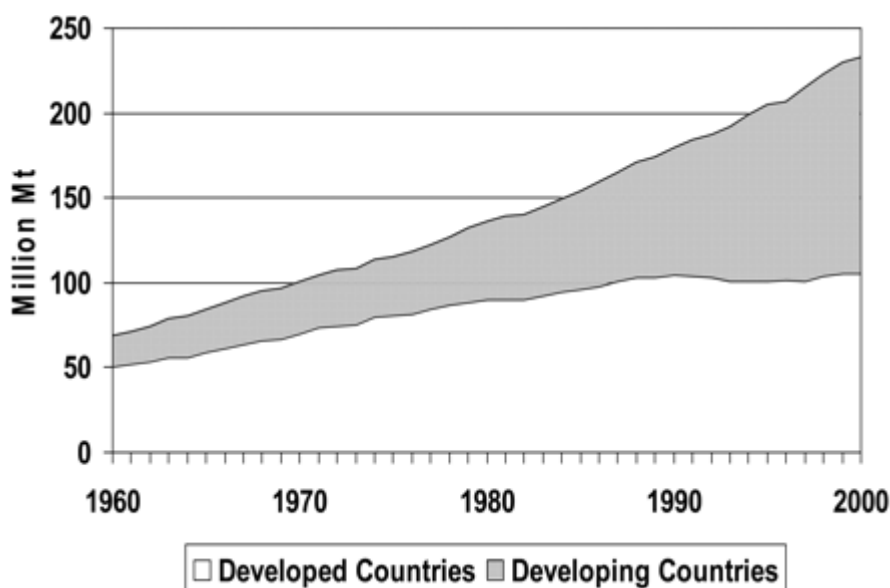
Posebej pa bodo raziskani razlogi vegetarijanskega preobrata v Sloveniji, kjer je po tradiciji bil značilen karnivoren način prehranjevanja. Analogno po Ronaldu Inglehartu, ki je uvedel koncept vrednotni preskok, bi lahko govorili o vegetarijanskem preobratu v zahodnih družbah in konkretno tudi v Sloveniji. V diplomskem delu se bom usmerila v opazovanje ali je bil vegetarijanski preobrat v Sloveniji posledica vpliva globalizacije in/ali avtonomne odločitve ljudi.

## 2 VARIABILNOST PREHRANJEVASLSKIH PRAKS V PRETEKLOSTI

Vegetarijanstvo ni nov pojav, saj ima dolgo in bogato zgodovino. Obdobje vegetarijanstva, še bolj pa presnojedstva logično sega na sam začetek človeške civilizacije (Levi-Strauss, 1969). V obdobju 3200 let pr.n.št. so se verske skupine v Egiptu odpovedale mesu zaradi prepričanja o karmičnih posledicah v reinkarnaciji. Vegetarijanstvo je bilo ključnega pomena tudi za zgodnje filozofije, kot so hinduizem, brahmanizem in zoroasterianizem. Odpoved mesu so spodbujale Upanišade, omenjale so ga tudi Vede, najsvetejša hinduistična besedila. Temeljne vsebine navedenih religij so bile nenasilje in spoštovanje vseh oblik življenja. Glede prehranjevanja s surovimi rastlinami, plodovi in semeni nam z vidika začetnega in idealnega človeškega prehranjevanja opisujejo Vede v navajanju Zlate dobe, Biblija in Ebionitski evangelij z opisi rajskega obdobja. O vegetarijanski smeri človeške zgodovine nam danes dokazujejo antropologi ter znanost na področju biokemije z ugotavljanjem sestave našega telesa. Med drugimi ljudmi velja prepričanje, da je človek vsejdec. Tovrstna klasifikacija temelji na opazovanju ljudi, ki naj bi večinoma jedli raznoliko hrano rastlinskega in živalskega izvora brez škodljivih posledic.

Obstaja tudi teorija o mesojedi lovski preteklosti človeka, ki je podprta z arheološkimi dokazi. Za današnji čas pa je statistika zelo prepričljiva:

Slika 2.1: Spremembe v prireji mesa v razvitih družbah in družbah v razvoju.



Vir: <http://jn.nutrition.org/cgi/content/full/133/11/4048S/FIG1> (10.september 2008).

Znanost trdi, da je človek od vedno vsejedec, meso pa del njegove prehrane. Pri svojem razmišljanju, preko prebranih virov na temo vegetarijanstva, prek mitskih zgodb o rajskem obdobju in prehrani, pa se sprašujem ali ni bil način prehranjevanja ljudi zgolj prilagoditev na razmere v danem času in okolju?

Z zgodovino mesojedstva v Evropi nas seznanja Montanari (Montanari 1998, 19), ko opisuje, da so v severnem predelu Evrope, keltska in germanska ljudstva potovala po gozdovih in se prehranjevala predvsem z mesno hrano, z lovom na divje živali, ribolovom ter z živino (prašiči, konji, govedo), ki jih je spremljala na potovanjih.

Ob opazovanju človeških prehrabnenih navad skozi kulturo, običaje in privzgojene navade postanemo zbegani, saj nam zgolj opazovanje ne more potrditi človekove najbolj »naravne« prehrane (Internet 1).

Čeprav je večina ljudi vsejedcev, se še vedno postavlja vprašanje, v kakšni meri in/ali sploh so ljudje anatomsko prilagojeni uživanju hrane živalskega in rastlinskega izvora. V iskanju odgovora je smiselno poiskati izsledke proučevanja človeške anatomije in fiziologije, kar se navadno poslužuje znanost, ko ugotavlja načine prehranjevanja fosilov in izumrlih sesalcev. Le ti so anatomsko in fiziološko prilagojeni načinu, kako so si priskrbeli in uživali posamezno vrsto hrane (Internet 1).

Antropologa, dr. Alan Walker in dr. Vaughn Brynt, (Znanost življenja 2003, 51) sta ugotovila, da je človek, kot ga predstavlja ortodoksna znanost, lovec in mesojedec, ki na ognju peče dele živalskih trupel samo mit. Dr. Alan Walker je pri poglobljenih raziskavah fosiliziranih zob, ki so pripadali človečnjaku izpred 12.000.000 let ali homo erecticusu ugotovil, da se ni hranil z mesom, listjem, koreninicami, ampak je v njegovi prehrani prevladovalo izključno sadje.

Dr. Vaughn Brynt, vodja Antropološkega Oddelka na University A&M (College Station) v Texasu, ZDA, je postavil tezo, da se je človek že pred nekaj deset tisoč leti prehranjeval večinoma s sadjem in semeni, občasno z zelenjavo, redko z mesom, jajci, vso hrano pa je užival surovo. Svojo hipotezo je postavil na osnovi poglobljenih raziskav koprolitov (fosilni izločki). Dr. Brynt je na osnovi analiz ugotovil, da je bil jedilnik pračloveka sestavljen iz sadja, orehov, lešnikov. Semen in surove zelenjave. Ob pregledu okostij ni odkril nikakršnih deformacij, ki bi nastale zaradi pomanjkanja določenih snovi v njegovi prehrani. (Znanost življenja 2003, 51). Tovrstni dokazi označujejo človeka za frugivora – prehranjujočega se s plodovi.

Splošno znana klasifikacija je razdelitev človeka na vsejedca, to je rastlinojedca in mesojedca. Različne vrste živih bitij pa lahko podrobneje razvrstimo v naslednje kategorije glede na fiziološko prilagojenost specifične hrane (Wandmaker 1995, 2000):

herbivori: so jedci trave in zelenjave, kot so govedo, ovce, koze, jeleni, srnjad, konji....

gramnivori: so bitja, ki se prehranjujejo z zrnjem, žiti (glodalci, ptice,...)

insektivori: netopirji, ptice ter druge živali

frugivori: primati, antropoidne opice, ljudje

karnivori: živali, ki jim je osnovna hrana meso, kosti, drobovje, mrhovina (zveri, skobci, orli,...)

omnivori ( vsejedci), živali kot so svinje, medvedi, rakuni,...

Zagovorniki »vsejedstva« (omnivori), pravijo, da ni potrebno preučevati vsebine človeških želodcev in iztrebkov iz preteklosti, ampak je dovolj, da preučimo današnjo zgradbo našega telesa in prilagoditve na vrsto hrane (Wandmaker 1995, 200 – 202).

Telo človeka, ki nima krempljev, ne dolgih koničastih sprednjih zob za trganje surovega mesa, ne podaljšanega gobca, kar bi mu omogočilo dober ugriz, tudi prebavni trakt mesojedih živali je različen od človekovega, je precej krajši, da lahko hitro razkrajajoče meso čim prej zapusti in ne zastruplja organizma. Želodčna kislina je tisočkrat močnejša od človeške. Zgradba človeka ne kaže posebnih prilagoditev na mesno hrano, saj imajo vsejedci (omnivori) tako kot karnivori (mesojedci) podaljšan gobec, oči na straneh, enostaven okrogel želodec, močno želodčno kislino.

Človeška telesa se ločijo od štirinožnih rastlinojedcev s kopiti in parklji, očmi ob straneh ter tridelnim ali štiridelnim želodcem (Znanost življenja 2003, 52-54).

S frugivori, torej s humanoidnimi opicami, nas povezuje:

Hoja po dveh nogah, ustnice in vrečasta lična struktura, želodec z dvanajsternikom, nabran in vrečast prebavni trakt v dvanajstkratni dolžini trupa, bazična reakcija slin in urina, sesanje vode, dojke na prsih, hoja po dveh nogah itd.

Ne samo po notranjem delovanju, ampak tudi po videzu smo še najbolj podobni primatom ( Znanost življenja 2003, 52-54).

Zoološko nas tudi znanost uvršča med red primatov, najbolj razvito skupino sesalcev (Korošak 2001, 134).



Človeku podobne opice (gorila, orangutan, gibbon, šimpanz) se še vedno prehranjujejo s surovo hrano in vse, razen gorile, s pretežno sadno prehrano. Potomec družine človečnjakov pa se danes, po lastni izbiri pretežno prehranjuje s toplotno obdelano hrano, v manjši meri s sadjem in zelenjavo. Številne bolezni, ki pestijo sodobnega človeka, kažejo, da je današnja izbira hrane zanj v veliki meri škodljiva ter da se nanjo ni prilagodil.

Znanstveniki, ki zagovarjajo teorijo človeškega začetnega načina prehranjevanja s surovo hrano pojasnjujejo, zakaj se tovrstno prehranjevanje v nadaljnjem poteku človeške zgodovine do danes ni množično ohranilo.

Razlaga je sledeča:

V primerjavi z ostalimi živimi bitji smo ljudje razvili zelo močan instinkt preživetja ter neverjetno inteligenco, ki nas v razvoju podpira. Na podlagi geoloških zapisov, pred cca 3 do 4 milijoni let, je bila klima na celotni zemeljski obli ugodna, primerna za življenje v skladu s frutarijanskimi navadami. (Ostanke tropskih rastlin so našli na Aljaski, kot tudi na drugih severnih zemljepisnih širinah.) Zaradi kataklizmičnega dogodka ali dogodkov, ki so povzročili nizke temperature, mraz in ledene dobe, so se ljudje preselili južneje od teh področij. Nujno potrebno je bilo spremeniti svoje navade, predvsem prehranjevalne, drugače ni bilo mogoče preživeti. Ljudje so se morali prilagoditi spreminjajočim letnim časom, kar je zahtevalo načrtovanje in nov način preskrbe s hrano (Znanost življenja 2003, 30).

Sprememba razmer je vodila v novo izbiro hrane, ki se je razlikovala od prvotnega hranjenja s sadeži, in sicer hranjenje z mesom. To naj bi bili začetki prehranjevanja z živalmi ter izdelki, ki so se jih naučili narediti iz njih (mleko). Glede na razvoj človeške zgodovine je uživanje mesa relativno nova oblika hranjenja.

Ogenj, ki je omogočil pečenje, lončevina, ki je omogočila kuhanje, udomačitev živali in s tem povezano pitje mleka, vzgajanje žit, je človek začel uporabljati postopoma, šele pred cca 10000 leti (Znanost življenja 2003, 51).

Način prehranjevanja, ki so ga terjale spremenjene razmere okolja, se je porodil iz nujnosti za preživetje ter se je kasneje širil tudi med ljudmi, katerim to ni bilo nujno početi.

Vendar se je kljub temu vsemu na našem planetu obdržalo precej skupnosti, ki niso nikoli odstopile od svoje naravne sadne prehrane, torej so ostali frutarijanci.

V severovzhodnem Pakistanu, kjer je značilno ostro podnebje Himalaje je poznana frutarijanska kultura ljudstva Hunza, za katere je značilna izjemna dolgoživost (nad 100 let).

Tudi v današnjem času so na Javi in drugih Malazijskih in nekaterih tihomorskih otokih področja poznana kot »para desas«,<sup>1</sup> ki so jih odkrivali v 80-ih letih prejšnjega stoletja, kjer se ljudje preživljajo od dreves, bogatih s sadeži (Internet 2).

Zgodovina nam razkriva tudi druga frutarijska ali vegetarijska ljudstva: Pelazgijce v Grčiji, živeče od jabolk; Rehabite oziroma Mojzesove Esene (1000 pr.n.št.), ki niso pridelovali ničesar, ampak jedli le prosto rastoče sadje (Internet 3); Abhazijce s Kavkaza (Susman 1994, 57).

V Ekvadorju je znano vegetarijsko ljudstvo Vilcamamba (Ostan 2001, 184), v severni Ameriki pa rod Mik Mak Indijancev plemena Hopi<sup>2</sup>.

Pomemben mejnik v načinu hranjenja, ko je kmetijstvo začelo izpodrivati nabiralništvo sega v obdobje 6000 do 8000 pred Kristusom, ko so ljudje začeli gojiti žita, razvilo se je lončarstvo itd. (Wandmaker 1995, 112).

Posledica tega je, da se je delež presnih živil bistveno zmanjšal na račun toplotno obdelane hrane (Ostan 2001, 152).

Kljub temu pa lahko zasledimo, da je vegetarijanstvo v začetkih nekaterih davnih kultur iz preteklosti, včasih le kot ideal hrane najvišjih slojev, ali pa je prisotno v vseh razredih neke kulture. Vede nas seznanjajo, da je vegetarijski način prehranjevanja del univerzalnega Vedskega znanja, zato se pojavlja na različnih koncih sveta. Velike kulture in osebnosti so v vseh časih živalim kazale primerno spoštovanje.

V zgodovini so poznani kot veliki preroditelji v pradavnini, in sicer od egipčanskega Ozirisa, do Orfeja (700 pr.n.št.) in ustanoviteljev orfičnega gibanja, do treh učiteljev etike: Zaratustra (630 pr.n.št.) pri Perzijcih, Buda (560 pr.n.št.) pri Indijcih in Laotse pri Kitajcih- najstarejših filozofskih šol, do Jezusa ter prerokov v Stari zavezi.

V času Vedske civilizacije naj ne bi skoraj nihče jedel mesa. Bhagavad-gita pravi, da je bilo poljedelstvo, obrt in zaščita krav najvažnejša gospodarska dolžnost takratne družbe, ob priporočanju vegetarijskega načina prehranjevanja (Perinčič 2001, 18).

---

<sup>1</sup> Tasadeji (Filipini): so pleme nežnih in zadovoljnih ljudi, ki živijo le od gozda in se hranijo s sadjem. Poljedelstva, lova in ribolova ne poznajo. Živijo v jamah in imajo demokracijo. (Ljudstva sveta 1 1980, 65)

<sup>2</sup>Ta rod poroča, »da je v vseh njihovih rodovih izročilo, ki pravi, da se smejo ubijati živali le v primeru samoobrambe. Ker pa so se nekateri indijanski rodovi v zadnji ledeni dobi učili, da smejo jesti živali tudi v primeru, ko ni druge hrane, je doletela kruta usoda vse njihove rodove« (Susman 1994, 13).

Z mesnim prehranjevanjem so jih seznanili šele tuji osvajalci, predvsem Moguli v 16. stoletju, kasneje Portugalci in britanski kolonialisti. (Krišnova kuhinja 1996, 16)

O egipčanskih duhovnikih direktor Aleksandrijske Akademije znanosti in umetnosti (Internet 1) pravi, da so jedli malo in preprosto, rib so se vzdržali in veliko jih je bilo, ki niso jedli mesa.

Pri čaščenju živali so verjeli, da je vsaka živalska duša, ko je osvobojena telesa, prav tako razumna, da lahko enako naredi, kar zmore človek, če je osvobojen telesa. Zato se vzdržijo, kolikor je le mogoče uživanja mesa.

Prav tako so se v davni preteklosti vzdržali uživanja živali tudi Perzijci in Sirijci (Internet 4).

Ko v Judovstvu ljudje postanejo nepravični, naj bi se pojavil učitelj postave Mojzes (1255 pr.n.št.) in kasneje številni preroki Jeremija, Izaija itd.), ki učijo miroljubno življenje.

Značilnost raznih Judovskih sekt (gnostiki, enkratiti, nazorejci, eseni...) je vegetarijanstvo.

(Susman 1994, 14)

Vegetarijanstvo grškega in rimskega sveta se je razvilo kot alternativna kritika takrat prevladujoče kulture uživanja mesa in njegovega simbolnega povezovanja s herkulsko močjo in atletskimi ideali. Omejeno je bilo na izobraženo elito (Črnič 2004, 100).

Pitagora (570 pr.n.št.), velja pri nas za sodobnega ustanovitelja vegetarijanstva, sledita mu Sokrat (470 pr.n.št.) in Platon (427 pr.n.št.) (Črnič 2004, 100).

Njegov princip etične čistosti je temeljil na mirovnem programu, ki se je zavzemal za dvig človeštva, z poučevanjem antikreofagske filozofije (proti uživanju mesa, kreas pomeni meso) ter nematerialističnim načinom življenja.

Sokratov učenec Platon, pa nas je v knjigi Država seznanil s tem, da sta živinoreja in mesojedstvo vir bolezni in vojn (Susman 1994, 79).

Leta 325 pr.n.št. je Aleksander Veliki iz svojih osvajalskih pohodov iz Indije, v Sredozemlje prinesel indijsko kulturo in pripeljal tudi budistične menihe in hindujske jogije ter prek njih vegetarijanstvo (Kersten 2003, 100).

Pri Judih v Palestini in Aleksandriji, najdemo v 2.st.pr.n.št. mistično gibanje Esenov-Nazorejcev in Terapevtov, ki so se vzdrževali mesa, vina in spolnih nezmernostih, med njimi naj bi izhajala tudi Janez Krstnik in Jezus Kristus (Internet 5).

Pred začetkom krščanstva v Evropi, Montanari (Montanari 1998) pravi, da sta na tem področju obstajala dva različna načina prehranjevanja, ki sta bila geografsko pogojena. To pomeni, da je bilo pridelovanje in uživanje hrane odvisno od naravnih pogojev, ki so omogočali razpoložljivost posamezne hrane. Hladnejši severni del Evrope se je prehranjeval večinoma z živalsko hrano (meso), mediteranski oziroma južni del Evrope pa z pretežno rastlinsko hrano. Mediteranska kuhinja je temeljila na žitih, olivnem olju, sadju zelenjavi in ribah. Prebivalstvo severnega, pretežno gozdnatega dela Evrope, pa se je preživljalo z mesom in ostalimi živalskimi produkti. Mrzlo, severno podnebje naj bi botrovalo višjemu vrednotenju mesa ter večjim energetskim potrebam. (Kos v Montanari, 1998).

Mediteranski način prehranjevanja v Evropi med 6. in 10. stoletjem je temeljil na grški in rimski kulturi, kjer so bili glavni pridelki žito, trta in olive, ukvarjali pa so se tudi z vrtnarstvom ter rejo drobnice. Ljudje so se večinoma prehranjevali z močnatimi jedmi, kruhom, vinom, oljem in zelenjavo, občasno pa tudi s sirom, zelo redko z mesom (ovce in koze so redili zaradi mleka in volne). Ljudstvo grške in rimske kulture ni cenilo divje narave in gozda, ker je to pojmovalo kot nasprotje civiliziranosti, ki jo je poseblyalo mesto (grško civitas), čigar nastanek in razvoj je deloval v smeri razlikovanja in ločitve od narave. V rimski kulturi je bil pojem nekultiviranega (gozd) označen kot neciviliziran, obroben in izključen, ker so se vanj zatekali po hrano le izobčenci (Montanari 1998, 16-17).

Keltska in germanska ljudstva pa so bila pravo nasprotje Grkom in Rimljanom, saj so večinoma potovala po gozdovih srednje in severne Evrope ter tako razvila drugačne načine prehranjevanja in svojstvene kulturne vrednote. Gozd je bil zanje glavni vir hrane, preživljali so se z lovom, ribolovom, nabiranjem divjih sadežev,...Meso jim je pomenilo najvišjo živilsko vrednoto. Pili so kobilje mleko ter ostale mlečne napitke, mošt iz divjih sadežev (pridobljen s fermentacijo) ter pivo. Žito so pridelovali v manjših količinah. Vir maščobe je bilo maslo in slanina (Montanari 1998, 17-20).

Rimljani so se od Germanov razlikovali ne le v načinu in vrsti prehranjevanja, ampak tudi v predstavi raja: v germanski mitologiji je bil vir življenja in bistvo prehrane prašič, Grki in Rimljani pa so si zlato dobo predstavljali v vegetarijanstvu (plodovi zemlje so predstavljali najvišjo kulturno vrednoto) (Montanari 1998, 18-20).

Germanska plemena pa so z osvajanjem Evrope širila svojo kulturo in svoje prehrabene vzorce, ter tako vplivala na prehranjevalni sistem Rimljanov. V 7. in 8. stoletju so na področju Germanov (VB, Francija, Nemčija, S Italija) gozd vrednotili po številu prašičev in ne po velikosti površine, ker je bilo meso glavni vir hrane. Predvsem vladajoči sloj je pojmoval

meso, kot simbol moči, sredstvo energije, vzdržljivosti ter ostalih lastnosti, ki so potrjevale oblast. Takratno vladajočo elito so podpirali v mnenju, da je meso najprimernejše živilo tako znanstveni krogi, kot širše okolje. Kot protitež germanskemu načinu prehranjevanja se je v Sredozemlju širilo iz juga na sever krščanstvo, katerega glavni vir čaščenja pa je kruh, vino in olje – pridelki, ki so prevzeli vlogo svetih živil. Širjenje nove vere je na severu vzpodbujalo uživanje kruha in rib. Tako je postal kruh osrednja, najbolj vsestranska in pomembna evropska jed, ki je hkrati simbol krščanskega življenja (Montanari 1998, 23-32).

Pri prehranjevanju so Grki in Rimljani na splošno cenili zmernost, medtem, ko so Germani in Kelti povzdigovali požrešnega, nenasitnega jedca. Znotraj cerkvenih krogov, v samostanih, pa so uvedli pravila (post, pokoro in odklanjanje hrane), ki so bila strožja na severu Evrope, v Sredozemlju pa postavljena v skladu z njihovimi vrednotami (zmernostjo). Odklanjanje mesa je bilo temeljno pravilo samostanskega življenja, kmetje in reveži so bili vzorniki menihov. Hrana plemičev je bila meso. Mešanje prehrabnih vzorcev severa in juga Evrope se je transformiralo v nasprotje plemiško – samostansko. (Montanari 1998, 33 – 38).

Meso je imelo ključno vlogo v času krščanstva. Na to so kazali številni dejavniki v težnji po odpovedovanju in askezi do te cenjene dobrine (na primer sporniški razlogi, odpoved ugodju, obredno uživanje mesa pri poganstvu, miselnost, da lahko uživanje mesa povzroča večanje spolne želje, ki jo je krščanstvo poskušalo potlačiti, vegetarijanska tradicija, ki je izvirala iz grške in rimske filozofije) (Montanari 1998, 106-111).

Vzroki askeze in posta v krščanstvu pa bi lahko bili posledica pomanjkanja hrane in revščina. Vegetarijanski način prehranjevanja naj bi se uveljavil takrat, ko ima posameznik dostop do zaloge hrane, ki mu omogoča preživetje, zato se je brezmesno prehranjevanje pojavljalo v času poljedelskih družb med tistimi posamezniki, ki so imeli zagotovljene ostale prehrabne vire, kateri so omogočili preživetje. Zato je odklanjanje mesa imelo predvsem simbolno funkcijo (Beardsworth in Keil 1997, 219).

V času dominiranja krščanstva v Evropi so judokristjanske in antične koncepcije vegetarijanstva poniknile, ponovno so prišle na plan šele v času renesanse in Humanizma<sup>1</sup>, ko so različni misleci kritizirali kruto ravnanje človeka z živalmi (Črnič 2004, 100).

V tem obdobju je vegetarijanstvo poznano kot pitagorejstvo.

---

<sup>1</sup> Renesansa (14-16 st.) je preporod antike, kulturno gibanje v zahodni Evropi. Humanizem je bilo napredno gibanje v dobi renesanse, katerega namen je bil osvoboditi človeško osebnost in znanost ter preoblikovati življenje in književnost po antičnih zgledih.

Obdobje renesanse je prinašalo nov pogled o koristnosti vegetarijanstva iz moralnega, zdravstvenega in higienskega vidika. Znane osebnosti takratnega časa, Leonardo de Vinci, Erasmus ter drugi so bili vneti zagovorniki brezmesnega načina prehranjevanja. Opozarjali so na neprimerno ravnanje človeka z živalmi. (Beardsworth in Keil 1997, 222).

Večstoletni monopol krščanske kulture se je začel majati, za obdobje humanizma je značilno povečanje števila vegetarijancev (Črnič 2004, 100).

V obdobju razsvetljenstva se kažejo prek političnih, socialnih, verskih in kulturnih idej, težnje po uveljavitvi moči razuma zoper nasilje, predsodke, fanatizem in zaostalostjo (Kos 1994, 82).

Že zelo zgodaj so se pojavljale tudi polemike, v kolikšni meri je vsakodnevno uživanje mesa zdravo. Montanari navaja (Montanari 1998, 197): »Vegetarijanska hrana je hrana miru in nenasilja, pomeni odločitev za »naraven«, preprost in skromen način življenja. Je orodje za pridobivanje telesne lahkosti, ki umu dovoljuje svobodno delovanje in ima nalogo duhovnega prebujanja, kot so govorili krščanski puščavniki in menihi, ter inteligence in razuma, kot pravijo asketski filozofi.«

Razsvetljenci so staremu prehranjevalnemu sistemu očitali požrešnost, čezmernost in objestnost, kritizirali družbeno in politično ureditev. Ideologija vegetarijanstva je dosegla tudi revne sloje, vendar je pri nižjih slojih, zaradi pomanjkanja hrane povzročila posmeh. (Montanari 1998, 194-201).

Leta 1822 v ZDA zdravniki oblikujejo skupino za reformiranje življenja z imenom »Natural hygiene – Naravno zdravje.« Zavzemajo se za uživanje surove hrane in post, ker v zdravljenju z zdravili ne vidijo več zanesljivega sredstva za dokončno ozdravitev (Wandmaker 1994, 40).

V Angliji je bilo leta 1847 ustanovljeno prvo vegetarijansko društvo (ang. Vegetarian Society), kot gibanje za brezmesni način prehranjevanja in poudarjanja zdravega in naravnega vira hrane v poljedelstvu ter večjo humanost do živali.

Takrat se je prvič pojavila beseda vegetarijanec in vegetarijanstvo, ki je bilo zastopano predvsem v elitnih krogih, kar bi bilo lahko posledica večje dostopnosti mesa, družbene blaginje in večje izbire hrane (Montanari 1998, 202-203).

Vegetarijanske ideje je širil na primer L.N. Tolstoj, ki je poudarjal neetični in nemoralni vidik ubijanja živali, G.B. Shaw pa je povečeval vegetarijanstvo zaradi ekonomskih in zdravstvenih vidikov (Beardsworth in Keil 1997, 222).

Temu je sledila ustanovitev Ameriške vegetarijanske konvencije, leta 1850, kmalu pa še Nemško vegetarijansko združenje, leta 1867 (Črnič 2004, 100).

## Zaključek

Cerkev je vegetarijanstvo po Montanarijevem mnenju podpirala, saj je bilo v cerkvenem letu kar stopetdeset dni »zapovedanega« postja oziroma prepovedano uživanje mesa in drugih živalskih proizvodov (Kos v Montanari 1998, 250).

Zaščitniki živali so bili predvsem verni ljudje: Frančišek Asiški, Arthur Schopenhauer, Albert Schweitzer itd. Zanimivo je, da so prvo društvo za zaščito živali ustanovili kristjani Biblične krščanske cerkve, leta 1824 v Angliji, v Nemčiji pa ga je 20 let pozneje ustanovil župnik Knapp (Internet 6).

Dr. Herbert Shelton je leta 1951 v ZDA ponovno obudil to gibanje iz 19. stoletja ter posodobil načela in ga poimenoval higienizem. Tako se je oblikoval celosten življenjski slog, ki je temeljil na surovi prehrani, svežem zraku, pitju vode, telovadbi, počitku, postu...

Na Sorboni je leta 1880 doktorirala, dr. med. Anna Kingsford, na temo: »The perfect way of diet«, kjer poudarja, da je samo nekuhana in nekrvava hrana zdrava (Wandmaker 1995, 20).

Vegetarijanstvo se je po mnenju Spencerja (Spencer v Beardsworth in Keil 1997, 223) najprej razvilo v Angliji, ker je urbanizacija omogočila združitev vegetarijancev in jih odcepila in nato izolirala od urbanega življenja. V 19. in 20. stoletju je bilo simbol radikalnosti in uporništva, skrbi za blagostanje živali in mirovniških idej.

Množični pojav vegetarijanstva pa nastopi šele od leta 1960 dalje na Zahodu, ko se formira hipijska kontrakultura, z namenom upreti se prevladujočim vrednotam v družbi; političnim, duhovnim in kulturnim, takrat doživi zahodna družba pravi razcvet azijskih filozofij in religij, katerih je vegetarijanstvo pomemben in neločljiv segment.

Vpliv azijskih tradicij je danes postal zamegljen, ker se je pri prenosu iz enega okolja v drugo, tudi vegetarijanstvo na Zahodu odcepilo od matične kulture, se osamosvojilo in pridobilo številne pomene (Črnič 2004, 100).

### 3 TRENDI PREHRANJEVANJA V SODOBNEM ČASU

Pogled na zgodovino človeštva od davnine vse do današnjega časa mi z vegetarijanskega stališča pove, da se je človek prehranjeval najprej kot presnojedec ter sadjejedec, v času ledenih dob užival pretežno mesno prehrano, v obdobju nastajanja držav pa je bila hrana večinoma vegetarijanska, razen pri bogatih ter plemenih, ki so se preživljale z lovom. Z množičnim uživanjem mesa med prebivalstvom pa se soočamo šele zadnjih petdeset let in to zgolj oziroma predvsem na bogatem Zahodu.

Prehranjevalne navade današnjega sodobnega sveta so precej različne. Pri Laponcih in Eskimih ugotavljamo, da se preživljajo izključno z mesom, ker je v tistem okolju edino dostopna hrana. V ekvatorialnem pasu, pa živijo ljudstva, ki so frutarijanci- sadjejedci (Internet 2).

Vegetarijanstvo se je kot način življenja ohranilo predvsem v Aziji, v okviru nekaterih religij in učenj, kot so: jainizem, brahmanizem, zoroastrianizem in budizem ter v ostalih sektah razširjenih v Indiji (Bakhru 2003,113).

Poznane pa so nam tudi nekatere krščanske vegetarijanske sekte: Trapisti, Adventisti, Prakristjani, itd. (Internet 5).

Tako razvit kot manj razvit svet temelji na kuhanju mešane hrane z mesom. To velja tudi za prehranjevanje v Evropi zadnjih 2000 let. Znano nam je, da je bilo meso za večino ljudi, približno sto in manj let nazaj, zelo redka hrana, ker se je povprečen Evropejec prehranjeval večinoma z žitom in stročnicami (Internet 8).

Z mesom so se do industrijskega obdobja prehranjevali le bogati. Velik preobrat v hranjenju prinese industrijski čas.

Linda Berry pravi:« V zadnjih šestih do osmih rodovih se je prehrana bolj spremenila kot v preteklih 40000 letih» (Ostan 2001, 150).

Pojavi se kemizacija in prečiščenost hrane, pomanjkanje vlaknin ter zmanjševanje deleža presne hrane. Viša se delež beljakovinske hrane in spremembe pri hranjenju z mesom.

Največji razmah je mesna prehrana dosegla z izumom hladilnika in potrošniško družbo dvajsetega stoletja (Krišnova kuhinja 1996, 29).



Po izkušnji velikega pomanjkanja, ki ga je za seboj pustila 2.sv.vojna, je bila prisotna velika želja po obilju na splošno, predvsem pa tudi na področju prehrane. Meso naj bi dajalo jedcu moč in hkrati predstavljalo dober ekonomski položaj, ki si ga zaradi pomanjkanja ne morejo privoščiti vsi. V tem obdobju je bilo meso reklamirano kot najbolj zdrava hrana.

Še danes pri težaških delavcih predstavlja veliko mesa ter maščob standard moškosti (Malnar, Družbeni vidiki zdravja 2002, 28).

V sodobni potrošniški družbi sta zaradi preobilja nasprotujočih in nezanesljivih informacij ter podrejanja novim potrebam in željam vodila v krizo kulturnih vzorcev, ki so povzročili rušenje nutricističnega ravnovesja. Posledica dezintegracije kulturnih vzorcev se odraža v tekmovanju med zdravimi in hitro pripravljenimi obroki. Po Fischlerju se soočamo z homogenizacijo prehrane ter postopnemu izginjanju specifičnosti prehrane, saj je kjerkoli po svetu mogoče kupiti enake prehrabene izdelke. Ljudje vse manj sodelujejo pri pridelavi prehrane, večinoma jo le trošijo, tako posledično ne poznajo njenega porekla ter vse manj vedo, kaj sploh jedo (Fischler v Pandel Mikuš 2001, 14).

V različnih kulturah po svetu se različnim vrstam hrane pripisuje različne simbolne vrednosti. Posameznik ob uživanju določene hrane, ne pridobi le njenih lastnosti, pač pa ga ta hrana vključi v določen kulinaričen sistem in skupino (Fischler v Pandel Mikuš 2001, 14).

Pasi Falk (Lupton 1996, 23) ugotavlja, da posameznik z nakupom in uživanjem hitre hrane dokazuje svoje članstvo v določeni kulturni skupini, ki se bistveno razlikuje od članstva v kulturni skupini posameznikov, ki raje obedujejo v razkošnih restavracijah. Pri tem sam okus hrane pogosto ne igra pomembnejše vloge, kajti najpomembnejšo vlogo ima imidž zaužite hrane.

Ljudje z različnimi prehranjevalnimi navadami opozarjajo na svojo skupinsko ali kulturno pripadnost, zato pogosto skupine ljudi definiramo glede na to, kaj jedo. Italijane pogosto označujemo z izrazom makaronarji, predvsem zato, ker naj bi v njihovi prehrani prevladovalo uživanje testenin. Pri tem pa je treba opomniti, da so tovrstna poimenovanja lahko tudi ironična (Fischler v Pandel Mikuš 2001, 14).

»Sprememba prehrabnih navad in prioritete potrošnikov gredo na roko sonaravnemu, ekološkemu kmetovanju, toda kmetijska in okoljska politika še precej mačehovsko vzpodbujata takšno usmeritev.« V Sloveniji sonaravno kmetovanje prakticira okoli 1% kmetij. Kako težavna in pasti polna je takšna usmeritev, kažejo tudi številna razkritja o

oporečnosti ekološko pridelane hrane, kot se je pokazalo na primeru nitrofenske afere v Nemčiji« (Kirn 2003, 28).

Zaradi prevlade kemiziranega kmetijstva se ekološko kmetovanje ne more izviti iz železnega objema industrializiranega kmetovanja. Nitrofenska afera dokazuje zdravstveno škodljivost kemiziranega ne pa nesmiselnost ekološkega kmetijstva. Ob dominantnosti kemiziranega kmetijstva se razkrije oporečnost dozdevno zdrave, ekološko pridelane hrane. Rešitev ni v tem, da bi se odrekli ekološkemu kmetovanju in ga razglasili za iluzornega, ampak da se še bolj razkrijejo vsi paradoksi uspešnega, visoko produktivnega, industrializiranega, toda ekološko neobstojnega in za zdravje škodljivega kmetijstva ter z njim povezanega celotnega sistema živilsko predelovalne industrije .Tu je temeljni vzrok za trenutno iluzornost ekološkega kmetijstva (Kirn 2003, 28).

### **3.1 EKONOMSKI VIDIK**

Številne raziskave kažejo, da lahko z neposredno rastlinsko hrano nasitiš več ljudi, kot posredno preko hranjenja ljudi z živalmi oziroma njihovim mesom.

Kajti za proizvodnjo mesa so potrošene ogromne količine žita in vode. Iz podatkov ameriškega Ministrstva za kmetijstvo (Krišnova kuhinja 1996, 22) je razvidno, da v Ameriki porabijo več kot 90% vsega pridelanega žita za pitanje živali (goveda, prašičev, piščancev,...). Ugotovljeno je, da iz 16 kg žita, s katerim je krmljena živina je pridelan samo 1 kg mesa. Isti podatki kažejo, da le 35-40% žive teže mladega goveda po klanju lahko uporabijo za človeško prehrano.

Harvardski strokovnjak za prehrano, Jean Mayer, ugotavlja, da bi bilo ob 10% zmanjšanju proizvodnje mesa na voljo toliko več žita, da bi lahko z njim nahranili 60 milijonov ljudi (Krišnova kuhinja 1996, 22).

Na podlagi ugotovitev, da zaradi lakote umre 50 milijonov ljudi, bi z spremenjenim načinom prehranjevanja, iz mesnega na vegetarijanski, lahko nahranili veliko več ljudi (Internet 11).

Neekonomičnost človeka se kaže tudi v ravnanju z vodo, saj se 50% vse pitne vode porabi za masovno živinorejo. Za proizvodnjo kilograma mesa se porabi povprečno stokrat več vode kot za kilogram žita ali zelenjave.

Klavnica z 600 prašiči na dan porabi 120 000 litrov vode (Internet 11).

Ista zemeljska površina, ki je potrebna za vzrejo živine za proizvodnjo mesa lahko nahrani 10 ljudi, če pa se na njej pridelajo proso, grah, lečo in ječmen pa lahko nahrani 100 ljudi (Internet 11).

Na enem hektarju zemlje se lahko pridelajo 250 kg govejega mesa ali pa 10 ton graha, 30 ton korenja, 50 ton paradižnika. Za celoletno preskrbo človeka z vegetarijansko hrano brez uporabe kemičnih sredstev je potrebno le 0,7 ha zemlje (Internet11).

V sodobnih zahodnih družbah temelji kmetijsko predelovalni sistem predvsem na pridelavi mesa (Črnič 2004, 101).

Upoštevajoč dejstva, da je pridelava vegetarijanske hrane cenejša in energetsko racionalnejša, ter da ima pridelava mesa negativne posledice v onesnaževanju okolja (veliko odpadnih snovi), velika poraba vode, prostora in zemeljskih virov (Fiddes 1991, 215). Po Beardsworthu in Keilu (Beardsworth in Keil 1997, 231) naj bi trditev, da bi vegetarijanstvo vodilo v povečanje zalog hrane v deželah tretjega sveta bila precej sporna, ker ne upošteva problema distribucije, ki se nanaša na transport hrane, njenega skladiščenja in delitve dohodkov. Kajti ljudje, ki trpijo zaradi podhranjenosti in pomanjkanja, nimajo virov za proizvodnjo hrane ali sredstev, da bi hrano kupili.

V sodobnih družbah opazujemo obilje hrane in raznovrstno izbiro mesa, v revnih vzhodnih družbah pa se soočamo z pomanjkanjem hrane, lakoto in revščino.

Pomemben dejavnik povečanja neenakosti med razvitimi in razvijajočimi državami je tudi globalizacija, kar je razvidno iz poročila Poštena globalizacija (ang. A Fair Globalization),\* ki ga povzema Mija Repovž (2004, 10-12).

Poročilo je nastalo pod pokroviteljstvom ILO, Mednarodne organizacije dela. Pripravila ga je svetovna komisija, ki sta jo vodila predsednica Finske in predsednik Tanzanije. Pri pripravi poročila je sodelovalo 2000 ljudi (npr. ministri, lokalni politiki, akademiki,...).

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

Globalizacija, ki vpliva na delovna mesta, brezposelnost, revščino, dohodke ljudi, itd., je v poročilu obravnavana kot proces s protislovnimi učinki. Nekatere države imajo od nje predvsem koristi, druge pa so zaradi izkoriščanja oškodovane. Prednosti globalizacije so na

strani industrijskih držav z močno ekonomsko bazo, obiljem kapitala, znanja in razvito tehnologijo. Slabše razvite države, npr. v podsaharski Afriki pa globalizacija ni spodbudila razvoja, ampak še pospešila izkoriščanje naravnih virov ter negativne učinke na okolje. Zahodne razvite družbe naj bi zaradi svojega bogastva in kapitala, ki jim daje moč, postavljala pogoje in izkoriščala nerazvite revne družbe tako, da jim premalo plačuje za vire primarnih surovin, ki jih iz teh družb črpa. Dvomljiva pa je tudi misel, da bi vegetarijanska prehrana zmanjševala svetovno lakoto, ker naravni pogoji na zemlji niso povsod taki, da bi omogočili vegetarijansko prehrano za vse ljudi. Na primer severne dežele nimajo primerne klime za obdelovanje zemlje, v Avstraliji lahko suša uniči celoletni pridelek, možne pa so tudi različne bolezni na rastlinstvu ter ostali nepredvidljivi dejavniki.

Moje mnenje je, da bi že proces postopnega zmanjševanja pridelave mesa in usmeritve v ekološko pridelavo sadja in zelenjave, lahko prispevalo k izboljšanju prehranjevalnih razmer tako v zdravstvenem kot okoljevarstvenem vidiku, posledično pa še ostalih (ekonomskem, moralno etičnem, duhovnem).

## **3.2 ZDRAVSTVENI VIDIK**

Uživanje mesne hrane je povezano s številnimi boleznimi sodobnega človeka, kot so npr. visok pritisk, zamašene žile, rak, revma in številne druge. Številne raziskave znanstvenikov dokazujejo škodljivost dolgoletnega in količinsko obsežnega uživanja mesa. Zaradi nenaravnega načina sodobnega pridelovanja mesa, polnega hormonov, zdravil, ...je mesni način prehranjevanja za ljudi še bolj rizičen.

Zdravstveni vidik vegetarijanskega načina prehranjevanja se kaže v bolj zdravem načinu prehranjevanja, ki pomeni izogibanje nastanku sodobnih kroničnih obolenj ali celo zdravljenju le teh z uživanjem vegetarijanske prehrane.

Svetovna zdravstvena organizacija glede na razširjenost uživanja mesa v zahodnih družbah priporoča vsaj zmanjševanje mesne prehrane in poudarja zdravilnost sadja in zelenjave.

Zdravstveni vidik je za zahodne družbe ena najpomembnejših vrednot, ker omogoča funkcioniranje posameznika v družbi in je kazalec kakovostnega življenja (Pahor 1999, 1014).

Medicinski model oziroma model prepričanj o zdravju pravi, da je zdravo vedenje državljanov premo-sorazmerno z njihovo obveščenostjo o zdravem načinu življenja in o tveganjih za zdravje (Kamin in Tivadar 2004, 64).

Posameznik lahko v veliki meri vpliva na svoje zdravje s pravilno izbiro zdrave prehrane. Definicijo zdrave, dobre in primerne hrane določa višji sloj, s čimer je hrana lahko tudi orodje za vzpostavljanje diferenciacije, dokazovanja moči in nadvlade, definicija bolezni pa je družbeno konstruirana (Pahor 1999, 1021).

Prehranjevalne navade ne vplivajo samo na zdravje, ampak tudi na izgled telesa, saj je za sodobne družbe zunanja podoba vse pomembnejša. Telo je postalo fizični simbol samo-discipline, samo-kontrole in samo-zavedanja. Suho, vitko telo je simbol zdravja, discipline, urejenosti, estetike in vzdržnosti. Obilno telo pa simbol nezdravja oziroma bolezni, nediscipline, neurejenosti, šibkosti in zasvojenosti. Opredelitve zdrave, škodljive in primerne hrane se med seboj razlikujejo.

Vegetarijanci, ki so prilagojeni svojemu načinu prehranjevanja in jedo raznovrstno hrano, so zdravi in normalno prehranjeni, medtem, ko so vegetarijanci z neuravnovešeno prehrano lahko celo na meji podhranjenosti (Mlakar, 2001).

»V bogatih deželah bolezni zaradi nezmernosti vse bolj prevladujejo nad boleznimi zaradi pomanjkanja hrane. Tako si pot vedno bolj utira še neznana oblika strahu (strah pred debelostjo), ki je nasproten podedovanemu strahu pred lakoto in še močnejše kot objektivne okoliščine deluje na psihologijo posameznika. Raziskave kažejo, da več kot polovica ljudi, ki se odločijo za dieto, češ, da so predebeli, v resnici sploh nima čezmerne teže. Proti eni skrajnosti se potemtakem bojuje z drugo. Iskren in ozaveščen odnos do hrane moramo šele ustvariti. Izobilje omogoča, da se tega lotimo mirneje kot v preteklosti (Montanari 1998, 223).«

Svetovna zdravstvena organizacija je izdala priporočila o tem, kako naj si izoblikujemo zdrave prehranske navade in sestavimo uravnoteženo prehrano.

Zdrava prehrana je v principu tista hrana oziroma tisti prehranski režim, ki ohranja in krepi zdravje. Zdrava prehrana mora usposobiti zdrav in bolan organizem tako, da se ob morebitnih eksogenih ali endogenih stresih čim manj poruši njegov homeostatični mehanizem (Bebler v Pokorn 1976, 9).

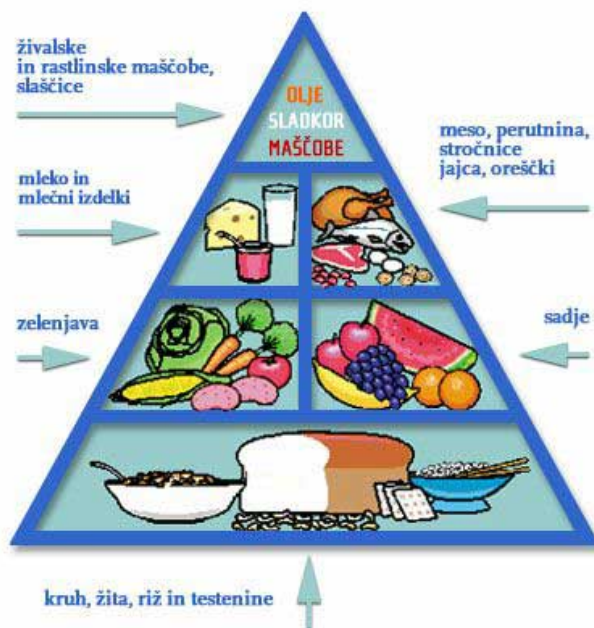
Pri zdravi prehrani pa Dražigost Pokorn ( Pokorn 1997, 23) predlaga naslednjo kombinacijo:

**Uravnotežena prehrana** preprečuje nastanek deficitarnih bolezni, ki nastajajo zaradi pomanjkanja esencialnih hranil. **Varna prehrana** ne sme presegati maksimalno količino dovoljenih aditivov in kontaminantov v hrani, ki zastrupljajo organizem. **Varovalna**

**prehrana** pa je tista, ki varuje pred nastankom civilizacijskih bolezni, kot so na primer sladkorna bolezen, rak, osteoporoza...

Iz piramide zdrave prehrane (glej slika 1: *Piramida zdrave prehrane*) so povzeta glavna priporočila katere skupine živil in v kakšni količini so najbolj primerne za sestavo prehrane. Iz piramide je razvidno, da bi naj uravnotežena prehrana vsebovala 50 do 70 % ogljikovih hidratov, 15 do 20 % beljakovin, 5 do 10% energetskega vnosa naj bi prispevale maščobe.

Slika 3.1: Piramida zdrave prehrane



Vir: <http://www.ezdravje.com/prebavila/piramida.html> (2.april 2008).

Pri zdravi prehrani je poudarek na povečanem uživanju sadja in zelenjave, polnovrednih žitaricah in stročnicah, ribah in belem mesu. Izogibamo se enostavnim ogljikovim hidratom (sladkor, umetne pijače, sladice), živilom z nasičenimi maščobnimi kislinami in tistimi z več holesterola (trdne masti, rdeče meso, mesni izdelki).

### 3.2.1 ZDRAVILNOST VEGETARIJANSKE PREHRANE

Že iz preteklosti nam je znano, da so zagovorniki vegetarijanske prehrane trdili, da le ta lahko izboljša zdravje. Vendar šele v zadnjih letih prihaja do številnih odkritij na področju medicine in biokemije, ki potrjujejo tudi podporo znanstvenih krogov. Ostan (Ostan 2001, 82) ugotavlja, da so rastlinske beljakovine lažje prebavljive od živalskih saj vsebujejo tudi do sedemkrat manj toksinov. Rastlinska živila kot sta sadje in zelenjava so izredno bogat vir

beljakovin. Njihova prednost je, da vsebujejo osem esencialnih aminokislin (gradnike beljakovin), ki so za življenje človeka nujno potrebne. Odločilnega pomena pri tem je, da so ti gradniki beljakovin s pomlajevalnim in zdravilnim učinkom v sadju in zelenjavi v razmerju, ki je za našo presnovo idealno. (Oberbeil in Lentz 2000, 12) Sadje in zelenjava nista le izvrsten vir vitaminov, temveč tudi najizdatnejša naravna zaloga mineralnih snovi.« (Oberbeil in Lentz 2003, 13).

Vegetarijanski prehrani danes še vedno najpogosteje očitajo pomanjkanje železa. Izjemno visoke vrednosti železa imajo nekatere alge (Mlakar 2001, 9). Za problematičnega velja vitamin B12, ki naj bi ga dobili le v mesni hrani, pa vendar ga najdemo tudi v grahu in kislem zelju (Oberbeil in Lentz 2000, 101,102,149). Bhakru (Bhakru 2003, 87) ugotavlja, da je B12 prisoten v arašidih in bananah. Poleg tega ga lahko v črevesju proizvajajo bakterije pseudomonas in klebsiella (Oberbeil 2002, 107).

Problem oskrbe z B12 kot tudi z večino ostalih vitaminov in mineralov pa predstavlja, če hrano kuhaš, ker se le ti izločijo ali razgradijo. Tako se pokaže, da tudi nevegetarijancem lahko primanjkuje vitamina B12. Vendar tudi hrana vegetarijancev ni nujno zdrava, ampak se lahko razlikuje. Vegetarijansko prehrano lahko predstavljajo tudi hitro pripravljene zamrznjene jedi, ocvrte jedi (pomfri,...), sladkarije (bonboni, torte, keksi, peciva,...). Zato pojem vegetarijanstvo še ni sinonim za zdravje. Zdravi del pri vsaki prehrani je vsekakor delež surove prehrane, ki pa je pri vegetarijancih pogosto visok. Res pa je, da imajo vegetarijanci prednost, ker določene hrane (mesa) sploh ne uživajo. Kajti mesna prehrana spada med težje prebavljivo, kislo hrano, ki je tesno povezana z boleznimi. (Krišnova kuhinja 1996, 18). Včasih že samo neuživanje mesa prispeva k zdravju, zaradi česar danes strokovnjaki na vegetarijanstvo gledajo povsem drugače.

Dr. William Roberts, glavni urednik glasila ameriških kardiologov, je izjavil: »Če bi vsi uživali vegetarijansko prehrano, bi izginile arteriosklerozne bolezni koronarnih arterij, povzročiteljice večine bolezni srca« (Seidman 2000, 100).

Seidman (Seidman 2000, 99-100) navaja rezultate raziskav, ki zaključujejo, da vegetarijanci živijo bolj zdravo od mesojedih ljudi, bolj zdravo življenje pa je pogosto tudi daljše.

Z vegetarijansko prehrano je tveganje za bolezni srca, visokemu krvnemu pritisku in holesterolu, slabi odpornosti, sladkorni bolezni, raku ter drugih precej manjše. Vegetarijanstvo pa ne reši problemov, ki jih ustvarja toplotno preoblikovanje hrane.

O zdravi prehrani obstaja veliko različnih, starejših ali novejših, bolj ali manj znanih teorij. Splošno velja, da je potrebno uživati veliko sadja in zelenjave ter se izogibati industrijski hrani, to je belemu sladkorju, beli moki, rafiniranim oljem, kemično obdelanim trajnim ali poltrajnim živilom, alkoholu, kofeinu in nikotinu, danes pa so se temu seznamu pridružili še mesni izdelki (Kovič 2004, 12-13).

Pravo izbiro zdrave prehrane pa ne določajo znanstveniki, industrija in razne teorije, pač pa telo samo s svojim delovanjem, ki izraža zdravo in optimalno delovanje celic. Na celičnem nivoju biokemija izoblikuje kriterije za zdravje in zdravo prehrano v doktrini biološkega okolja (Ostan 2001, 215). Značilnost te doktrine je v razlagi, »da je za zdravje dovolj, če celicam zagotovimo zdravo medcelično tekočino, saj celica v takih razmerah sama ozdravi. Zdravi smo torej le toliko, kolikor so zdrave naše celice« (Ostan 2001, 215). Domneve biologa Claudea Bernarda iz 19. stoletja so bile potrjene leta 1953, ko je madžarski profesor Janos Kemeny dokazal, da je stanje biološkega okolja mogoče določiti z merjenjem treh bioelektričnih lastnosti teh tekočin (Ostan 2001, 218).

Z pH-jem, ki je kazalnik električnih lastnosti vode, merimo količino naelektrenih delcev materije (ionov). Organizem potrebuje za posamezne odzive določeno napetost, ki jo celica zagotavlja prav z regulacijo pH-ja v posameznih svojih predelih (Ostan 2001, 218).

Optimalni pH je najboljša vrednost pH za optimalni potek celičnih procesov (Ostan 2001, 219). Pri kislosti in alkalnosti je pomembno tudi naravno razmerje med bazičnimi in kislimi elementi v zdravem telesu, ki je 4:1 oziroma 80:20 v prid bazam (Wandmaker 1995, 52). Bazičnost telesnih tkiv pomeni zdravje in visoko odpornost, kislost pa vodi v izčrpanost in bolezen. Za ohranitev pravilnega razmerja je pomembno, da prehrana vsebuje dovolj bazičnih snovi, da nevtralizira kisline (Bakhru 2003, 78-79).

Raven pH-ja lahko uravnavamo s hrano ali z neuživanjem hrane (postom). Ostan (Ostan 2001, 221) pravi, da pH zvišuje presna zelenjava in zrelo sadje, kuhana hrana pa pH znižuje.

Hrano lahko glede na lastnosti urina razdelimo na tako, ki v telesu povzroča bazičnost oziroma kislost (Bakhru 2003, 80; Zdravstveni leksikon 1975, 46).

Med bazično hrano spada sveže sadje, suho sadje, sveža zelenjava, surova zelišča ter sveže mleko (bazičnost traja le nekaj minut po molži) (Wandmaker 1995, 50).



Med kislo hrano pa vse, kar je toplotno obdelano (kuhana, pečena, konzervirana,...) ter tudi nekatera sveža hrana v naravnem stanju; surovo meso, oreški, žita, mleko. Najbolj kislo reakcijo povzroči meso (Bakhru 2003, 79).

Wandmaker (Wandmaker 1995, 52) ugotavlja, da če želimo vzdrževati naravno bazično-kislo ravnovesje v telesu, nikakor ne smemo jesti kot do sedaj, saj nas acidoza (zakisanost) telesa vodi v bolezn in smrt. Običajna vsakodnevna meščanska hrana in dodatki, kot so kava, alkohol, tobak, kis, itd., so namreč kislotvorni.

Za vzdrževanje zdravja je potrebno uživati 4/5 bazične hrane in 1/5 kisle, ne pa obratno, kot se večinoma hranimo (Bakhru 2003, 79).

### **3.2.2 PRESNA OZIROMA SUROVA HRANA**

Beseda presno označuje nepredelanost živila, njegovo surovost. Presnojedci se prehranjujejo s surovim sadjem, zelenjavo, semeni, svežimi sokovi in vodo. Ta življenjski stil vključuje še post ter zavračanje alkohola, kajenja, poživil, mamil in zdravil.

Presnojedstvo ne nasprotuje uživanju mesa v prehrani, ampak kuhanju, ki zajema vse vrste toplotnega spreminjanja in obdelave hrane. »Kuhana« hrana naj bi po kazalnikih zdravja ne bila več zdrava. Sevčnikar (Sevčnikar 2002, 2) ugotavlja, da se biokoda, ki jo ima vsako surovo živilo ob kuhanju spremeni. Za organizem je značilno, da kodo potencialne bioenergije zazna in pripravi presno. Nosilec biokode presnove in žive narave pa je X-ionski par soli in biovitamina C, ki ju kuhanje poškoduje, zato organizem kode ne prepozna več. Pri kuhanju (Gunter 2000, 45) uničimo najpomembnejše- encime. Poleg encimov se uničijo tudi vitamini in minerali. Beljakovine izgubijo zaradi vročine ob kuhanju dve tretjini svoje hranilne vrednosti, saj jih telesne celice delno zaradi uničenja encimov v živilu ne morejo izkoristiti, delno pa zaradi strjevanja beljakovin, ko se beljakovine iz hidrofilnih spremenijo v hidrofobne koloide. Tudi kristalna struktura mineralov se spremeni, poroča dr. A. Jeglič (Ostan 2001, 207).

Naše telo takim spremembam hranil ni dovolj genetsko prilagojeno, saj so naša jetra npr. enako kot jetra pračloveka, opremljena le za uživanje surovih beljakovin, saj brez posledic lahko prebivamo in presnovimo le hidrofilne koloide. Poleg tega razvijejo kuhane beljakovine pri presnovi strupe in kisline. Ravno tako se škrob, maščobe in sadni sladkor ob kuhanju kemično spremenijo. Naj navedem primer molekularne zgradbe pri segrevanju: maščobne

kislina se iz cis oblike spremenijo v manj zdrave trans (Oberbeil 2002, 195), ki jih imenujemo čudna, smrtonosna v naravi neznana oblika maščob, ki so po mnenju dr. R. Arnota s Harvarda, dva do trikrat nevarnejše od nasičenih maščob (Seidman 2000, 46); - pri aminokislinah pa iz oblike L (leva) preidejo v D (desna) in s tem postanejo za presnovo neuporabne (Oberbeil 2002, 191).

V prejšnjih poglavjih je zaznati presno prehrano kot izvorno hrano človeštva, hrano z najdaljšo tradicijo, kot idealno hrano, povezano z dolgim življenjem, obenem pa ustrezno vsem kriterijem, ki ohranjajo zdravje.

Danes je znana po svoji lahki in hitri prebavljivosti: saj se do 75% presne zelenjave prebavi z encimi, ki so v njej, zato prebavi (trebušne slinavke) ne obremenjuje (Oberbeil 2002, 189,135), poleg tega za ves prebavni proces potrebuje od 18-24 ur, medtem ko kuhana ali predelana hrana po njem potuje tudi do 100 ur ob čimer lahko sprošča tudi strupe (Seidman 2000, 107); po hitri preskrbi z energijo (sadje se že po nekaj minutah pretvori v sadni sladkor); po velikem izkoristku: sadje da 90 % izkoristek energije, ker se zaradi samoprebavljivosti sadja potrebuje tako malo energije in je izguba pri prebavi le 10 %, meso pa daje le 30 % energije, saj je tako v 70% porabi za prebavo. (Wandmaker 1985, 117); - po zdravilnosti, čisti telo in s tem zdravi tudi najtežje bolezni; znana je kot metoda hujšanja, saj s čiščenjem izgubimo tudi nepotrebne kilograme.

Zaradi vseh zdravilnih učinkov presne hrane so higienistični zdravniki iz ZDA, ki so ustanovili gibanje Natural Hygiene (1822), (Wandmaker 1995, 40); že pred zadnjo vojno začeli propagirati tudi evropski. Eden prvih zagovornikov takšne prehrane v Evropi (Kancler 1984, 42) je bil švicarski zdravnik Max Bircher-Benner (1867-1939), podobni dr. Heinrich Lahman (1860-1905), ki je ob presni prehrani in drugih dejavnikih izdelal načrt za naravno življenje (Kancler 1984, 15). Za širjenje presne prehrane in celotnega načina življenja so najbolj pomembni filozof in psiholog, dr. Edmont Bordeaux Szekely, Finec, dr. Pavao Airola, (Zupančič 1991, 118-119) ter skupina Solei, delujoča na francosko govorečem področju (Zupančič 1991, 143).

Število zdravnikov, ki priznavajo presni prehrani pravo mesto, narašča tudi zaradi novih odkritij, predvsem pa v medicinski praksi uporabljajo veliko zdravilno moč surovih sokov.

Dr. Airola ugotavlja, da: »Presna hrana ima dokazano zdravilno vrednost. Samo surova hrana lahko gradi zdravo telo in preprečuje obolenja in prezgodnje staranje. Najmanj 75% hrane, ki jo zaužijemo, bi morali pojesti v naravnem, surovem stanju« (Airola 1994, 58). Tudi v

Zdravstvenem leksikonu (Zdravstveni leksikon 1975, 85), so našteje njene prednosti pri zdravljenju srčne bolezni, črevesne lenobnosti, žolčnih in ledvičnih kamnov ter različnih kožnih bolezni, in sicer zaradi zdravilnosti nagiba v alkalno (bazično) stran.

Uživanje sadja in zelenjave naj ne bi bilo več pojmovano kot modna dietna hrana ali celo sprevrženost fanatikov, ampak se gre za osnovno hrano človeškega rodu, kateri smo se dolgo prilagajali. Glede na našo zgodovinsko preteklost, ki kaže, da je človeško telo v tisočletjih postopoma prenehalo s samoizdelavo življenjsko pomembnega vitamina C, kar počnejo živali, saj je le ta bil v sadni prehrani vedno na voljo (Kovič 2004, 18).

Naša telesa sama pričajo, da na sodobno kuhano in predelano hrano nismo prilagojeni, kar potrjuje tudi biologija, ki pravi, da je desetisoč let odločno premalo časa, da bi se človek kaj bistveno gensko spremenil in da smo še vedno večinoma predcivilizacijska bitja« (Ostan 2001, 150). Primer prehranjevanja s surovim mesom nam priča življenje Eskimov. Čeprav se to ljudstvo hrani s presnimi mesnimi in maščobnatimi izdelki, je njihova povprečna starost le okoli 27,5 let (Wandmaker 1995, 195). Vendar vzroki niso zgolj ali predvsem prehranski. Po nekaterih virih pa je pri Eskimih zelo malo kardiovaskularnih bolezni, ker uživajo predvsem ribe z nenasičenimi maščobami. To zagotovo ne kaže na dolgoživost zaradi uživanja mesa, kot idealne človeške hrane. Uživanje mesa, tudi surovega, za človeka namreč ni neškodljivo. Surovo ali kuhano meso je v bistvu kos razkrajajočega trupla z ogromno gnilobnimi bakterijami (Zupančič 1991, 11). Naš prebavni sistem ni zgrajen kot »mesojedski« ali »vsejedski«, da bi ga gnijoče meso hitro zapustilo in s tem postalo neškodljivo, zato pri človeku iz mesne prehrane izvirajo številne bolezni.

### **3.2.3 KARNIVORNI NAČIN PREHRANJEVANJA**

Zagovorniki karnivornega načina prehranjevanja menijo, da je meso dragocen vir hranljivih snovi: esencialnih aminokislin (telesu nujno potrebnih, saj jih samo ne more tvoriti), vitaminov skupine B, rudnini, še posebno tistih z mikroelementi, pa tudi nepogrešljivih dolgoveriznih maščobnih kislin. Med vsemi vrstami je prav rdeče meso najpomembnejši vir beljakovin, železa, cinka in vitaminov skupine B, ki so po kriterijih dnevnih potreb med ključnimi in jih v prehrani sodobnega človeka pogosto primanjkuje. Po mnenju strokovnjaka dr. Karla Salobirja hrana ni niti zdravilo niti zgolj užitek, ampak je potreba. Seveda pa je tako kot pri vsem tudi pri prehrani pomembna zmernost in raznolikost. Kot eno od živil je tudi rdeče meso pomemben gradnik uravnotežene vsakdanje prehrane, saj z njim pridobimo

številne za človeški organizem pomembne sestavine, nekatere celo v večji meri, kot jih lahko zagotovimo z drugimi vrstami mesa. Porabniki so vse bolj ozaveščeni, zanima jih tako sestava, kot tudi izvor. (Salobir 2008). Dr. Božidar Žlender pa pravi, da je zmotno prepričanje, da je za varovalno in uravnoteženo prehrano primerno le perutninsko meso. Navaja, da je rdeče meso hranilno bogato in prehransko fiziološko varno živilo. Danes z naravno, pašno prirajo in selekcijo rdeče meso slovenskega porekla dosega bistveno manj maščob kot v preteklosti. Kakovost maščob postaja pa z vidika zdrave prehrane postaja ugodnejša. Številni strokovnjaki prehranske znanosti so zato mnenja, da se lahko v zdravo prehrano enakovredno vključi vse vrste mesa, tudi in predvsem rdeče, seveda pod pogojem, da je pusto. Potrebne raznolikosti in uravnotežene prehrane ne dosežemo z uživanjem le ene same skupine živil, še več: uživanje enostranske bodisi zgolj mesne bodisi brezmesne hrane, je namreč zdravju lahko tudi nevarno (Žlender 2008).

### **3.2.4 POSLEDICE NEZDRAVEGA PREHRANJEVANJA**

V svetu število prebivalstva zelo hitro narašča ter zahteva vedno več hrane. Z intenzivno pridelavo hrane, ki omogoča veliko kvantiteto pridelka, pa njena kvaliteta pada. Zaradi zvišanja produktivnosti kmetijstva je hrane v razvitem svetu v izobilju, lakota je le še oddaljen spomin. Najprej smo se usmerili v izbiro vrste hrane z večjim pridelkom: pri živalih na vrste z več mesa ali mleka, pri rastlinah smo izbirali take z boljšo rodnostjo. Za povečanje mase pridelane hrane so kmetje začeli uporabljati kemična gnojila, kar je kot posledico povzročilo porast škodljivcev. Za uničevanje vedno bolj odpornih škodljivcev je bilo potrebno uporabljati pesticide, herbicide... Tako je iz naravne, biološke poti krenilo na tehnološko. Za večji izkoristek živali so se pojavile živalske farme, kjer se živali ne gibajo več, njihova nenaravna in kemično sestavljena hrana, polna hormonov, antibiotikov, ribje moke itd.

Priprava in pridobivanje rastlinske in živalske hrane je postalo industrija (Peterman 2004, 81), pod sicer strogim sanitarno higienskim nadzorstvom, vendar z nalogo čim večje proizvodnje, to pa navadno pomeni povečanje količine na račun kakovosti.

Znanstveniki se danes ukvarjajo z umetnim spreminjanjem naravnih lastnosti; preko radioaktivnega žarčenja rastlin za bogatejši pridelek do genetsko spremenjenih organizmov, ponovno iz skrbi za povečanje količine hrane.

Razvite države so na tak način prispevale k večjemu izobilju prehrane, vendar tudi k poslabšanju zdravja. Intenzivno pridelani izdelki imajo mnogo manjšo biološko vrednost. So

slabo hranljivi, povzročajo novodobne bolezni. Kljub temu jih najdemo na trgu, kot človeško hrano prek rastlinskih izdelkov ali kot živalsko hrano in posledično človeško hrano prek izdelkov iz živali (Kancler 1984, 17-19).

Moderni prehrambeni pridelki pa so še dodatno predelani za cilj daljše uporabnosti, konzerviranje, steriliziranje, zmrzovanje, homogeniziranje, dodajanje stabilizatorjev,...kar ponovno kvarno vpliva na naše zdravje ; cilj pa ostaja, da se proizvede več hrane.

V nerazvitem svetu, kjer se število prebivalstva in posledično potreba po hrani najbolj večja, je način pridelave hrane ostal tradicionalen. Število prebivalstva se je v zadnjem času tako povečalo, da dve tretjini ljudi sploh nimata možnosti, da bi se pravilno prehranjevali (Kancler 1984, 17).

Tudi porazdelitev hrane na svetu je takšna, da zdravniki ugotavljajo nesmiselnost položaja. Tretjina sveta boleha in umira, ker ljudje jedo preveč, dve tretjini pa umirata in bolehata zaradi pomanjkanja hrane ( Kancler 1984, 17).

Bogastvo družbe odraža količina zaužitega mesa. Bolj razvite in bogatejše dežele, kot so države Zahodne Evrope in Severne Amerike uživajo bolj raznovrstno meso in večje količine mesa v primerjavi s še razvijajočimi se deželami v Afriki in na vzhodu. Vendar pomembne spremembe v porabi mesa se v zadnjem času opaža v Veliki Britaniji in ZDA. Povpraševanje po rdečem mesu pada v nasprotju z naraščanjem povpraševanja po belem mesu, na splošno pa se količine zaužitega mesa zmanjšujejo (Beardsworth in Keil 1997, 196-201).

Vzroki za manjše povpraševanje po rdečem mesu so lahko v vse večji izbiri substitutov in alternativ rdečemu mesu, vse večja zdravstvena ozaveščenost posameznikov, ki so vse bolj dovzetni za zdravstvena mnenja o škodljivosti rdečega mesa, povzemata pa tudi Fidesovo razmišljanje, ki pravi, da zahodna kultura spreminja svoj odnos do narave, s čimer se počasi spreminja tudi prehranjevalni režim (Beardsworth in Keil 1997, 217).

Po Fidesu je manjša poraba mesa povezana s kulturno spremembo, ki postavlja ideologijo človekove moči nad naravo njenega izkoriščanja, ki jo je zamenjala ideologija skrbi in odgovornosti. Posledica tega kulturnega preobrata je vse večje število vegetarijancev, večje število okolje-varstvenih gibanj, vse pogosto pojavljanje ekoloških tem v medijih, političnih programih.

Ljudje pogosto ne želijo videti povezave med svojimi zdravstvenimi težavami in prehrano (Somrak 1997, 11). Ne gre la za posameznike, ampak za širše družbeno stanje in vplive, ki jih preučujejo različne stroke od medicine do antropologije.

Naši telesni sistemi so danes precej porušeni, kar se odraža v njihovi nesposobnosti prilagajanja: rak, alergije, sindrom kronične utrujenosti, osteoporoza, endometrioza, sladkorna bolezen, astma, sindrom razdražljivega črevesja, debelost, depresija, anksioznost. »Zdi se kot, da bi večina modernih bolezni odražala izgubo nadzora nad našim življenjem v tem času hitrih sprememb« (Halford 2000, 25).

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (Ostan 2001, 17), je v svetu zdravih le 0,5% ljudi. V ZDA pa po uradnih podatkih (Public Health Service) le 1,5% ljudi. Dejstvo, da ima večina odraslih resne kronične in degenerativne bolezni, ki jim zdravila ne pomagajo več, je zelo zaskrbljujoče. Le manjšina odraslih prebivalcev v razvitih družbah ne trpi za obolenji, kot so: bolezni srca in ožilja, artritis, kronična obolenja prebavil, rak, alergije itd. Rak in bolezni srca in žilja skupaj pa os vzrok smrti dveh tretjin prebivalstva (Ostan 2001, 17).

Svetovana zdravstvena organizacija ugotavlja, da je v Evropi predebelih že okoli 15 milijonov ljudi, od tega kar tri milijone otrok. Debelost pa pomeni visoko stopnjo ogroženosti za razvoj sladkorne bolezni, hipertenzije (zvišan krvni pritisk) in bolezni srca. V nekaterih državah so že nastopili z reševalnimi akcijami: npr. v Franciji so začeli kontrolirati oglase prehrabene industrije za sladko in slano hrano. Preko medijev (TV, radio), panojev pa ljudi spodbujajo k ukvarjanju s športom in prehrani z več sadja in zelenjave (Internet 10).

Najstrožji nadzor nad TV reklamami, ki so namenjeni otrokom, imajo na Švedskem in Norveškem. Znanim osebam in športnikom so na Irskem celo prepovedali reklamirati »hitro« prehrano za otroke (Internet 10).

Pri Nemcih s prekomerno težo so pri raziskavah nemškega podjetja A.C. Nielsen, ki se ukvarja s tržnimi raziskavami, ugotovili, da debeli ljudje pojedjo več t.i. lahkih izdelkov, hkrati pa pojedjo tudi več sladkih jedi in sira, česar pa se jih tega po raziskavah sodeč veliko ne zaveda. Polovica (51%) vprašanih ljudi s prekomerno težo namreč meni, da pazijo na zdravo prehrano (Internet 10).

Američanom znanstveniki iz univerze Johns Hopkins iz Baltimora napovedujejo, da če ne bodo korenito spremenili življenjskih navad, jih bo do leta 2015 kar 75% predebelih. Do rezultatov so prišli s pomočjo dvajsetih raziskav, pogledali pa so tudi statistične podatke o telesni masi in prehrabnih navadah ljudi.

»Debelost predstavlja krizo javnega zdravstva«, so znanstveniki zapisali v časopisu *Epidemiology Reviews* (Internet 11).

Debelost je postala ena izmed vodilnih zdravstvenih problemov (Gabrijelčič in Blenkuš 2004, 80).

V ZDA je predebelih 65% ljudi (Bakke 2004, 106). To zajema debele in klinično predebele z indeksom telesne mase nad 25 ali nad 30. Razlog za množično debelost se pripisuje sedečemu, neaktivnemu življenjskemu stilu ter spremenjenemu načinu prehranjevanja, zaradi česar se debelost pogosto začne že v otroštvu. V tem obdobju rasti se število maščobnih celic lahko povečuje in ne le nabreka (Oberbeil 2002, 124). Torej je zelo pomembna kakovost hrane že v mladosti.

Kot temeljni vzrok sodobne epidemije debelosti pa Ihan (Ihan 2004, 93) označi prekratko zgodovino družbenega preobilja, ko je hrana stalno dostopna in v dejansko neomejenih količinah. Take razmere po njegovem trajajo še premalo časa, da bi se pri posamezniku razvili dovolj učinkoviti psiho – biološki mehanizmi, ki bi preprečevali pretirano hranjenje.

Hranjenje je tudi udoben nadomestek za številne druge neizpolnjene potrebe, ki jih je v zmedu sodobnega potrošništva težje identificirati in še težje izpolniti. Na tej strani pa je hranjenje samo še korak do zasvojenosti (Ihan 2004, 93).

Raziskave kažejo, da je vzrok motenj hranjenja v družbenih razmerij, spolnih neenakosti in kulturnih vplivih. Antropologi ugotavljajo, da so motnje hranjenja, sindrom, povezan s kulturo, ali etnična motnja, ki se kot način izražanja duševnega trpljenja in osebne stiske pojavlja le v določenih kulturnih kontekstih (predvsem v zahodnih) (Zaviršek 2004, 97).

»Razširitev motenj hranjenja po zahodnih državah po drugi svetovni vojni je bila v očitni povezavi z zvišanjem standarda, razvojem konzumske družbe, oglaševanjem hrane, kozmetičnih izdelkov in modne obleke ter z medijskim nagovarjanjem žensk k ohranjanju podobe najstnice« (Zaviršek 2004, 97).

Motnje hranjenja so vzporeden proces razvrednotenju hrane, večanja deleža civilizacijskih bolezni v sodobnih državah in z razvojem potrošniške družbe izobilja. S prehrambeno industrijo in njenimi denaturiranimi izdelki, ki med drugim povzročajo tudi debelost, ter sodobnim fizično neaktivnim življenjskim stilom, ki je podkrepjen z medijskim idealom lepe in vitke sodobne ženske, katere slika je v nasprotju z realnimi ženskimi telesi (Kuhar 2004).

Prehrambena industrija skupaj z mediji izraža moderen prehrambeni slog širom sveta, tudi v manj razvite države, kar v tradicionalnih kulturah v vzhodni Evropi, Aziji, Afriki, južni Ameriki povzroča še hitrejše naraščanje števila motenj hranjenja (Zaviršek 2004, 98).

Sodobna hrana, ki je premastna in ojačana s spodbujevalci okusov, že sama po sebi vodi v prenajedanje. Niti sodobna hrana, niti današnji življenjski slog ne omogočata ne vitkosti in lepote, ampak povzročata bolezni in debelost. Današnja ženska si želi vitkega, lepega telesa, njena podoba pa se od ideala iz znanih razlogov oddaljuje. Ob aktivnostih za doseganje idealne postave lahko posledično pride so motenj hranjenja. Rugelj (Rugelj 2000, 494) označi anoreksijo za moderno obolenje, bolezen izobilja.

### 3.3 EKOLOŠKI VIDIK

Sodobnim raziskovalcem različnih strok predstavlja onesnaženost okolja velik izziv v iskanju ustreznih rešitev pri odpravljanju njenih posledic. Proces industrializacije je vodil v intenzivno kmetovanje, proizvodnjo mesa in živalskih proizvodov.

Množična živinoreja, ki je tesno povezana z izsekavanjem gozdov, erozijo tal, širjenjem puščav, preveliko porabo pitne vode, itd.

»Stopnja uničevanja gozdov se je v letih 1980-90 podvojila. Gozdove ne krčijo, da bi pridobili kmetijske površine, na katerih bi pridobili dovolj hrane za domačine, temveč na teh poljih gojijo žito, ki ga po nizkih cenah prodajajo bogatim državam za krmo živine« (Arthus – Bertrand 2002, 451). Uničevanje gozdov povzroča tudi povečanje učinka tople grede

Z izsekavanjem pragozdov pridobijo kmetijske površine, ki so kmalu primerne le še za pašo, vendar le dokler erozija ne odnese zemlje. Zato zaradi pretirane paše in izsekavanja naraščajo nerodovitne puščave in stepe. Drevesa namreč s svojimi koreninami ščitijo prst, preprečujejo vodi, da jo nezadržno izpira v reke, odnašajoč s seboj plodni mulj in uničujoč ribogojne vire. Na ta način ogolela prst se hitro spremeni v puščavo, saj je znano dejstvo, da gre gozd pred človekom, puščava pa mu sledi...Puščave se širijo za površino enega Beneluxa letno (Arthus – Bertrand 2002, 212).

Nekaj deset nomadov s svojimi sestradanimi čredami v Saharski Afriki močno ogroža že tako krhek ekosistem in povzroča širjenje puščave (Arthus – Bertrand 2002, 49).

Z izsekavanjem gozdov in naraščanjem puščav in step pa se posledično spreminja tudi podnebje. Efekt tople grede pa je povezan tudi s požiganjem tropskih deževnih gozdov, kar sprošča še dodatne količine CO<sub>2</sub>-ja. Obenem pa masovna svetovna živinoreja proizvaja še enormne količine iztrebkov. Govedo proizvede letno 100 milijonov ton metana, kar je 20% emisije tega plina, ki je 20 krat bolj »učinkovit« toplogredni plin (Internet 11).



Sodobne živalske farme povzročajo še številne druge ekološke probleme: zemljo in vodo onesnažujejo z gnojem in gnojnico. Pri proizvodnji 1 kg svinjskega mesa nastane približno 15 kg gnojnice. Količine teh odpadkov so približno štirikrat tako velike kot odpadne vode vseh gospodinjstev skupaj. Tla ne morejo več prenesti teh količin gnoja in gnojnice – posledica: pitna voda, reke, in jezera so zastrupljena z nitrati (Internet 11).

Zmanjševanje vrst povzroča tudi prezgodnja in večkratna košnja, saj rastline v tem kratkem času ne uspejo razviti semen in nadaljevati vrste. Najbolj so ogrožena travnišča, kjer je sečnja kombinirana s pašništvom. Tam ostanejo le hitro rastoče pritlične vrste, izginejo pa tiste, ki ne prenesejo večkratne košnje ali stalne paše. Intenzivna kmetijska raba ogroža vedno več vrst travniških rastlin. Med najrevnejše travniške združbe sodijo intenzivni pašniki, na katerih pri nas raste le 50-100 vrst, na manj izkoriščenih pa naštejemo tudi 1200-1500 vrst. Botaniki zato govorijo o pojavu zelene puščave, saj prevladujejo trave z neopaznimi cvetovi, razkošno cvetočih rastlin pa je vedno manj. Zmanjševanje pestrosti in izginjanje vrst pa pomeni, da najprej izginejo posamezne rastline, nato z njimi povezane žuželke, dvoživke, ptiči in ostale živali, ki se odselijo ali propadejo. Zaradi izsekavanja tropskih pragozdov izginejo tudi brezštevne vrste, ki v njih prebivajo. To se ne dogaja le v pragozdovih, pač pa tudi na travniku v naši okolici. Z občutno zmanjšujočo se biotsko raznovrstnostjo v naravi, se povečuje občutljivost naravnega ravnotežja (Geister 1989, 51; Lippert 1988, 76-77; Arthus – Bertrand 2002, 212).

Ekološki način pridelovanja hrane, ki je bližje naravi naj bi zmanjšal onesnaženost in hkrati povzročil bistvene spremembe v industrijah kot so kemična, bio-kemična, farmacevtska... Zaradi množičnega prehranjevanja z mesom posledice čutimo vsi. Zato je pomembno, da se pri načinu hranjenja, ki ga vsak zase svobodno izbere, zavedamo posledic svojih odločitev in dejanj.

Ekološki način pridelovanja hrane je postal še bolj ključnega pomena po izbruhu bolezni norih krav. Neprimerno hranjenje goveda s kostno moko je povzročilo izbruh bolezni norih krav in s tem možnost prenosa BSE goveda na človeka. To dejstvo je vzbudilo strah in nezaupanje potrošnikov v množično živinorejo.

### 3.4 MORALNO ETIČNI VIDIK

Velikokrat posameznike pri odločitvi, da postanejo vegetarijanci vodijo etični razlogi. Temeljne predpostavke etičnega vegetarijanstva so pravičnost, sočutje, humanost in ljubezen. Že od Aristotela dalje so se številni filozofi spraševali o pomenu pravičnosti, kot idealu vseh vrednot (Stres 1999, 223). Platon (Stres 1999, 56) ugotavlja, da je družba, ki temelji na ubijanju živali za hrano, krivična, tista, ki pa se prehranjuje na vegetarijanski način pa pravična in humana. Živinorejo in mesojedstvo označi za vir bolezni in vojn. Kant pa pravi, da je prehranjevanje z živalmi nenaravno in nemoralno (Stres 1999, 148). Z etiko prehranjevanja z mesno hrano so se ukvarjali tudi Pitagora, Sokrat, Porifirij, Plutarh, Nietzsche, Rousseau in drugi. Njihove ugotovitve so soglasne v opozarjanju na nenaravnost prehranjevanja z mesom, na okrutnost dejanja ubijanja živali, na nečloveškost takega ravnanja, ki ni daleč od ubijanja ljudi. Vegetarijanska prehrana naj bi po mnenju navedenih filozofov usmerjala ljudi k uresničitvi vrline zmernosti.

Številni vegetarijanci opozarjajo, da so živali čuteča bitja in brezpravna lastnina. V industriji živinoreje se živali pogosto zlorablja. Večina živali, ki se jih redi za pridelavo hrane, so natrpane v premajhnih prostorih ter v slabih bivalnih pogojih. Povzročeno trpljenje nemočnim živalim je moralno zlo (Comte – Sponville 2002, 141).

Mahatma Gandi je dejal: » O veličini naroda in o njegovi moralni razvitosti lahko sodimo po tem, kakšen je njegov odnos do živali« (Krišnova kuhinja 1996, 26).

Resnica o klanju živali je zelo kruta. Nemočne živali omamljajo s kladivi in elektrošoki, nato pa jih obesijo za noge in po tekočem traku še napol živim režejo vratove in sekajo meso iz telesa (Krišnova kuhinja 1996, 24).

Etični oziroma moralni vidik poudarja, da smo ljudje kot inteligentna bitja odgovorni za blagostanje vseh živih bitij, vključno živali. Moralna obveznost do živali obsega zaščito živali pred mučenjem, pobijanjem, skrbi za pravice živali ter odgovorno ravnanje (Beardsworth in Keil 2001, 269-270).

V zahodnih državah poznamo prepoved ubijanja domačih živali za hrano, ki so obravnavani kot prijatelji, kot del družine, kot bitja z osebnostjo in spodobnostjo čutenja, bolečine, trpljenja, veselja...

V Veliki Britaniji so rezultati raziskave pokazali, da se večja skrb za blagostanje živali, saj javnost nasprotuje testiranju kozmetičnih izdelkov ter drugih na živih živalih. Gibanje, ki se

zavzema za pravice živali k ukinitvi uporabe živali za dosežke znanosti, razrešitvi komercialnega živalskega kmetijstva in prepovedi lova za komercialne in športne namene (Fiddes 1991, 196).

Vegani pa zagovarjajo stališče, da ni nemoralno samo uživanje mesa, ampak tudi uporaba drugih živalskih izdelkov iz krzna in usnja (npr. plašči, čevlji, torbice, itd.). Žival, ki izgubi svoje življenje le zaradi človeške želje po uživanju določenega okusa, mode in zaradi tega živi nesrečno življenje polno trpljenja, je žrtev nehumanega in nemoralnega ravnanja (Nobis, 2002, 135). Morala oz. etika nas uči, kako bi morali živeti, kako biti dobri, boljši. Moralne vrline so torej razlog, da se zdi nek človek odličnejši ali bolj človeški od drugega (tudi nadčloveški) (Comte - Sponville 2002, 9). » Biti popolnoma brez sočutja, pomeni biti nečloveški, takšen pa je lahko samo človek« (Comte - Sponville 2002, 150).

### **3.5 DRUŽBENI IN KULTURNI VPLIVI NA PREHRANJEVANJE LJUDI**

Različne družbe imajo različen odnos do mesa in prehranjevanja z njim. Nekatere religije (budizem, hinduizem) zavračajo uživanje mesa, ker tako učijo verski spisi, izročila, prerokbe,... Budisti verjamejo, da z uživanjem hrane vnašamo v telo določene »vibracije«, ki so v primeru mesa škodljive in nezaželene pri duhovnem razvoju človeka. Če se prehranjujemo z ubitimi živalmi, naj bi v svoje telo vnašali »vibracije« živali, ki je doživljala agonijo smrti, hkrati pa smo odgovorni posredno ali neposredno za smrt živega bitja. Budizem je vera, ki uči, da duše živih bitij krožijo oziroma se preseljujejo (reinkarnacija). V srednjem veku so nekateri posamezniki bili pravi asketi in so se odpovedovali mesu zaradi želje po dosegu duhovnosti in čistosti. Meso je veljalo za simbol pohote, materialnosti, zemeljskosti, pokvarjenosti. Odpoved mesu pa je pomenila brzdanje posameznikove spolne sle in nadzor nad njegovimi seksualnimi željami (Beardsworth in Keil 1997, 228).

Posameznik v skrbi za svojo duhovno rast in razvoj naj bi najprej vzpostavil nadzor nad svojim fizičnim telesom in sicer tako, da ne uživa mesne hrane, se ukvarja z jogo, meditacijo, samoanalizo, lastnim izobraževanjem in poučevanjem drugih.

Starodavni hindujski sveti spisi Vede, ki so nastale na območju današnje Indije učijo, da je v vseh živih bitjih ista življenjska sila. Po vedski tradiciji etični sistem zaščite vseh živih bitij prepoveduje, da bi človek nad drugimi živimi bitji izvajal nasilje. Zato se moramo uživanju

mesa izogniti, kajti mesa ne potrebujemo za prehrano, torej je nasilje nepotrebno (Perinčič 2001, 18). Med najpomembnejšimi hindujskimi nauki je zakon karme.

V Vedah piše, da smo krivi za uboj, tudi če ne ubijemo živali sami, saj karmične posledice dobijo vsi vpleteni: kdor žival redi, jo ubije, kupi meso, ga kuha in ga zaužije (Perinčič 2001, 19).

Nekoliko drugačen je odnos do uživanja mesa v krščanski tradiciji.

Cerkvena dogma v krščanski religiji je določala, da se morajo ljudje vzdržati mesa približno 140 do 160 dni na leto. Taka oblika odpovedi mesu je potrjevala njegovo osrednjo vlogo v prehranjevanju tistega časa, ki je bilo v krščanskem kulturnem okolju razširjeno že več stoletij (Montanari 1998, 106).

Vzroki za omejevanje pri prehranjevanju z mesom naj bi bili poleg spokorniških razlogov tudi povezani z miselnostjo, da je bilo uživanje mesa v povezavi s »poganstvom« ter s prepričanjem, da uživanje mesa povzroča čezmerne spolne želje ali pa celo z vegetarijansko »mirovniško« tradicijo, ki izvira iz grške in helenistične filozofije. Od tod potreba po alternativnih živilih kot so stročnice, sir, jajca in ribe. Simbol meniške in postne prehrane so postale ribe, ki so nasprotje mesu kar so v začetku spregledovali oziroma zanikali (Montanari 1998, 107).

Širjenje krščanstva je imelo odločilno vlogo za razvoj »ribje kulture«, vendar pa so ribe postale »vsesplošno« živilo šele v dvanajstem stoletju, ko so se razvile metode konzerviranja (Montanari 1998, 108).

Cerkev je v svojem jeziku označila mesno prehrano kot »mastno«, postno pa kot »pusto«. Beseda »dieta« je grškega izvora in izvorno pomeni vsakdanji način prehranjevanja, ki si ga je posameznik izoblikoval glede na osebne potrebe in značilnosti. Današnji pomen diete pa je odrekanje hrani bolj v negativnem kot pozitivnem smislu. Potrošniška družba ne upošteva moralne in spokorniške vrednote, ki jih je predpisovala verska kultura, ampak se zgleduje na estetske, higienske in utilitaristične nagibe (Montanari 1998, 221).

»Privlačnost hrane, ko postane stalno in družbeno razširjeno dejstvo – kulturi, ki jo je doslej zaznamoval strah pred lakoto, postavlja nove težko rešljive probleme, ki oblikujejo naše drže in vedenja. Vendar pa stare razcepljenosti med pomanjkanjem in ravsipnostjo, med previdno varčnostjo in osvobajajočim norenjem z novo situacijo očitno ne moremo več vzporejati. Privlačnost nezmernosti, ki jo je tisočletna zgodovina lakote vtisnila v naša telesa in v naš duh nas je zdaj, ko je postalo izobilje nekaj vsakdanjega, začela skrbeti.« (Montanari 1998, 223).

Prehranjevanje je biološka nujnost, vendar že, ko se rodimo, družba oblikuje vrsto in način našega prehranjevanja. Definira, katero hrano imamo že užitno oziroma neužitno, način priprave hrane, s kom in kdaj jemo, itd., je pogojeno z določenim družbenim okoljem. Ker sta hrana in prehranjevanje tako zelo družbeni, imata tudi številne simbolne pomene. Simbolna govorica hrane so odraža ob družinskem kosilu, obdarovanju s hrano in v praznični hrani, izreden pomen, pa ima hrana tudi, ko jo uporabljamo za označevanje družbenih razdalj in meja, kot so razdalje med družbenimi sloji, starostnimi skupinami in spoloma (Tivadar 2004, 51).

»Družbeni sloj, ki mu posameznik pripada, je rezultat različnih med seboj povezanih dejavnikov, najpogostejše pa gre za kombiniran vpliv izobrazbe, poklica, višine dohodkov in zaposlitvenega statusa« (Tivadar 2004, 51).

Pierre Bordieu je bil velik zagovornik strukturne določenosti okusa. Njegova glavna ideja je bila, da je okus potrebno razumeti kot družbeni pojav. Ni rezultat individualizirane izbire, ampak je družbena stvaritev in je hierarhiziran. Okus za hrano razume kot položajni znak in statusni simbol (Bordieu 1996).

Bordien je ugotovil, da so znotraj družbenih slojev in med njimi precejšnje razlike v prehranjevanju. Še opazne so znotraj srednjega sloja, kjer je odkril tri različne družbene skupine s povsem različnim okusom za hrano: Skupina povzpetnikov z veliko ekonomskega in malo kulturnega kapitala je imela najrajši kalorične, težko prebavljive in drage jedi ( gosje paštete, divjačina), s čimer so opozarjali druge skupine na svoj privilegirani položaj. Višji profesionalci (sodniki, odvetniki, arhitekti, zdravniki) z veliko ekonomskega in kulturnega kapitala so posegli po lahkih jedeh, blagega, finega okusa iz dragega mesa (teletina, ovčetina, ribe, školjke) ter po svežem sadju in zelenjavi. Pri izbiri hrane jih je vodila želja po vitkosti. Vitko telo jim je služilo kot znak družbenega položaja in kot sredstvo statusnega razlikovanja. Tretja skupina so bili srednje in visokošolski učitelji z veliko kulturnega in malo ekonomskega denarja. Ti so izbirali poceni etnične, domače in eksotične jedi (italijanska, kitajska, ruska kuhinja), s čimer so opozarjali na svojo vsestransko razgledanost (Tivadar 2004, 51).

V svojih študijah o okusu je Bourdieu ugotovil precejšnje razlike pri uživanju mesa med moškimi in ženskimi. Še večje razlike pa so opazne znotraj delavskega razreda. Postavil je trditev, da prepričanja o primerni hrani imajo korenine v razrednih in splošnih različnih pojmovanjih telesa.

» Pripadniki delavskega razreda so pojmovali moško telo kot veliko, močno in mogočno, ki ima neizmerno velike potrebe. Za tešenje lakote je bilo zanj edino primerno meso, še zlasti rdeče, v katerem je kri, ki da jedcu moč, energijo in zdravje. S krvjo, ki nosi pomene agresivnosti, strasti, srčnosti in spolne moči, naj bi se namreč lastnosti ubite živali prenesle na jedca« (Tivadar 2004, 54).

V pretežnem delu zahodnih držav je postala norma kuhana mesna prehrana. Vegetarijanstvo odstopa od te norme, ko zavrača meso ali živalske izdelke; presnojedstvo pa v splošnem zavračanju kuhane hrane. Pri indijski kulturi opazamo, pri najvišjih slojih, da je še do danes ostala vegetarijanska hrana. Pri preprostih ljudskih množicah pa je zaradi vpliva religije in konceptov karme in reinkarnacije (ponovno rojstvo duše) tudi prevladujoča brezmesna hrana.

Dobson in sodelavci (1994) razlagajo, da revne gospodinje niso pripravljene spreminjati konvencionalnih jedilnikov, čeprav bi za isti denar kupile kakovostnejšo hrano, ker se čutijo dolžne ostati zveste dominantni kulturi, katere sestavni del je uživanje «prave» hrane. Ravno ohranjanje konvencionalnih jedi družinam, ki imajo zaradi slabih gmotnih razmer status socialne družine, omogoča, da po svojih zmožnostih sodelujejo v večinski porabniški kulturi.

Vključevanje nekonvencionalnih živil v jedilnike bi pomenilo dodatno odstopanje od kulturnih norm, ki ga revne družine nočejo tvegati (Tivadar 2004, 52).

Raziskovalni podatki v tujini ali pri nas doma kažejo, da prehranska priporočila bolj kot drugi sloji upoštevajo najpremožnejši, ki so navadno tudi višje izobraženi (Tivadar 2004, 52).

»Iz raziskav pa vemo, da sta izobrazba in zdravo prehranjevanje povezani. Višje izobraženi so zaradi vpogledov v različne svetove manj odvisni od tradicij in bolj naklonjeni novostim, ki so nujne, če naj se človek prehranjuje zdravo« (Tivadar 2004, 53).

Med izobrazbo in informiranostjo pa opazamo, da izkušnje držav, ki že dvajset let sistematično ozaveščajo prebivalstvo o pomenu zdrave prehrane za zdravje, kažejo, da je seznanjenost narasla, spremembe v prehranjevanju pa ji niso sledile premosorazmerno (Tivadar 2004, 53). Mladi izboljšajo svoje prehranjevalne navade, ko odrastejo, si s partnerjem/-ko ustvarijo skupno gospodinjstvo, še zlasti pa, ko se jim rodijo otroci (Tivadar 2004, 53). Statistični podatki opravljenih raziskovalnih študij na Zahodu, kažejo, da ženske v splošnem jedo manj kot moški, da se pogosteje podvržejo dietam in da so med njimi veliko bolj razširjene tudi motnje hranjenja, medtem, ko je prevelika teža bolj moški problem. Ženske uživajo tudi manj mesa v primerjavi z moškimi, več sadja in zelenjave, med njimi je več vegetarijank kot med moškimi (Tivadar 2004, 54).

## 4 PREHRANJEVANJE NA SLOVENSKEM

Tradicionalna slovenska kuhinja je bogata in raznovrstna, saj lahko iz nje še danes črpamo številne jedi in zamisli za bolj zdravo in uravnoteženo prehrano. Pravzaprav bi morali napisati slovenske kuhinje, ker ne obstaja samo ena slovenska kuhinja, temveč veliko, po mnenju nekaterih kulinaričnih strokovnjakov kar 40 ali celo več kuhinj.

Na slovenski način prehranjevanja so vplivale štiri velike evropske kulture; alpska, panonska sredozemska, ter dinarska oz. balkanska kuhinja, za katere je značilno, da se razlikujejo v jedeh. Slovenijo sestavlja štirideset kulinaričnih območij s samosvojimi jedmi, ki so posejane v različnih regijah. Obstaja veliko število zbranih receptov ljudskih, domačih, tradicionalnih jedi z vseh koncev Slovenije. Gre za jedi starejšega porekla, ki obsegajo vsakdanje in praznične jedi, ki so se največ časa ohranile med kmečkim prebivalstvom. Za stare ljudske jedi so bile značilne velike razlike med socialnimi sloji, gospodarskimi razmerami in pokrajinami. Na podeželju so se ljudje prehranjevali v glavnem sezonsko in zelo preprosto. Jedli so močnik, podmetene juhe, polento, kaše. Kruh je bil marsikje redka dobrina, če pa so ga že imeli, je bil le ta največkrat črn. Seveda so pili tudi mleko in jedli mlečne izdelke, sadje in suho sadje. Kmetje so hrano sladili z medom iz domačega čebelnjaka. Ob prihodu koruze (v 17. stoletju) in krompirja (v 18. stoletju) se je zmanjšala uporaba ovsene kaše. V severozahodni Sloveniji so se takrat razširile tudi buče in sončnice. Vsakdanjo preprosto hrano si je kmet izboljšal z raznimi gozdnimi sadeži (npr. gobe, kostanj). Ker sta bila sol in začimbe zelo draga, so pri kuhi uporabljali veliko več dišavnic kot danes (Kuhar v Lajovic 1997, 256).

Stare ljudske jedi so bile v Sloveniji do začetka našega stoletja izrazito vezane na posamezna kulturna območja, ki so se delila v številne pokrajine s samosvojimi ljudskimi jedmi, ki so v zadnjih stoletjih vključevala tudi nova žita in sadeže (ajdo, koruzo in krompir), ki so kasneje postali steber prehrane na podeželju (Kuhar v Lajovic 1997, 257).

Nekatere stare ljudske jedi pa so za nekaj časa povsem izginile skupaj z določenimi vrstami žita, sadeži in povrtninami (npr. piro, prosom, bobom, lečo), ki so se danes vrnili kot del uravnotežene, zdrave prehrane (Kuhar v Lajovic 1997, 257).

Hrana Slovencev se je izoblikovala na podlagi različnih klimatskih vplivov, sestave tal, gospodarskih pogojev, kulturnozgodovinskih razmer, vplivov kuhinj sosednih držav (na S Avstrije, na Z sredozemske, na V madžarske in na J balkanske kuhinje) (Kuhar 1997, 257).

Značilnost prehranjevanja v panonskem svetu (Prekmurje, Prlekija, Ptujsko polje, Haloze) so predvsem raznovrstne močnate jedi in juhe. Večinoma so te jedi brezmesne. Pogostokrat je bila starejša vsakdanja kmečka domača hrana na Slovenskem skoraj brez mesa in so bili Slovenci vse do pred nekaj desetletji vegetarijanci (Kuhar v Lajovic 1997, 260).

Za Gorenjsko, kot najbolj alpsko slovensko pokrajino je bilo nekoč pri prehranjevanju zelo pomembno mleko in sir, od mesa pa poleg svinjskega tudi ovčje, ker je bilo razvito planšarstvo z ovčjerejo. Vendar je Valvazor zapisal, da je bila vsakdanja hrana Gorenjcev pičla in slaba, da zelo redko užijejo kos mesa in jim je najboljša hrana fižol. Za praznike so pekli potice z orehovim nadevom in medom, bogatejši tudi orehove in medene kolače in sadni kruh. »Gorenjec je bil nekoč pri hrani zelo varčen. Od tod pregovor: »Kratka večerja- dolgo življenje,« ki bi ga morali še danes spoštovati kot pravilo uravnotežene zdrave prehrane« (Lajovic 1997, 263).

Značilna vsakdanja gorenjska hrana so bile v prejšnjem stoletju stročnice, zelje in krompir, ajdovi žganci in močnik. Mnoge jedi so se ohranile vse do danes (npr. prosenka kaša z zeljem ali repo, krompirjem,...), zelo priljubljena je pečena mlečna kaša, ki predstavlja danes zdravo hrano (Lajovic 1997, 263).

Primorska je bila predvsem pod vplivom sredozemske prehrane, za katero je bilo značilno prehranjevanje s koruzno moko, fižolom, repo, zeljem, sirom, olivnim oljem, skuto, suhim sadjem, v alpskih predelih pa kozje in ovčje meso ter mlečni izdelki. Posebej značilna za primorsko kuhinjo je bila v preteklosti polenta, ter večinoma kuhane in ne pečene jedi, veliko dišavnic in samoraslega rastlinja (regrat) (Lajovic J. 1997, 264).

Slovenci so se v preteklosti prehranjevali vegetarijansko zlasti v času posta<sup>1</sup>, ki je bil navadno zapovedan pred večjimi prazniki, (npr. božičem ali veliko nočjo) za katere je bila značilna bogata praznična hrana (Lajovic 1997, 270-271).

V času posta je bilo prepovedano uživanje vsakršnega mesa in živalske masti, zato so v času posta uporabljali le maslo, olje ali mleko (Lajovic 1997, 271).

V kmečkem okolju je ob splošni vsakdanji slabi hrani pomenila postno hrano predvsem spremenjena zabela: do pusta so pogosto belili hrano s svinjsko mastjo, v času posta pa le z

---

<sup>1</sup> Post je prostovoljna odpoved hrani za določen čas. Povezan je z vero, raznimi verovanji in izročilom. (Lajovic J. 1997, 271)



maslom ali mlekom. V 19. stoletju se je na kmetijah precej uveljavilo posebno, na masti cvrto pecivo za pustni dan. Podobni cvrtnjaki so bili pri nas v plemiški kuhinji znani že v poznem srednjem veku, vendar ne kot pustna jed. Kmečko prebivalstvo jih je kot terminsko jed pred postom, ki je še pripravljena z mastjo, najbrž prevzemalo v svojo kuhinjo šele v drugi polovici 18. stoletja ter se nadaljevalo v 19. stoletje. Na prevzem te jedi (cvrtnjaki) kažejo slovenska imena, ki so izposojenke iz nemščine: fancelj, fancat, fancolt, flancat, krap, krof, štraub, itd. Vsekakor so na številnih kmetijah vsaj v drugi polovici 19. stoletja tudi s to pustno jedjo označili vsakoletni pustni termin. Pustovanja so bila posvetne zabave, čeprav so bila povezana s postom v času cerkvenih praznikov (Veliko nočjo). Velikih praznikov liturgičnega leta pa med prebivalstvom ni zaznamovala samo udeležba pri bogoslužju, ampak so jih v družinskem krogu praznovali tudi s posebnimi jedili. Za božič, novo leto in za Sv. Tri kralje so spekli tri ali celo štiri hlebce posebnega obrednega božičnega kruha in jih razpostavili na posebno urejeno mizo. Vsak od domačih ter njihova živina so bili deležni kos tega obrednega božičnega kruha. Na veliko soboto pa so jedli repne olupke (Makarovič 1995, 112).

Ob pregledu pisanih virov slovenskih strokovnjakov etnoloških znanosti se nam kaže zanimiva ugotovitev, da so se Slovenci v preteklosti najpogosteje prehranjevali na vegetarijanski način, ker se je meso jedlo le za praznike. Med drugim so na Cerkljanskem poznali rek: »Osemnajstkrat zelje pa bo spet nedelje«. Prav to pa kaže, da je bilo meso nadvse cenjeno. Pri podeželskem prebivalstvu je bila hrana večinoma skromna in enolična, saj so kmetje jedli kar so pridelali. Mestni prebivalci, predvsem višji sloji, pa so vključevali v svojo prehrano le boljše kmečke jedi ter jedi dunajske, graške in italijanske kuhinje.

## 4.1 KARNIVORNA PREHRANJEVALSKA KULTURA NA SLOVENSKEM

Slovenija je med tistimi evropskimi državami, ki nimajo najbolj ugodnih naravnih razmer za kmetijstvo. Naša država ima veliko hribovitega in kraškega površja, torej je veliko razčlenjenega in strmega površja. Tudi podnebje in prst nista dovolj ugodna, da bi bilo kmetijstvo pri nas uspešno. Zaradi vseh teh neugodnih dejavnikov se nahaja kar 75% zemljišč v manj rodovitnih območjih, ostale rodovitne površine pa se nahajajo predvsem v nižinah. V Sloveniji je bilo zaradi prevladujočega hribovskega sveta prevladujoče hribovsko kmetijstvo, ki pa je za 30% manj produktivno kot nižinsko. Na Ljubljanskem barju in panonski pokrajini so z melioracijo izboljšali možnosti za pridelovanje poljščin (Internet 15). Sedaj je kmetovanje v hribih že redkost.

Družbene razmere v Sloveniji na področju kmetijstva niso ugodne, saj je veliko število majhnih kmetij, kar kaže na problem zemljiške razdrobljenosti. Majhnost posesti je predvsem posledica dedovanja. Sestava kmečkega prebivalstva pa kaže na problem odhoda mladih v mesta ter posledično ostajanje starejše populacije na kmetijah. Večina lastnikov kmetij pa je brez ustrezne izobrazbe. Število kmetijskih zemljišč se zaradi slabih razmer v Sloveniji iz leta v leto zmanjšuje tako, da se njive spreminjajo v travnike ter zaraščanje zemljišč z gozdom. Navedena procesa sta najbolj značilna za predalpski in alpski del Slovenije, ker se mlado prebivalstvo odseljuje, staro pa ni več zmožno skrbeti za zemljišča. V nižinah pa se število zemljišč zmanjšuje zaradi gradnje cest ter zazidave. Posledica navedenih procesov, ki se odvijajo od okoli leta 1970 v Sloveniji je ta, da je od danes izginilo približno 150000 hektarov zemljišč. Najugodnejše razmere za poljedelstvo v Sloveniji ima Štajerska, ki ima skoraj polovico polj posajenih z žitom in žitaricami. V Sloveniji je zaradi hribovskega površja bolj razvita živinoreja kot pa poljedelstvo. Živinoreja prispeva več kot pol celotne kmetijske pridelave. Najpomembnejša panoga živinoreje pri nas je govedoreja. Delimo jo na mesno in mlečno, pri nas se navadno lastniki kmetij odločajo za kombiniranje obojega (mesa in mleka). Pridelava mleka je v naši državi večja od porabe. Tudi prašičereja je dokaj razvita na Štajerskem in Prekmurju, z rejo piščancev in kokoši pa se ukvarjajo po vsej Sloveniji, kar velja tudi za rejo drobnice. Pri sadjarstvu pa razlikujemo panonsko območje, kjer pridelujejo jabolka in hruške ter primorsko sadjarsko območje, za katero je značilna pridelava predvsem breskev, marelic in češenj. Slovenija je ena najbolj gozdnatih dežel v Evropi, ker gozd pokriva kar 54% njenega površja. V zadnjih letih pa je zaradi opuščanja kmetijskih zemljišč se še povečal delež gozdnate površine (Internet 15).

Iz raziskave Statističnega urada Republike Slovenije izhaja, da je količina dnevno razpoložljivih živil v gospodinjstvu za obdobje od leta 1998 do 2002, povečala pri porabi dnevno razpoložljivih rib, morske hrane ter oreščkov, žitaric, sadja in zelenjave. Zmanjšala pa se je poraba sladkorja in sladkornih izdelkov ter maščob. Mesa in mesnih izdelkov je bilo v Sloveniji na voljo več kot 170 g na osebo na dan, rib in druge morske hrane pa 13 g na osebo na dan. Žita in žitni izdelki ter krompir predstavljajo najbolj razširjeno hrano rastlinskega izvora z razpoložljivostjo skoraj 500 gramov na osebo na dan. Močno je upadla tudi dnevno razpoložljiva količina krompirja, vedno bolj pa so v omenjenem obdobju postajale priljubljene testenine (Internet 16).

Kot nam razkriva B. Kuhar v svoji knjigi (Sto značilnih jedi slovenskih pokrajin, 2002), so na jedilniku našega podeželskega prebivalstva in tudi nekaterih gostišč, ki ponujajo boljšo sodobno hrano: ajdova kaša, nadevan krompir, dušeno kislo zelje, prežganka in koprivna juha, dušena govedina, nadevan kunc in pečen kozliček, ribji lonc in šara, stročji fižol s kislim mlekom, baslamača in levša pa vse do 100 vrst štrukljev in 50 različnih potic. Po današnjih načelih zdrave prehrane B. Kuhar meni, da je večina tistih domačih jedi, s katerimi se v svojem proučevanju največ ukvarja zdravih, ker so to jedi iz kmetovega vsakdanjika in so po večini ogljikohidratne, v zadnjem času tudi z malo maščob; veliko je žitnih jedi, zelenjave in sadja. Tovrstna hrana je kljub vsemu še vedno naravna, pogosto sveža, manj je uživanja konzervirane hrane, v primerjavi z ostalo Evropo.

## **4.2 VEGETARIJANSKI PREOBRAT V SLOVENIJI**

Slovenska družba tradicionalno ni vegetarijanska, ampak je bila v preteklosti zaradi revščine in pomanjkanja prisiljena v pretežno brezmesni način prehranjevanja.

Sodoben način prehranjevanja v Sloveniji kaže na družbeno-ekonomske vplive, ki pogojujejo dosegljivost ustrezne prehrane glede na gmotno stanje oziroma denar, ki ga ima posameznik ali družina. Predvsem pri ljudeh z nižjimi oziroma nezadostnimi prihodki, kot so npr. upokojenci ter prejemniki socialne pomoči, pa tudi mladi med 25. in 35. letom se večkrat pojavljajo kronična obolenja. To kaže, da se povečuje delež populacije, ki nima zadostnih pogojev za zdravo prehranjevanje. V Sloveniji je predebelih kar 15% odraslih, pa tudi delež prehranjenih ljudi še vedno narašča. Zdrava hrana postaja dosegljiva le populaciji bogatejših ljudi (Internet 10).

Preobrat se je začel v devetdesetih letih prejšnjega stoletja, ko so se postopoma začeli pojavljati prvi vegetarijanski izdelki, ki so bili uvoženi, kasneje pa so jih začeli izdelovati domači proizvajalci. Sledile so prve specializirane trgovine, v restavracijah so se pojavili prvi vegetarijanski meniji, ne prelomu v novo stoletje so se začele rojevati prve vegetarijanske restavracije. Zaradi vse večjega zavedanja povezav med hrano in zdravjem ter posledičnega ozaveščanja pomena zdrave prehrane, le ta na trgu vse bolj narašča. V primerjavi s starim (nezdravim) načinom prehranjevanja posameznika so različne vrste zdrave prehrane lahko tudi do določene mere nezdrave. Glede na biološko vrednost živil, vemo, da so industrijsko predelana živila in surova hrana večinoma pridelek intenzivnega modernega kmetijstva, ki to vrednost osiromaši, ker je živilo pridelano z uporabo strupov. Vendar se zaradi potrebe po čimbolj zdravi hrani vse bolj uveljavlja takoimenovani organski, biološki ali ekološki način kmetovanja. Ekološko pridelana hrana je vzgojena brez pesticidov in hitro topnih mineralnih gnojil, semena morajo biti nerazkužena. Za gnojenje so dovoljena organska gnojila (hlevski gnoj, kompost) in naravna rudninska gnojila (kamena moka) (Internet 11).

Vegetarijanski preobrat se med drugim kaže tudi kot promocija novih oblik ozaveščanja, izobraževanja ter svetovanja na področju novega načina uvajanja prehranjevanja v šolah, kjer ni več toliko pomembno meso, temveč sta bolj pomembna sadje in zelenjava. Razdeljeno sadje in zelenjava v slovenskih šolah bo zastoj. Stroške bosta, vsak polovico, pokrila evropski in državni proračun. To je eden izmed ciljev reforme sektorja sadja in zelenjave v Evropski uniji v slovenskih šolskih ustanovah.

Glavno težišče reforme sektorja sadja in zelenjave v Sloveniji bo sicer na informiranju in spodbujanju pridelovalcev, da se organizirajo v organizacije proizvajalcev (OP), je ob tem bila mnenja državna sekretarka na ministrstvu za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano Branka Tome. Namen organizacij, t.i. OP-jev, je predvsem vzpostaviti koncentracijo ponudbe in trženja sadja in zelenjave, tako da bi lahko pridelovalci učinkoviteje zastopali svoje interese nasproti trgovcem. Koncentraciji trgovine namreč ni sledilo združevanje ponudbe na strani pridelovalcev, zato lahko trgovina izvaja velik pritisk na cene v tem sektorju, ugotavljajo na ministrstvu. Sadjarji in zelenjarji imajo ob tem možnost, da se v prihodnjih petih letih združijo v t.i. skupine proizvajalcev, za katere ne veljajo tako strogi pogoji kot za organizacije proizvajalcev. EU želi tudi sektor sadja in zelenjave vključiti v reformo skupne kmetijske politike (CAP) povezave. Podpore pridelovalcem tako ne bodo več vezane na količino pridelka, ampak bo plačilo, vezano na pridelovalno površino. Ukinjene bodo tudi izvozne subvencije, ki jih večji izvozniki na trge tretjih držav dobijo za okoli 300.000 evrov.

V Sloveniji je sicer 11.000 hektarjev sadovnjakov in 3500 hektarjev površin, na katerih se goji zelenjava. Slovenija več sadja in zelenjave uvozi kot izvozi, največji delež v uvozu pa predstavljajo banane in paradižnik, kažejo podatki ministrstva (Internet 15).

Navedbe kažejo, da je tudi država v zadnjem času začela vzpodbujati kmete k večji pridelavi sadja in zelenjave in boljšemu trženju svojih izdelkov, saj je v preteklosti podpirala predvsem živinorejo.

Leta 1993 je Slovenija od proračuna za kmetijstvo namenila živinoreji, ki je najpomembnejša panoga našega kmetijstva, več kot 44 milijonov dolarjev, poljedelstvu, vrtnarstvu in sadjarstvu skupaj pa le 13 milijonov dolarjev (Krišnova kuhinja 1996, 23).

Ohranjanje nizkih prodajnih cen mesa povzročajo državne subvencije, ki jih dobiva mesno predelovalna industrija. Visoki stroški tovrstne pridelave hrane se prenašajo na celotne družbene skupnosti, ker se črpajo iz davkoplačevalskega denarja (Črnič 2004, 101).

Z naraščanjem povpraševanja po vegetarijanski prehrani se je začelo širiti tudi naravno kmetovanje. Pri nas v Sloveniji na začetku devetdesetih let še ni bilo uradnih smernic ekološke pridelave. Splošna usmeritev je bila odvisna od posameznikovega navdušenja nad naravno pridelavo in njegovih znanstvih ter zaupanju pri nakupu »bio« hrane (Internet 11)

V začetni fazi (leta 1995) je bilo v Sloveniji samo nekaj ekoloških kmetij. Deset let pozneje pa že več kot 900, skupaj s kmetijami v preusmerjanju iz konvencionalne v ekološko pridelavo pa skoraj 1600, kar pomeni 2% vseh kmetij. Število ekoloških kmetij s tržno pridelavo pa se giblje proti številu 200 (Internet 13).

Zveza združenj ekoloških kmetov Slovenije ali s kratico ZZEKS je bila ustanovljena leta 1999, katera združuje več kot 820 kmetij v nadzoru ekološke pridelave, pomaga članom pri trženju pridelkov, ki so pod blagovno znamko Biodar, spodbuja razvoj ekološkega kmetovanja pri nas ter se povezuje na mednarodni ravni (Internet 13).

Po vsej Sloveniji so se kot plod delovanja ZZEKS začele uveljavljati ekološke tržnice, v mesecu juniju 2005 pa so v Ljubljani v BTC-ju odprli prvi slovenski ekološki supermarket Kalček. Sama dostopnost ali nedostopnost zdravih ekoloških živil na trgu je zaradi visokih cen tovrstne hrane lahko še vedno težko dostopna hrana za človeka z nizkimi finančnimi sredstvi. Saj so ekološko proizvedena živila običajno precej dražja od konvencionalno pridelane hrane. Tudi izdelki oziroma pridelki modernega kmetijstva se zelo razlikujejo v cenah. Naravna, nepredelana hrana ima višjo ceno kot industrijsko pridelano živilo. Ob opazovanju predelane hrane ugotavljamo, da so izdelki z več hranili dražji od živil z

manjšo hranilno vrednostjo. Ljudje pa so prisiljeni izbirati cenovno dostopno. Način prehranjevanja vsekakor je povezan tudi z materialnim statusom, saj raziskave prehranjevalnih navad revnih prebivalcev kažejo, da ti ne jedo drugače kot premožni zgolj zaradi kulturnih posebnosti (npr. pripadanje nekemu sloju ljudi v družbi), ampak tudi zaradi denarja (Tivadar 2004, 51).

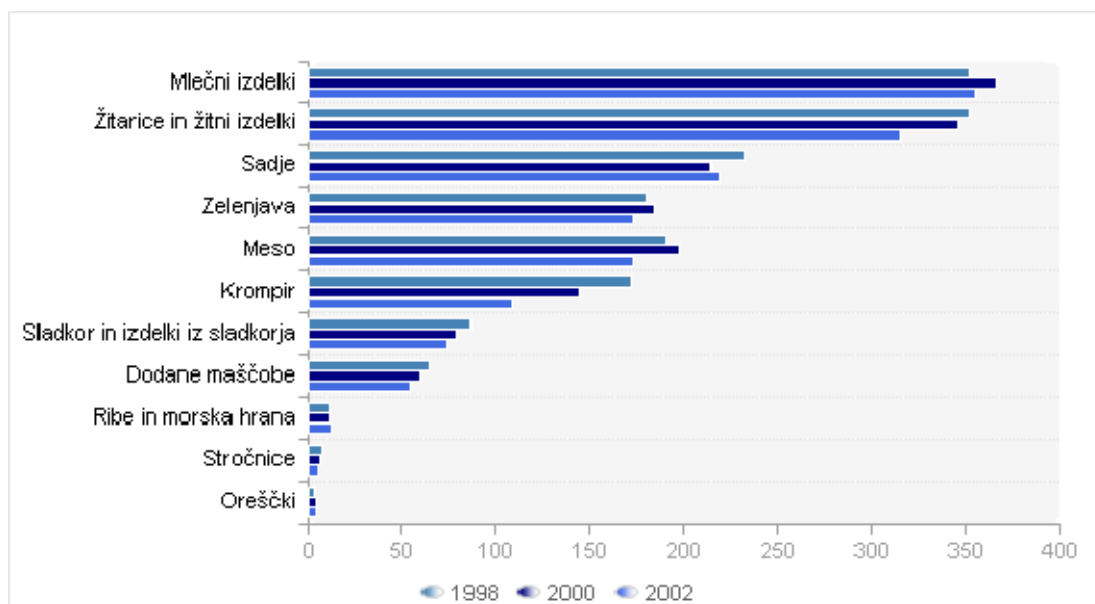
Iz raziskave Kos, Tivadar (Kos in Tivadar, 1998), katere osnovni cilj je bil raziskati obstoječe prehranske navade in predvidene spremembe prehranskih navad prebivalcev Slovenije je razvidno, da je varovanje zdravja za Slovence v 90 % dokaj pomemben in zelo pomemben dejavnik. V Sloveniji je zanimanje za strogo vegetarijansko hrano minimalno. Dokaj pomembna in zelo pomembna je strogo vegetarijanska hrana, le v 9,5 %. Genetsko nespremenjena hrana je dokaj in zelo pomembna za uživanje 63,3% ljudem. Raziskovalni rezultati potrjujejo, da je spreminjanje slovenskih prehranskih navad, zaradi zelo kompleksnih kulturnih, ekonomskih, zgodovinskih in drugih razlogov v "faznem zamiku" glede na doseženo stopnjo modernizacije. Za Slovenijo je značilna specifična oblika modernizacije, ki ohranja svojevrstno prepletanje predmodernih, modernih in postmodernih elementov. V tem kontekstu je največja posebnost visoka stopnja samooskrbe z živili, kar je z vidika modernističnega systemskega reguliranja preskrbe s prehrano dejansko motnja, hkrati pa tudi napoved postmoderne prehranske raznovrstnosti. Raziskava odseva sočasnost tradicionalne, moderne in postmoderne preskrbe s prehrano, ki se povezuje z nekaterimi slovenskimi posebnostmi, npr. s specifičnim prostorskim razvojem. V navedeni raziskavi je bilo tudi ugotovljeno, da se kljub izrazitim posebnostim tudi v Sloveniji zmanjšuje korelacija med lokalno produkcijo hrane in lokalnimi prehranskimi slogi.

Obrtno podjetniška zbornica Slovenije ugotavlja upadanje živilskih obratov, ki se je do leta 2003 dogajalo predvsem v osnovnih dejavnostih: v pekarski in mesno predelovalni. Upadanje je bilo posledica dveh razlogov. Prvi razlog izvira iz spremenjenih prehranjevalnih navad in povpraševanja, na katero so vplivale negativne okoliščine (BSE, parkljevka, poudarjanje zdrave prehrane z manj rdečega mesa. Obdobje globalizacije, hitrega tehnološkega razvoja in potrošništva je v današnji čas in prostor prineslo vrednote, ki jih prejšnje generacije niso poznale. Denar, imetje, statusni simboli so tisto, kar v današnji družbi nekaj pomeni. Vendar je v zadnjem desetletju opaziti spremembe pri potrošniku, predvsem pri vrednotenju hrane, kot še vedno najpomembnejšega dejavnika za preživetje človeka kot živega bitja. Spremembe v prehranjevanju potrošnika je opaziti predvsem v povpraševanju po živilih. Ker je med delovnim tednom življenjski ritem hiter, postaja zelo pomembno preživeti čas med vikendom

čim bolj kvalitetno. Poleg sprostitve v naravi si družina rada privošči tudi kvalitetnejše obroke hrane. Kvalitetne surovine, z neko višjo kakovostjo, gospodinje iščejo v ekološko pridelanih živilih, katerih ponudba v trgovskih centrih narašča. Vse zanimivejša postaja tudi ponudba teh proizvodov v specializiranih trgovinah, na ekoloških tržnicah in neposredno pri kmetih. Vse pogosteje se za uvajanje tovrstnega prehranjevanja odločajo tudi v šolah, vrtcih, bolnicah, specializiranih restavracijah in trendovsko usmerjenih gostilnah in drugih turističnih subjektih.

Podatki, pridobljeni na podlagi mednarodnega projekta »DAFNE V.« nam kažejo povprečno razpoložljivost živil v Sloveniji v letu 1998, 2000, 2002 (g/osebo na dan). V prehrani Slovencev prevladujejo predvsem mlečni proizvodi in žita; stročnice, ribe in morska hrana pa so uvrščeni manj pogosto. Najbolj razširjeno hrano rastlinskega izvora v letu 2002 so v Sloveniji predstavljali žitni izdelki ter krompir z razpoložljivostjo skoraj 500 gramov na osebo na dan. Meso in mesnih izdelkov pa je bilo na voljo več kot 170 gramov na osebo na dan. V omenjenem obdobju pa so postajale vedno bolj priljubljene testenine.

Graf 4.1: Povprečna razpoložljivost živil, Slovenija, 1998, 2000, 2002 (g/osebo/dan)



Vir: [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=1484](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=1484) (25.avgust 2008).

1. V strukturi članstva živilskih dejavnosti je na prvem mestu pekarska in slašičarska dejavnost z 51% deležem, na drugem mestu je mesno-predelovalna dejavnost z 20%. Ena od najstarejših živilskih dejavnosti mlinarstvo in oljarstvo zavzema v celoti le še 7%. Vse ostale živilske dejavnosti, od predelave sadja in zelenjave, izdelave sokov in

pijač, kuhanja žganja do varjenja piva in praženja kave predstavljajo skupaj le slabo četrtino članstva ( Internet 17).

2. Navedeno upadanje živilskih obratov do leta 2003 se dogaja predvsem v obeh osnovnih dejavnostih: v pekarski in mesno predelovalni. Upadanje je bilo posledica vsaj dveh razlogov. Prvi razlog izvira iz spremenjenih navad prehranjevanja in manjšega povpraševanja, na kar so v veliki meri vplivale negativne okoliščine (BSE pri govedih, parkljevka, poudarjanje zdrave prehrane z manj rdečega mesa in kruha, ipd.). Drugi razlog pa je bil uresničevanje napovedanih izkušenj sosednjih držav pred vstopom v EU: zaradi globalizacije in nastajanja velikih sistemov je bil najbolj ogrožen segment srednjih oz. malih podjetij in podjetnikov, ki so presegli obseg lokalnega pokrivanja potreb po živilskih izdelkih. Zaradi obeh razlogov so se do leta 2003 tudi v Sloveniji ukinjale obratovalnice, zlasti v pekarski in mesarski dejavnosti, kjer je konkurenca največja, pogoji poslovanja pa so bili tudi zaradi vedno novih zakonskih zahtev vse težji (Obrtna zbornica Slovenije 2008).

Prehrana sodobnega povprečnega Slovenca/ke je nepravilno sestavljena, ker vsebuje preveč maščob, preveč alkohola in premalo žit, žitnih izdelkov, sadja in zelenjave. Posledice nepravilnih prehranskih navad se kažejo tudi v tem, da ima velik delež prebivalcev Slovenije čezmerno težo (Lajovic 1997, 268).

Tivadarjeva in Kaminova sta v svoji raziskavi ugotovili tudi to, da se med vsemi skupinami najbolj zdravo prehranjujejo mladi. Skupina mladih naj bi bila namreč najbolj indoktrinirana z zdravim prehranjevanjem in čvrstim, zmogljivim telesom, ki ga uporabljajo tudi za manifestacijo svojega intelekta. (Tivadar in Kamin 2002, 305).

V Sloveniji se po Koch (1997) in Tivadar (2002) giblje na približno 3%, kar je 60 000 ljudi, v katere niso zajete osebe, mlajše od 18 let, oziroma 6%, če mednje vštujemo še 3% makrobiotikov (Črnič 2004, 101).

Med vegetarijanci je več žensk kot moških (Tivadar 2004, 54).

Glede povečevanja števila vegetarijancev v Sloveniji bi lahko bil eden izmed pokazateljev naraščanje povpraševanja po vegetarijanskih izdelkih, vendar je potrebno upoštevati dejstvo, da so uporabniki vegetarijanskih izdelkov tudi tisti, ki se prehranjujejo z mesno hrano.



### 4.3 RAZNOVRSTNOST RAZLOGOV VEGETARIJANSKEGA PREOBRATA V SLOVENIJI

V Sloveniji od leta 1990 deluje program CINDI, ki so ga oblikovali strokovnjaki v Svetovni zdravstveni organizaciji na podlagi 12-ih prehranskih priporočil v smeri dvanajstih korakov do zdravega prehranjevanja.

V sodobni potrošniški družbi izstopa veliko nasprotujočih in nezanesljivih informacij ter podrejanje novim potrebam in željam, kar je povzročilo krizo kulturnih vzorcev ter porušenje nutricističnega ravnovesja. Tekmovanje med zdravimi in hitro pripravljenimi obroki pa je sprožilo dezintegracijo kulturnih vzorcev. V današnjem času smo priča homogenizaciji ter postopnemu izginjanju specifičnosti prehrane, saj je mogoče kjerkoli po svetu kupiti enake prehrabene izdelke (Fischler v Pandel Mikuš 2001, 16).

Podobno kot drugje po Evropi tudi naši strokovnjaki priporočajo uživanje predvsem pestre mešane prehrane, ki naj bi v vsakem obroku vsebovala sadje, zelenjavo, polnovredna žita in žitne izdelke, kvalitetne maščobe, zlasti hladno stiskana olja ter manj mastno mleko in mlečne izdelke (Hlastan Ribič 2004, 27).

Kochova in Kostanjevec (2004, 12) navajata naslednje kriterije zdrave prehrane:

- vsaj trije redni dnevni obroki,
- vsak dnevni obrok naj vsebuje živilo živalskega izvora,
- dnevna prehrana naj vsebuje tudi mleko ali mlečne izdelke,
- vsak obrok naj vsebuje sadje in/ali zelenjavo,
- posebej se je treba posvetiti pravilni in uravnoteženi sestavi vegetarijanskih obrokov.

Rezultati raziskave (Inštituta za varovanje zdravja RS, 2004)<sup>1</sup> kažejo, da so prehranjevalne navade mladostnikov slabe, ker večinoma ne zajtrkujejo, uživajo premalo sadja in zelenjave ter rib, dekleta premalo mleka, mlečnih izdelkov ter mesa, pogosto pa mladi posegajo po nezdravi prehrani, kot so sladki in slani prigrizki ter gazirane pijače.

Podatki Svetovne zdravstvene organizacije kažejo, da naj bi imel v Evropi prekomerno telesno težo že vsak peti otrok. Varna in uravnotežena prehrana je eden od temeljev varovanja zdravja, kar je še posebej pomembno v obdobju rasti in razvoja, ko telo energijo in hranila iz

---

<sup>1</sup>Leta 2004 je Inštitut za varovanje zdravja RS izvedel raziskavo z naslovom Obnašanje v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju o prehranskih navadah in prehranskem statusu otrok in mladostnikov v Sloveniji.

hrane ne potrebuje le za svoje delovanje, temveč tudi za rast in razvoj. Vse, kar jemo, učinkuje na naše telo. Zato je pomembno, da v obdobju najstništva jemo zdravo. Prehranjevanje vpliva na (samo)podobo in počutje otroka in mladostnika danes, pa tudi na telesno zdravje v kasnejših letih.

Podatki za Slovenijo in svet kažejo, da prehranske navade otrok in mladostnikov niso v skladu s strokovnimi smernicami, kar se kaže tudi v naraščanju števila otrok s prekomerno telesno težo in debelih otrok. Kljub vsemu pa imamo v primerjavi z zahodnimi evropskimi državami in ZDA nižji delež debelih otrok in mladostnikov. Po podatkih, s katerimi razpolaga Svetovna zdravstvena organizacija, naj bi imel v Evropi prekomerno telesno težo že vsak peti otrok. Vsako leto se število otrok s prekomerno telesno težo poveča za 400.000 novih primerov. Po ocenah naj bi bilo prekomerno hranjenih že 14 milijonov otrok, od tega kar 3 milijone debelih ( International Obesity Task Force, 2005).

Po drugi strani podatki za Slovenijo kažejo trend naraščanja deleža mladostnic s prenizko telesno težo. Le-te so obenem bistveno manj zadovoljne s svojo telesno težo kot mladostniki, večinoma bi želele imeti nižjo telesno težo. Skoraj dve tretjini si jih želi, da bi jim tehtnica pokazala manj kilogramov. Zato je pomembno, da se otroci in mladostniki prehranjujejo zdravo in s kakovostnimi živili, ki so dobro kombinirana.

Prehrani otrok in mladostnikov je v Resoluciji o nacionalnem programu prehranske politike 2005 – 2010, ki je bila sprejeta v letu 2005, posvečena posebna pozornost. Posebej izpostavljena problema v tem dokumentu sta na tem področju odsotnost sodobnih prehranskih standardov in normativov, ki bi zagotavljali kakovostne obroke hrane v vrtcih in osnovnih šolah ter neustrezna organiziranosti prehrane v srednjih šolah.

Vzgojno-izobraževalne ustanove trenutno nimajo poenotenih priporočil za planiranje prehrane za otroke in mladostnike in se sklicujejo na tri desetletja stare normative za prehrano predšolskih in osnovnošolskih otrok, zato je bila priprava novih smernic zdravega prehranjevanja nujna.

Nove prehranske smernice so pripravljene na podlagi mednarodnih standardov in normativov ter v skladu s sodobnimi spoznanji stroke. To pomeni, da se priporočila za energijski in hranilni vnos niso bistveno spremenila, razen pri maščobah, kjer je definiran priporočeni hranilni dnevni delež nenasičenih maščob in zgornja meja za nasičene in transmaščobne kisline, pri sladkorjih, kjer je definirana zgornja meja za dnevni delež enostavnih sladkorjev, ter pri soli, kjer je priporočen nižji vnos.

Smernice ustrezajo povprečnim potrebam zdravih otrok in mladostnikov, ki imajo normalno telesno težo in višino glede na starost in spol in so zmerno telesno aktivni, zato ne krijejo morebitnih dodatnih potreb zaradi povečanega obsega telesne aktivnosti ter morebitnih specifičnih potreb zaradi presnovnih, prebavnih ali drugih bolezenskih stanj. Sicer pa priporočene energijske vrednosti in ob upoštevanju vključevanja pestre in mešane prehrane zagotavljajo kritje vseh potrebnih življenjsko pomembnih hranil v vsakodnevni prehrani.

Zdrava prehrana in dovolj gibanja sta neločljivo povezana, na kar opozarjajo tudi v smernicah, saj lahko le z dovolj redne telesne dejavnosti uravnotežimo vnos in porabo energije ter preprečimo razvoj debelosti in drugih obolenj, povezanih s prehrano.

Nova so predvsem priporočila za vnos posameznih skupin živil, kjer je poudarjena sestava obrokov iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil. Priporočene kombinacije dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom (na primer polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (na primer mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, razen za najnižje starostne skupine, pustim vrstam mesa, ribam in stročnicam), ter kakovostnim maščobam, predvsem rastlinskim oljem. V vsak obrok naj bo vključeno (sveže) sadje in zelenjava, ob obrokih pa dovolj pijač, predvsem zdravstveno ustrezne pitne vode. Posebej je oblikovana lista odsvetovanih živil, ki prepričljivo ali zelo verjetno neugodno vplivajo na zdravje.

Priporočeno je uživanje štirih do petih obrokov dnevno glede na čas izvajanja pouka in varstva, od tega je posebej poudarjen zajtrk, brez katerega se otroci in mladostniki pogosto odpravijo od doma. Zajtrk je pomemben dnevni obrok, ki omogoča uspešno delo v prvih nekaj šolskih urah – tu spodbujamo starše, da vztrajajo pri tej zdravi družinski navadi.

Seveda pa ne smemo pozabiti tudi na zadosten vnos tekočin, tako ob obrokih, kot tudi med obroki, saj že blaga dehidracija (2%) zmanjša delovne in umske zmožnosti tudi do 20%. Pri sestavi obroka pa moramo tudi pomisliti na privlačnost in atraktivnost le tega.

Odsvetovana živila v smernicah nikakor niso prepovedana, le vključevati jih je potrebno redkeje in v manjših količinah ter v kombinaciji s priporočenimi živili. V to skupino sodijo živila z visoko vsebnostjo maščob, sladkorja in soli ter aditivov, kar večinoma predstavljajo industrijsko visoko predelana živila. Živila, ki vsebujejo velik delež maščob in/ali sladkorjev (npr. pekovski in slašičarski izdelki ter industrijski deserti, mesni namazi, majonezni namazi, kremni/čokoladni namazi, trdne margarine, mesni izdelki z večjim delež maščob ipd.) so energijsko bogata živila, kar pomeni, da z enim grižljajem takega živila vnesemo veliko

kalorij in zelo obremenimo presnovo. Uživanje energijsko preveč goste in hranilno revne hrane je eden od pomembnih vzrokov za razvoj debelosti in drugih sodobnih bolezni. Nekatera odsvetovana živila z velikim deležem nasičenih in trans maščobnih kislin pa prepričljivo neugodno vplivajo na zdravje. Zmeren naj bo tudi vnos kuhinjske soli, saj pretiran vnos pogosto povezan s povišanim krvnim tlakom ter razvojem osteoporoze v kasnejšem življenjskem obdobju (npr. instant juhe "iz vrečk", jušni koncentracije ter podobni koncentrirani izdelki).

Vse več raziskav kaže tudi na povezavo med pretiranim uživanjem pijač z dodanim sladkorjem (»soft drinks«) in razvojem diabetesa tipa II. ter debelostjo, zato se priporoča predvsem pitje nesladkanih ali malo sladkanih čajev, naravnih (lahko tudi razredčenih) sadnih sokov in pitne vode. V smernicah zato tudi odsvetujemo uporabo avtomatov s sladkimi in slanimi prigrizki ter sladkimi aromatizirani pijačami, saj je njihova namestitve v šolskem okolju z zdravstvenega, ekonomskega in socialnega vidika neutemeljena in nepotrebna. Kjer pa so avtomati edina možnost zagotovitve obrokov je smiselno, da se oskrbijo s priporočenimi živili. V smernicah je praktično načrtovanje prehrane in sestavljanje jedilnikov omogočeno s pregledom:

- porazdelitve celodnevnih priporočenih energijskih in hranilnih vnosov za otroke in mladostnike,
- priporočil o režimu prehrane,
- priporočil za pogostost uživanja posameznih skupin živil,
- priporočil glede uživanja odsvetovanih, hranilno revnih živil,
- energijskih in količinskih deležev hranil po posameznih obrokih ter starostnih skupinah otrok in mladostnikov ter glede na organiziranost obrokov,
- prikaza primerov sezonskih jedilnikov,
- prikaza planiranja s pomočjo enot živil - pripravljena so osnovna izhodišča za vključitev posameznih skupin živil in njihovih zamenjav v dnevno sestavo jedilnikov.

Smernice načrtovanja jedilnikov so prejeli vsi vrtci, šole, zavodi za izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami ter dijaški domovi. Vsem naštetim bodo omogočale lažje in poenoteno delo na področju planiranja in priprave obrokov v teh okoljih (Institut za varovanje zdravja 2008) (<http> 18).

Pri prebivalstvu se opaža povečano prizadevanje za nakup sadja in zelenjave vzgojene brez pesticidov in drugih kemičnih sredstev. Več kot tretjina (35,5%) se trudi (vedno + pogosto), da kupi sadje in zelenjavo vzgojeno brez pesticidov in drugih kemičnih sredstev: V primerjavi z letom 1993 (34,8%) in 1997 (33,3%) se je to število malenkostno povečalo. Se je pa nekoliko zmanjšala skupina, ki trdi, da ni možnosti za nakup takšnega sadja in zelenjave v kraju kjer živijo, od 20,9% v letu 1993 in 1997 na 17,6% v letu 2000. Možnost izbire se je za potrošnike torej nekoliko povečala. Moški (61,3%) se trudijo (vedno+pogosto+včasih) nekoliko manj kot ženske (63,4%). Največja je razlika pri modaliteti »pogosto«: ženske 24,1%, moški pa 19,8%. V starosti do 60 let narašča število teh, ki se trudijo, da bi kupili takšno sadje in zelenjavo, in sicer od 59,2% na 66,8%. Pri starosti nad 61 let pa ta odstotek pade na 56,1%. Hkrati pa je v tej starostni kategoriji največji odstotek teh (27,9), ki trdi, da takšnih možnosti nima v kraju, kjer živi. Mladih do 30 let pa je takih le 10%. Čeprav imajo mlajši večjo možnost izbire, je med njimi največji odstotek teh (29,7), ki se nikoli ne trudijo, da bi kupili sadje in zelenjavo, vzgojeno brez pesticidov in drugih kemičnih sredstev. Bolj izobraženi se bolj trudijo, da bi kupili ekološko pridelano sadje in zelenjavo. Z osnovnošolsko izobrazbo se jih trudi 52,6%, z višjo in visoko pa 71,7%. Z najnižjo izobrazbo pa jih je še enkrat toliko (26,6%) izjavilo, da v njihovem kraju ni na voljo takšna izbira (Kirn 2003, 31).

## 5 SKLEP

V diplomski nalogi sem raziskovala razloge za vegetarijanski preobrat, ki se je zgodil v razvitih družbah in tudi v Sloveniji.

Obravnavano delo iz vegetarijanskega stališča prehranjevanja nas seznanja in sooča z določenimi znanstveno podprtimi dejstvi, ki so prikazana predvsem s poudarkom na zdravstvenem vidiku, moralno-etičnem vidiku, ekonomskem vidiku ter na zdravem prehranjevanju, ki najde utemeljitve v preučevanju zgodovine človeškega hranjenja.

Ugotavljam, da se število vegetarijancev v razvitih sodobnih družbah povečuje predvsem kot posledica ekonomskega vidika, sledi pa zdravstveni v prepletanju z etičnim vidikom.

Če bi se ljudje množično odpovedali hranjenju z mesom, bi to najprej ogrozilo današnje kmetijstvo in povzročilo nepredvidene posledice za gospodarstvo pri nas in v svetu. Zato sem mnenja, da je za družbo ugodneje, če se proces zmanjševanja pridelave mesne prehrane odvija postopno in sicer najprej z preusmeritvijo na ekološki način kmetovanja, ki se v precejšnji meri že odvija. Raziskave človekovega odnosa do prehranjevanja kažejo, da se posamezniki odločajo za določen način prehranjevanja glede na okolje v katerem živijo, glede na razvitost neke družbe, glede na zdravstvene, moralno-etične vrednote, glede na pripadnost določeni religiji in drugo.

Zdravo prehranjevanje je tema o kateri ima vsakdo svoje mnenje, nekateri so prepričani, da je edini smiseln oziroma najboljši način prehranjevanja tisti, ki ga sami poznajo. Zato se opredelitve zdrave, škodljive in primerne prehrane med seboj razlikujejo. Nekateri znanstveniki se še vedno sprašujejo o primernosti in varnosti vegetarijanskega načina prehranjevanja, drugi ga razumejo kot enakovredno karnivornemu načinu prehranjevanja, tretji pa poudarjajo izjemno koristnost vegetarijanske prehrane za zdravje. Sodobnemu potrošniku je na voljo veliko podatkov o tem, kaj je zdravo jesti in koliko hrane se sme zaužiti, vendar so priporočila, nasveti in ugotovitve o tem, kaj je zdravo jesti in kaj ne, nepregledna in protislovna. Zdravstveni nasveti v medijih opozarjajo na uživanje zadostne količine sadja in zelenjave in nasprotujejo uživanju prevelike količine mesa, ker to posledično povezujejo z nastankom modernih bolezni (visok krvni tlak, rak, bolezni srca,..), katere predstavljajo veliko finančno breme za zdravstveni sektor, tako v Sloveniji kot ostalih razvitih družbah.

Vegetarijanska prehrana se mi zdi s stališča zdravja, etike in ekologije najbolj ustrezna in uresničljiva, čeprav se mnogi ne bi strinjali z navedeno mislijo. Zavedam se, da bi bil dovolj realen cilj že povečevanje deleža vegetarijanske prehrane ter nadaljevanje z ozaveščanjem o prednostih tovrstnega načina prehranjevanja.

Zdrav način prehranjevanja se mi zdi pomembna smernica za prihodnost človeštva v težnji ohranjanja zdravja, skrbi za živali in nenazadnje ohranitvi narave. Globalni prehod k hrani, s katero bomo omogočili zdravje sebi in preprečili povzročanje onesnaževanja narave, bo možen šele, ko bo dovolj ljudi razvilo zadostno stopnjo zmožnosti svobodne izbire oziroma odločanja in ustrezne presoje.

Globalizacija kot proces hitrega tehnološkega razvoja in potrošništva je v današnji čas in prostor prinesla vrednote, ki jih prejšnje generacije niso poznale. V zadnjem desetletju je opaziti spremembe pri potrošniku, predvsem pri vrednotenju hrane, kjer se vedno bolj upošteva ekonomski, zdravstveni in etični vidik. Opažamo da se globalni trendi reflektirajo tudi v individualnih odločitvah posameznikov.

Spremembe v prehranjevanju potrošnikov je opaziti predvsem v povpraševanju po določenih živilih. Indikatorji vegetarijanskega preobrata se pri nas v Sloveniji kažejo v naraščanju povpraševanja po vegetarijanskih izdelkih, uvajanju novih smernic zdravega prehranjevanja v šolah, sodelovanje zdravstva v programu CINDI, v promociji novih oblik informiranja in spodbujanja pridelovalcev s strani države, ozaveščanje potrošnikov preko medijev v smeri uživanja zadostnih količin sadja in zelenjave. Navedbe kažejo, da je tudi naša država v zadnjem času začela vzpodbujati kmete k večji pridelavi sadja in zelenjave ter intenzivnejšemu trženju svojih izdelkov, saj je v preteklosti subvencionirala predvsem živinorejo. Naraščanje povpraševanja po vegetarijanskih izdelkih sicer še ne pomeni povečevanja zgolj vegetarijanskega načina prehranjevanja, vendar nakazuje trend, da so vegetarijanski proizvodi vedno bolj sprejeti.

## 6 LITERATURA

1. Aleksić, Jelena. 2001. Ideologija hrane: karnivorstvo vs. vegetarijanstvo. *Teorija in praksa* 38 (2): 307-327.
2. Allen, W., Alen Wilson, Marc Hung in Michael Sik. 2000. Values and beliefs of vegetarians and omnivores. *The Journal of Social Psychology* 140 (4): 405-422.
3. Amon, Vanja. 2004. Ste prepričani, da ste bili takrat res lačni? *Emzin* 13 (3-4): 61-67.
4. Arthus - Bertrand, Yann. 2002. *Zemlja pogled z neba: portret planeta z zraka*. Ljubljana: Rokus.
5. Beardsworth, Alan in Teresa Keil. 2001. The vegetarian option: varieties, conversions, motives and careers. *Sociological Review* 23 (40): 253-93.
6. Bhakru, K. 2003. *A complete handbook of Naute cure*. Mumbai (India): Jaico.
7. Bieler G., Henry. 1996. *Hrana je vaše najboljše zdravilo*. Ljubljana: Tomark.
8. Comte-Sponville, Andre. 2002. *Mala razprava o velikih vrlinah*. Ljubljana: Vale-Novak.
9. Corliss, Richard. 2002. Should we all be vegetarians? *Time* 160 (3): 48-56.
10. Črnič, Aleš. 2004. Vegetarijanstvo in njegove družbene razsežnosti. *Emzin* 18 (3-4): 99-102.
11. *Esenski evangelij - Popolno življenje*. 1990. Ljubljana: Aura.
12. Fiddes, Nick. 1991. *Meat, a natural symbol*. London: Routledge.
13. Flere, Sergej in Marko Kerševan. 1995. *Religija in (sodobna) družba: uvod v sociologijo religije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
14. Friedlander, Walter in Hans Pfaffenberger. 1970. *Osnovna načela in metode SD*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
15. Gabrijelčič Blenkuš, Mojca. 2004. Javno zdravje in prehrana. *Emzin* 18 (3-4): 79-80.
16. Geister, Iztok. 1989. *Zgodbe iz grmovja*. Ljubljana: Kmečki glas.
17. Gunter, Ernst. 2000. *Živeti brez bolezni: surova hrana zdravi raka*. Vojnik: samozaložba.
18. Hanžek, Matjaž in Nadica Turnšek. 1997. Življenjski slog in umrljivost v evropskih državah. *Družboslovne razprave* 13 (24-25): 118-132.
19. Holford, Patrick. 2000. *100% zdravi: najosnovnejša odkritja o pravih vzrokih bolezni*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
20. Ihan, Alojz. 2004. Hrana med koliko in kaj. *Emzin* 18 (3-4): 92-94.



21. Internet 1: Milton, R. Mills. 2005. *Primerjalna anatomija prehranjevanja*. Dostopno prek: [http://www.svetjelep.com/prehrana/primerjalna\\_anatomija\\_prehranjevanja.php](http://www.svetjelep.com/prehrana/primerjalna_anatomija_prehranjevanja.php) - 37k (20. september 2008).
22. Internet 2: Kolar, Alois. 2004. *Kakšna hrana je primerna za ljudi*. Dostopno prek: [http://www.svetjelep.com/prehrana/naravna\\_higiena/sadje\\_je\\_najboljsa\\_hrana\\_za\\_clo\\_veka.php](http://www.svetjelep.com/prehrana/naravna_higiena/sadje_je_najboljsa_hrana_za_clo_veka.php) - 32k (1.september 2008).
23. Internet 3: Susman, France. 2003a. *Drevo iz porfirja*. Dostopno prek: <http://www.pozitivke.net/article.php?story-200372014164039> (1.september 2008).
24. Internet 4: --- 2003b. *Požrešnost nas je ugonobila*. Dostopno prek: <http://www.pozitivke.net/article.php/20030720124332310> (1.september 2008).
25. Internet 5: --- 2003c. *Jezus v Indiji I*. Dostopno prek:<http://www.pozitivke.net/article.php?story-2003041422915746> (3.september 2008).
26. Internet 6: --- 2003d. *Jezus v Indiji II*. Dostopno prek:<http://www.pozitivke.net/article.php?story-20030414222238278> (4.avgust 2008).
27. Internet 7: --- 2003e. *Jezus v Indiji III*. Dostopno prek:<http://www.pozitivke.net/article.php?story=2003414222437820&query=susman> (4.avgust 2008).
28. Internet 8: Kolar, Alois. 2004. *Kakšna hrana je primerna za ljudi*. Dostopno prek: [http://www.pozitivke.net/article.php?story=2004022617040997&query=alois%20Bkolarantropološk dokazi](http://www.pozitivke.net/article.php?story=2004022617040997&query=alois%20Bkolarantropološk+dokazi) (4.avgust 2008).
29. Internet 9: Reš, Mateja. 2004. *Nakaljevanje semen – vrtnarjenje brez zemlje*. Dostopno prek:<http://www.pozitivke.net/article.php?story=2004022617040997&query=nakaljevanje%20semen> (16. avgust 2008).
30. Internet 10: Grizila, Sonja. 2005. *Živa voda, za zdravje in dolgo življenje*. Dostopno prek: <http://www.goh.biz/aaa/foldertree/bilder/038-000183/html> (1.avgust 2008).
31. Internet 11: *Vegetarijanstvo in pojmi povezani z izbiro pravilne prehrane*. 2008. Dostopno prek: [http://www.zdravahrana.net/html/deli/glavna\\_vege.htm](http://www.zdravahrana.net/html/deli/glavna_vege.htm) (25.avgust 2008).
32. Internet 12: Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice. 2004. *Negativne posledice masovne živinoreje*. Dostop prek: [http://www.svet-je-lep.com/prehrana/-društvo\\_zoz/posledice\\_masovne\\_zivinoreje.php](http://www.svet-je-lep.com/prehrana/-društvo_zoz/posledice_masovne_zivinoreje.php) (1.avgust 2008).

33. Internet 13: Susman, France. 2003a. *Pavlova kriva vera preplavila ves svet I*. Dostopno prek: <http://www.pozitivke.net/article.php?story=20031207191457378> (4. avgust 2008).
34. Internet 14: --- 2003b. *Hrana za zdrave, hrana za bolne*. Dostopno prek: <http://www.pozitivke.net/article.php?story=200312071759057&&quey=krvava%Bsled%Bkajnit> (23. julij 2008).
35. Internet 15: --- 2004. *Vegetarijanski temelji krščanstva*. Dostopno prek: [http://www.svetjelep.com/telo\\_dusa/razmišljanja\\_teorije/vegetarijanski\\_temelji\\_krsca](http://www.svetjelep.com/telo_dusa/razmišljanja_teorije/vegetarijanski_temelji_krsca) nstva.php (23. julij 2008).
36. Internet 16: Statistični urad Republike Slovenije. 2008. *Razpoložljivost živil*. Dostopno prek: [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=1484](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=1484) (25. avgust 2008).
37. Internet 17: Obrtna zbornica Slovenije. *Sekcija živilskih dejavnosti*. 2008. Dostopno prek: <http://www.ozs.si/prispevek.asp?IDpm=113&ID=4347> (1. september 2008).
38. Internet 18: Inštitut za varovanje zdravja. 2008. *Prehrana v vrtcih in šolah*. Dostopno prek: <http://www.ivz.si/index.php?akcija=novica&n=606> (1. september 2008).
39. Jeriček, Helena. 2004. *Skupnost, izziv osamljenosti*. Ljubljana: Jutro.
40. Južnič, Stane. 1998. *Človekovo telo med naravo in kulturo*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
41. Kamin, Tanja. 2004a. Seks za užitek, hrana za pokoro: ideologija zdravega prehranjevanja. *Emzin* 18 (3-4): 95-96.
42. --- 2004b. *Promocija zdravja kot mit opolnomočnega državljana*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
43. Kamin, Tanja in Blanka Tivadar. 2003. Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: iskanje ravnotežja s prehranjevanjem. *Teorija in praksa* 40 (5): 891-908.
44. Kancler, Kurt. 1984. *Pot do zdravja*. Maribor: Založba Obzorja.
45. Kersten, Holger. 2003. *Jezus je živel v Indiji*. Notranje Gorice: Quatro.
46. Korošak, Berta. 2001. *Biologija človeka*. Ljubljana: Mohorjeva založba.
47. Kos, Drago, Marjan Hočevar, Tanja Rener, Blanka Tivadar in Mirjana Ule. 1994. *Razvoj orodij in modela za spremljanje porabe kmetijskih in živilskih proizvodov*. Raziskovalno poročilo. Ljubljana: Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano in Ministrstvo za znanost in tehnologijo.
48. Kovič, Polona. 2004. *Alternativna kuhinja*. Ljubljana: Quatro.

49. Kos, Janko.1994. *Književnost učbenik literarne zgodovine in teorije*. Maribor: Založba obzorja.
50. Lajovic, J..1997. *Prehrana vir zdravja*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja.
51. Lippert, Wolfgang.1988. *Travniške cvetice*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
52. Lupton, Deborah. 1996. *Food, the body and the self*. London: Self Pulication.
53. Luthar, Breda. 2002. Boj za okus in moralno odličnost: tipologija vrednostnih habitusov. *Družboslovne razprave* 18 (39-40): 11-34.
54. Mlakar, Boštjan. 2001. Vegetarijanstvo. *Vegescena* 2 (3): 6-9.
55. Mennell, Stephan, Anne Murcott in Anneke H. van Otterloo.1992/1993. *Sociology of food: Eating, Diet and Culture*. London: Self Publication.
56. Makarovič, Gorazd. 1995. *Slovenci in čas*. Ljubljana: Krtina.
57. Montanari, Massimo. 1998. *Lakota in izobilje*. Ljubljana:Založba/\*cf.
58. Nobis, Nathan. 2002. Vegetarianism and virtue: Does consequentialism demand too little? *Social Theory and Practise* 28 (1): 135-156.
59. Oberbeil, Klaus in Christiane Lentz. 2000. *Zdravilna moč sadja in zelenjave*. Ljubljana: Prešernova družba.
60. Oberbeil, Klaus. 2002. *Do zdravja z zdravo hrano, pravilna prehrana- srečnejše življenje*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
61. Ostan, Iztok in Božena A. Ambrozius. 2001. *Osnovno upravljanj s človeškimi viri (1): Ko zdravila odpovedo*. Ljubljana: Aura.
62. Pahor, Majda. 1999. Zdravstvena sociologija. *Teorija in praksa* 36 (6): 1014-1026.
63. Pavao O., Airola.1994. *Post ob sokovih*. Ljubljana: Magnolija.
64. Perinčič, Mitja.2001. Vegetarijanstvo ni novodobna pogruntavščina. *Vege scena* 2 (3): 18-19.
65. Platon. 1995. *Država*. Ljubljana: Mihelač.
66. Peterman, Marjana. 2004. Potrošnaj, potrošnik in hrana. *Emzin* 18 (3-4): 81-83.
67. Pokorn, Dražigost. 1996. *S prehrano do zdravja*. Ljubljana: EWO d.o.o..
68. ---- 1997. *Gastronomija*. Ljubljana: Debora.
69. ---- 1999. *Dietetika*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
70. Porsman, Camilla. 2005. *Bli van Kroppen & Maten – Postanimo prijatelji s telesom in hrano*. Stockholm: Fitnessforlaget.
71. Repovž, Mija. 2004. Poštena globalizacija? Paradoks newyorške skodelice kave. *Sobotna priloga Dela*, (6. marec).
72. Rugelj, Janez. 2000. *Pot samouresničevanja*. Ljubljana: samozaložba.

73. Scalet D., Sarah. 2003. Vegetarianism: A history. *Oearth* 24 (4): 37-39.
74. Seidman, David. 2000. *Izviri vitalnega življenja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
75. Sentočnik, J., Tina. 2004. Ortoreksija. *Emzin* 18 (3-4):103-104.
76. Sevcnikar, Stane. 2002. *Salesalute = zdrava sol – knjiga o zdravju in bogastvu*. Otiški vrh: Samozaložba.
77. Sitarovasnik, Ica. 1993. *Kuharica za dušo in leto*. (Susman. Pismo – Esenska Poslanica miru). Laško: Fastram.
78. Stres, Anton. 1999. *Etika ali filozofija morale*. Ljubljana: Družina
79. Susman, France. 1994. *Dih nove dobe*. Ljubljana: Fastram.
80. *Sveto pismo stare in nove zaveze*. 1997. Ljubljana: Svetopismenska družba Slovenije.
81. Tivadar, Blanka. 2001. *Družbeno strukturiranje prehranjevalnih vzorcev*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
82. Tivadar, Blanka. 2002. Od goriva za telo do pripomočka za samouresničevanje: vzorci prehranjevanja v Sloveniji. *Družboslovne razprave* 18 (39): 151-178.
83. Tivadar, Blanka. 2004. Prisiljeni v okus: družbeno strukturiranje prehranjevalnih navad. *Emzin* 18 (3-4): 51-55.
84. Tošič, Mišo. 2003. *Prerokbe iz Ved: najstarejše svetovne prerokbe*. Ljubljana: Quest international.
85. Vardjan, France. 1976. *Moj vrt moje veselje*. Ljubljana: Kmečki glas.
86. Verbinc, France. 1971. *Slovar tujk*. Cankarjeva založba.
87. Wandmaker, Helmut. 1995. *Hočeš biti zdrav? Proč s kuhinjskim loncem*. Ljubljana: Aura.
88. Zaviršek, Darja. 2004. Vpliv globalnega trga na razvoj telesnih disciplinskih tehnik. *Emzin* 18 (3-4): 97-98.
89. *Zdravstveni leksikon – priročnik za zdrave in bolne*. 1975. Ljubljana: Centralni zavod za napredek gospodinjstva.
90. Zupančič, Metka in Marjan Simčič. 1991. *Vodnik zdrave prehrane*. Ljubljana: Domus.