

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Danijel Šebjan

**Trdovratnost prehranskih navad v Prekmurju**

Diplomsko delo

Ljubljana 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Danijel Šebjan

Mentor: izr. prof. dr. Drago Kos

**Trdovratnost prehranskih navad v Prekmurju**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

## **Trdovratnost prehranskih navad v Prekmurju**

Pričujoče delo se ukvarja z analizo vztrajnosti prehranskih navad v Prekmurju. Diplomsko delo se pri raziskovanju navezuje na posamezna področja (osnovne značilnosti prehranjevanja, sobivanje tradicionalnega in sodobnega v prekmurski družbi, prehranski kapital in razlogi, motivacijski in zaviralni dejavniki spreminjanja prehranskih navad), s pomočjo katerih smo opravili tudi kvalitativno raziskavo v omejenem obsegu.

Sestava naloge je vsekakor klasična. V uvodnem delu predstavljamo osrednje raziskovalno vprašanje in strukturo naloge. Sledi predstavitev prehranskega področja skozi različne teoretične perspektive. Naslednji segment podrobno obravnava izbrane lastnosti pretekle prekmurske družbe in tradicionalnih prekmurskih prehranskih navad. Izpostavljamo tudi nekatere primerjave, denimo prehrano bogatih in prehrano revnih ter tradicionalna samooskrbna družba vs. sodobna prehransko odvisna družba.

V osrednjem delu se posvečamo ključnemu raziskovalnemu vprašanju, kjer bomo z izbrano metodo, pol-strukturiranim intervjujem, poizkušali identificirati ključne dejavnike vztrajnosti. V sklepni fazi poudarjamo in komentiramo glavne ugotovitve in zaključke.

**Ključne besede:** hrana, prehranske navade, tradicija, trdovratnost, Prekmurje.

## **Persistence of eating habits in Prekmurje**

The thesis deals with the analysis of persistence of eating habits in Prekmurje. The research activities are based on a specific individual areas (basic features of eating, the co-existence of traditional and modern in Prekmurje society, food education/awareness, facilitations and barriers of eating habits changes), thru which we carried out a limited (small) qualitative research.

The structure of thesis is classical. In the introduction we are presenting the central research question and the composition of the paper. Then we thematize perception of food thru different theoretical perspectives. Next segment deals in detail with selected characteristics of past Prekmurje society and its traditional food habits. We are also highlighting some comparisons, like food of the rich vs. food options of the poor and traditional self-sufficient society vs. modern food dependant society.

In the central part we are focusing on the main investigative question, which will be dealt with a chosen method, semi-structured interview, to identify key elements of food persistence. In the final phase we are emphasizing and commenting key findings and conclusions

**Key words:** food, eating habits, tradition, persistence, Prekmurje.

## KAZALO

KAZALO .....	4
KAZALO TABEL.....	5
1 UVOD .....	6
2 TEORETSKE REFLEKSIJE – OD SNOVNOSTI DO IDEOLOGIJE VITKOSTI.....	9
2.1 Funkcionalistična perspektiva .....	10
2.2 Strukturalizem .....	11
2.2.1 Claude Levi-Strauss .....	11
2.2.2 Pierre Bourdieu .....	12
2.2.3 Claude Fischler.....	13
2.3 Razvojno – zgodovinski pristopi.....	14
2.4 Etnologija .....	14
2.4 Postrukturalistični pristop .....	15
2.5 Sodobna medicina .....	16
3 PREHRANSKA REALNOST TRADICIONALNE PREKMURSKE DRUŽBE .....	18
3.1 Nekatera osnovna zgodovinska dejstva.....	19
3.2 Geografske značilnosti .....	20
3.3 Demografija.....	21
3.4 Gospodarske razmere .....	22
3.4 Zasebna sfera.....	24
3.5 Tradicionalna prekmurska prehranska kultura.....	25
3.5.1 Od juh do pečenih močnatih jedi.....	28
3.5.2 Kruh = »božji dar« in simbol blaginje .....	29
3.5.3 Mleko in meso .....	30
3.5.4 Prehrana »siromakov« vs. obilje premožnih .....	31
3.6 Tradicionalna samozadostna družba vs. sodobna, prehransko odvisna družba .....	32
4 RELEVATNE RAZISKAVE V SLOVENIJI IN IZBRANI KAZALCI POMURSKE REGIJE.....	35
4.1 Izbrani indikatorji sodobne družbene klime .....	36
4.2 Epidemiološka dejstva in zdravstveno stanje.....	37
5 EMPIRIČNI DEL.....	41
5.1 Predstavitev in izhodiščna raziskovalna vprašanja .....	41
5.2 Metodologija .....	42

5.3 Vzorec .....	43
5.4 Analiza empiričnih podatkov .....	44
5.4.1 Kriteriji prehranjevanja .....	44
5.4.2 Sodobno, tradicionalno in tuje .....	48
5.4.3 Splošna prehranska osveščenost.....	52
5.4.4 Vprašanje vztrajnosti, izkušnje in razlogi <i>pro et contra</i> .....	55
5.4.4.1 Enotni v bolezni .....	57
5.4.4.2 Spodbujevalni dejavniki spreminjanja prehranskih navad.....	58
5.4.4.3 Zaviralni dejavniki spreminjanja prehranskih navad .....	59
6 SKLEPNE MISLI .....	61
7 LITERATURA.....	65
PRILOGE .....	69
PRILOGA A: POL-STRUKTURIRANI INTERVJU .....	69

## **KAZALO TABEL**

Tabela 5.1 Socialno-demografski podatki intervjuvancev.....	44
---	----

## 1 UVOD

Ena izmed soavtoric je v eklektičnem zborniku *Prekmurje za radovedneže in ljubitelje* lucidno zapisala, da

*boste ob obisku Prekmurja prej ali slej spoznali, morda med valovitimi griči Goriškega ali na neskončnih ravninah Dolinskega in Ravenskega, gospo z imenom Prekmurska hrana. Znana je daleč naokoli, njen sloves sega tudi prek meja. Za svoja leta je precej vitalna, saj kljubuje vrsti sprememb, ki jih prinašajo sodobni trendi, poskuša ohranjati svojo prepoznavnost in parirati svoji mlajši kolegici Zdravi prehrani. Zemlja, vera in tradicija so kategorije bogate kulturne dediščine, ki so zaznamovale njen značaj; skoznje poskuša ohranjati svojo identiteto in se ne pusti posnemati v vsem in vsakomur (Litrop 2010, 153).*

Uvodna poetična ilustracija ponuja spoznanje, da je hrana več kot zgolj energetska - snovna konstanta, ki nevprašljivo pogojuje existenco človeške populacije in vsega živega nasploh. Nedvomno drži, da brez hrane ni življenja. Hrana nikoli ni samo »hrana«. (Pre-)hrana v konkretnem prostoru reflektira socialne, etnološke, ekonomske, kulturne in geografske dimenzije. Hrana je neločljivo povezana z družbenim življenjem posameznika, pri čemer skozi prehranjevanje definira njega samega, njegovo mentaliteto in identiteto (Kotnik 2001, 861), med drugim izraža kulturni in ekonomski kapital (Bourdieu 1984), Montanari pa vehementno poudarja, »da je v hrani vsa naša kultura, vsa naša zgodovina« (1998, 22).

Prehranjevanje je identificirano kot družbena aktivnost, ki je simbolno strukturirana oz. kulturno pogojena (Kos 1998, 261). Tako s hrano izražamo tudi, povsem nebiološke, socialne vrednote, kulturne koncepte, status, prehransko védenje, materialno realnost, identiteto, pomen in razmerja med nami (našo skupino) in zunanjimi elementi – drugimi posamezniki in okoljem. V luči napisanega je zato trizem tipa »povej mi, kaj ješ in ti povem, kdo si« povsem logičen. Z lastnimi prehranskimi preferencami se tako lahko v kontekstu nekaterih slovenskih raziskav uvrstimo npr. med *osveščene izobražence* (Gabrijelčič-Blenkuš 2012), *socialno ogrožene tradicionaliste* (Kamin in drugi 2012) ali pa kar med *hedoniste* (Tivadar 2002); v najslabšem primeru z našimi prehranskimi odločitvami znotraj raziskave *Dejavnikov tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije* (Zaletel-Kragelj in drugi 2004) spadamo med 5% najbolj ogrožene populacije.

Prehranjevalne navade so praviloma naučene navade, ki se artikulirajo in reproducirajo v nekem družbenem prostoru. Posplošeno vključujejo vse, kar je neposredno povezano s konzumiranjem hrane – od zaužite hrane do vseh aktivnosti, ki jih posamezniki prakticirajo s hrano in ob njej (Tivadar 1998a). Kaj jesti, kako, kje in kdaj jesti, še posebej pa, kaj je dobro za jesti, je odvisno od dominantne kulture prehrane določenega območja. Prehranski vzorci in navade se spreminjajo zelo počasi (če sploh), ker so pomemben del posameznikove identitete in skupinske pripadnosti (Fischler 1988, 290). O vztrajnosti prehranjevanja je že 1947 pisal V. Novak.

Temeljno poslanstvo diplomskega dela z naslovom Trdovratnost prehranskih navad v Prekmurju je ugotavljanje dejavnikov, ki »povzročajo« fenomen trdoživosti oz. vztrajnosti prehranjevanja v sodobni prekmurski družbi. Cilj diplome je identifikacija omenjenih dejavnikov, zato opredeljujemo naslednja raziskovalna izhodišča/vprašanja:

- trdovratnost prehranskih navad je materialno oz. ekonomsko pogojena,
- trdovratnost prehranskih navad je posledica inferiorne izobraženosti, tako splošne kot tudi pomanjkljivega »prehranskega kapitala«,
- trdovratnost omenjenih navad je predvsem kulturno pogojeno (spoštovanje tradicije, ohranjanje specifične prehranske identitete – prehranski lokalpatritizem) in
- trdovratnost je rezultat t.i. nereflektiranega konformizma, ko bolj ali manj nekritično, pasivno in samodejno sledimo dominantnim prehranskim vzorcem po načelu živimo/jemo tako kot vsi okoli nas.

Diplomska naloga je odraz avtorjevega osebnega zanimanja za področje prehranjevanja. Lastni interes za podrobnejšo tematizacijo prehranskega področja izvira iz subjektivnih in objektivnih motivacij. Subjektivna dimenzija predstavlja specifičen življenjski slog, ki ga primarno vzdržujem s kvalitetnimi prehranskimi izbirami in funkcionalnim prehranskim znanjem. V tem pogledu sem se nemalokrat znašel v različnih neformalnih situacijah, kjer so moji, izključno dobronamerni in nevsiljivi prehranski nasveti, naleteli na gluha ušesa in reakcije *tipa »ne palamudi, ne soli pameti, kaj ti veš, ko boš ti enkrat stari, prazni pogledi kot tele v nova vrata«*, raznolike gestikulacije...itd. Tovrstna ignoranca pravzaprav ni presenetljiva in je le zgolj dobrodošla spodbuda za pričujočo diplomsko nalogo.

Objektivni razlogi izhajajo iz a) neprimerne prehranjevanja, ki ga že nekaj let zaporedoma (zlasti za področje Pomurja/Prekmurja) problematizirajo in potrjujejo statistični podatki različnih nacionalnih raziskav (Zaletel-Kragelj in drugi 2004, 2008; Buzeti in drugi 2011, Artnik in drugi 2012) ter b) iz protislovja, ki ga Gabrijelčič-Blenkuš (2012, 26) razlaga kot neskladje med zdravjem (kot eno izmed temeljnih vrednot), informiranostjo o zvezi med prehrano in zdravjem ter pripravljenostjo za (morebitno) izboljšanje zdravstvenega stanja. Posamezniki trdijo, da so za zdravje pripravljeni storiti več, rezultati zgornjih raziskav o življenjskem slogu in zdravstvene statistike pa kažejo, da dejanska skrb za zdravje frekventno ni premo sorazmerna s predhodnimi trditvami. (Kamin in Tivadar 2003; Kamin 2006).

Neprimerna prehrana in slabe navade hranjenja lahko vplivajo tako na naš telesni kot duševni razvoj. Prehranski vnos, prehranske navade in prehranski status so pomembne determinante večine kroničnih nenalezljivih bolezni, pravilno prehranjevanje pa lahko v veliki meri prispeva k varovanju in krepitvi zdravja (Gregorič 2015). Prepričljivo zgovoren je npr. podatek, da je prehrana ključna determinanta 41% vseh bolezni v svetovnem merilu (WHO 2004 v Gabrijelčič-Blenkuš in ostali 2009). Pri tem že skoraj klišejsko in pričakovano prvo mesto zasedajo KNB (kronično nenalezljive bolezni).

Sestava naloge je razmeroma klasična. V uvodnem delu bomo s pomočjo deskriptivne metode in sekundarne analize oblikovali teoretično konstrukcijo relevantnih tem, dejavnikov in informacij iz »večplastnega in večpomenskega prehranskega področja«. Empirična etapa je drugi del zaključnega sestavka in vključuje podrobno predstavitev ključnega problema in vseh oblikovanih hipotez, ki jih bomo s pomočjo ustrezne kvalitativne metodologije, to je delno strukturiranega intervjuja, potrdili oz. zavrnili. V sklepni fazi diplomske naloge izpostavljam o in komentiramo ključne ugotovitve / rezultate.



## 2 TEORETSKE REFLEKSIJE – OD SNOVNOSTI DO IDEOLOGIJE VITKOSTI

Sistematično družboslovno raziskovanje prehranjevanja se prične šele v 20. stoletju, predvsem znotraj etnoloških in antropoloških disciplin (Godina-Golija 1996, 12). Tako se prehrana iz sfere samoumevnega, trivialnega in fizičnega, ki omogoča zgolj funkcioniranje telesa, preseli v »polje« multidimenzionalnosti in multifunktionalnosti ali kot pravi Kos (1998), v središče zgodovine in postane najmanj enakovredna drugim civilizacijskim metazgodbam. V preteklih 3 dekadah se afirmira kot pomemben, »produktiven« in popularen predmet družboslovnih (zlasti socioloških) raziskav, saj so prehranske prakse v vseh družbah napolnjene s pomeni in diskurzi (Aleksič 2001, 312).

Prehranjevalne navade so produkt učnih procesov in izkušenj, poglavitne oblikovalne sile pa so predvsem socialni položaj, religija, nacionalna/etnična pripadnost, zato so teze glede prehranjevanja kot 1) dejavnika par excellence civilizacijskega procesa (Elias 1978), 2) elementarni obliki prehoda od nature v kulturo (Eder 1996, ix) in 3) začetku kulture nasploh, povsem sprejemljive.

Koch-ova zgornjo opredelitev še nekoliko razširi in pravi, da prehranjevalne navade determinirajo naslednji dejavniki:

- fiziološki vplivi, ki so odvisni od spola, starosti, telesnih aktivnosti in zdravstvenega stanja, se nanašajo na fizične potrebe organizma po hrani z ustrezno nutritivno in energijsko sestavo,
- družbeno-ekonomski spadajo med pomembne »eksterne« dejavnike, predvsem skozi aspekt materialnega/ekonomskega stanja in dosegljivosti hrane glede na njeno ceno,
- duševni (psihološki) vplivi so izrazito prisotni v družinski sferi in
- kulturno-verski vplivi so inherenten element okolja, v katerem posameznik živi, kjer so močno povezani s tradicijo načina priprave in prehranjevanjem (1997, 267–270).

Način prehranjevanja je determiniran predvsem s socioekonomskimi in kulturnimi dejavniki določenega geografskega in družbenega prostora. Socioekonomski pogoji se uvrščajo med »standardne« determinatorje prehranskih preferenc, kjer se družbeno-ekonomska pozicija neke populacije povezuje s specifičnimi prehranskimi navadami in posledicami teh navad (Zaletel-Kragelj in drugi 2004, 191).

Kulturni dejavniki so splet pogojev, ki relevantno opredeljujejo prehranjevanje v nekem fizičnem območju. Ideološka regulacija skozi dominantno kulturno paradigmo, religiozne orientacije, etične dispozicije...določa prehranske preference nekega določenega prostora. Kultura prehrane predpostavlja specifične akumulirane prehranske izkušnje (predhodnih generacij), ki so rezultat tradicije, ki se reproducira in ohranja preko izročila (Zaletel-Kragelj in drugi 2004).

Družboslovni raziskovalci v svojih analizah prehranjevanja izpostavljajo predvsem individualne in strukturne/družbene pogojevalce prehranskih izbir. Individualna oziroma osebna raven je posledica posameznikovih kompleksnih odločitev, ki vključujejo njegovo psihološko stanje, željo po določeni hrani, znanje o prehrani, mnenje o zdravem prehranjevanju in odnos do njega, psihološke dejavnike, strukturni oz. družbeni vplivi pa so splet prepletajočih se dejavnikov, na katere vplivajo medosebni odnosi (v družini, med sorodniki, prijatelji in znanci), fizično okolje (dostopnost; ekonomsko okolje, v katerem je hrana tržni proizvod), socialno okolje, socialni status (dohodek, izobrazba, spol) in kulturno okolje ter politike posameznih držav, ki so zelo vplivne pri ustvarjanju ugodnih podlag oziroma pogojev za promocijo priporočenih prehranjevalnih navad (Gabrijelčič-Blenkuš 2009, 15).

## **2.1 Funkcionalistična perspektiva**

Teoretsko prapočelo »velike teorije« je razumevanje družbe kot funkcionalno harmoničnega sistema, kjer je celota/sistem po analogiji z biološkim organizmom interpretiran kot razmeroma zaprta, omejena in kompleksna celota, katere deli so med seboj povezani in sestavljajo funkcionalno sklenjeno enoto. Upoštevajoč funkcionalistično pozicijo je vprašanje, ki se formulira v dotičnih analizah prehranskih preferenc, vezano na dejavnost ohranjanja in vzdrževanja systemskega družbenega ekvilibrija (in reda) preko določene prehrane – torej kako hrana in prehranske prakse sodelujejo pri reprodukciji in ohranjanju družbenega reda in družbe nasploh. Pridobivanje, pripravlanje in potrošnja hrane v družbenem kontekstu imajo vlogo pri vzdrževanju družbenih struktur (Lupton 1996).

Funkcionalistični pristop poudarja stabilnost in povezovanje, zato so kritike usmerjene predvsem v izrazito statičen pogled na družbene odnose.

Funkcionalistična dimenzija je prisotna tudi v sodobnih nutricionističnih znanostih, kjer se hrana eksponira kot nepogrešljiv pogoj zdravega življenja. V skladu z znanstvenimi predpostavkami nutricionizma hrana pomeni snov oz. gorivo, ki omogoča kontinuirano in optimalno funkcioniranje telesa ter rast organizma (Aleksič 2001). Optimalno delujoč organizem je predpogoj za družbeno-ekonomsko blagostanje in vsesplošen napredek.

## **2.2 Strukturalizem**

Teoretska dejavnost strukturalistične paradigme je fokusirana na raziskovanje socialne dimenzije prehrane, pri čemer se primarno osredotoča na iskanje struktur, ki naj bi se nahajale pod vidnimi zvezami (Beardsworth&Keil 1997, 60 v Tivadar 1998a, 9). Prehranski vzorci so lingvistični zapisi z imanentnimi pravili (Lupton 1996 v Aleksič 2001, 310). Strukturalistični pristop je utemeljil kulturno oblikovanost in socialno urejenost okusa (Godina-Golija 1996, 18; tudi Mennell 1992, 8). Okus kot družbeni konstrukt sta med drugim razlagala tudi Bourdieu (1984) in Fiddes (1991).

Kardinalna pomanjkljivost strukturalizma je ekstremni kulturni relativizem, ki ignorira pragmatične in utilitarne vzroke posameznih prehranskih navad (Mennell 1992, 8). Spiritus agens omenjene usmeritve je bil Claude Levi-Strauss, signifikantna pa so dela tudi ostalih strukturalistov: M.Douglas, R.Barthesa, P.Bourdieu-ja ter C.Fischler-ja.

### **2.2.1 Claude Levi-Strauss**

Svoje temeljne koncepte in ideje o hrani in prehranskih elementih je začetnik strukturalistične analize prehranjevalnih praks elaboriral v dveh delih – v Strukturalni antropologiji (1977), eminentnem Kulinaričnem trikotniku (1965) in v tekstu *Le Cru et le Cuit* (Pečeno in kuhano). Levi-Strauss je bil apoleget stališča, da je kuhinja neke družbe njena govorica, v kateri se nezavedno izražajo njene elementarne strukture (Godina-Golija 1996, 18). Eksponira in opozori na binarnost kuhinje, na dualno vlogo kuhinje – eksogena (moška) kuhinja, ki je predestinirana z javno uporabo (za goste oz. nečlane naše skupnosti) in endogena (ženska) kuhinja katera označuje intimno prehranjevanje znotraj zasebne sfere (Godina-Golija 1996).

V kulinaričnem trikotniku predstavi temeljne metode priprave hrane in lastnosti/attribute živil. Oglišča trikotnika (enakostraničnega) so 3 osnovna stanja hrane, ki jih pozna človek: suro-

vo/raw, pripravljeno/cooked in gnilo/rotten. S postopkom priprave hrane se narava transformira v kulturo, zato je pripravljena hrana kulturno oblikovanje surovega, gnilega pa naravno preoblikovanje obojega (Tivadar 1998a, 11). Med zgoraj omenjenimi tehnikami priprave živil Levi-Strauss loči pečenje na žaru/roasting, dimljenje/smoking in kuhanje/boiling. Pečenje in dimljenje (zaradi preprostosti) uvršča v področje narave, kuhanje (ki vključuje aplikacijo človeških invencij in posrednikov) pa klasificira v sfero kulture.

Poleg naivnih (mogoče pretencioznih) pričakovanj o odkritju splošnih oz. univerzalnih sporočil hrane in prehranjevanja, se med slabosti njegovih teoretičnih refleksij poleg izrazitega kulturnega relativizma prišteva tudi statičnost njegovega famoznega modela, ki ga je zasnoval izključno na ugotovitvah o prehranjevalnih navadah severnoameriških Indijancev (Godina-Golija 1996, 20).

### **2.2.2 Pierre Bourdieu**

Prominentnega francoskega sociologa, »kreatorja« habitusa, Mennel in drugi (1992) uvrščajo v strukturalistično paradigmo predvsem zaradi argumenta o trajnosti oziroma permanentnosti posameznikovega mesta v konkretnem socio - kulturnem prostoru (Tivadar 1998a). Bourdieu je svoje pglavitne koncepte predstavil v *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*, kjer je analiziral vplive razredne/slojevske (stanovske) pripadnosti na artikulacijo specifičnih okusov (oz. predispozicij) za hrano, obleko, glasbo, umetnost, književnost itd.

Razrednost okusa »določa habitus, strukturirana in strukturirajoča struktura« (Bourdieu 1984, 170) oz. »sklop naučenih individualnih dispozicij, klasifikacijskih načel in samoumevnih preferenc, ki jih posameznik ponotranji v določenem razredno-stanovskem kontekstu« (Tivadar 1998a, 22). Habitus se manifestira kot svojevrsten življenjski stil, kot urejena in kohezivna zbirka praks. Centralna komponenta življenjskega stila je okus, ki ponazarja kombinacijo enotnih in eksplicitnih preferenc, sposobnosti za materialno in simbolično prilastitev objektov/praks (Bourdieu 1984, 175).

Razredne karakteristike in predispozicije opredeljuje količina ekonomskega in kulturnega kapitala; prehranske preference so uporaben indikator kvantitete (in kvalitete) kapitala slehernega družbenega sloja/plasti. V kontekstu družbene hierarhije nižji stanovi (delavski razred, mezdni delavci, kmetje) hrano dojemajo kot hranljivo materijo, ki vzdržuje telo/organizem in

daje energijo/moč. Poudarek je na energetsko gosti, kalorični in obilni mastni hrani, ki omogoča preživetje, obenem pa »sporoča« razmeroma majhno količino tako ekonomskega kot kulturnega kapitala. Inkarnacija par excellence omenjene hrane je (svinjsko) meso kot vir moči, vitalnosti, zdravja (Bourdieu 1984, 97).

Vzorec delavskega obroka je manifestacija materialne resničnosti, kjer je hrana reducirana na substanco, ki zadovoljuje eksistencialne potrebe (Bourdieu 1984, 195). Potencialna telesna korpulentnost pomeni simbol ekonomske prosperitete. Napisana trditev predstavlja diametralno nasprotje meščanskim podobam o hrani in razmerju ekonomskega in kulturnega kapitala. Meščanski eleganten, nemasten in pust obrok je predmet socialne ritualizacije in estetizacije, kjer dominira forma. Podrejenost obliki zmernega in formaliziranega obroka izvršuje dejavnost javne meščanske samoprezentacije (Bourdieu 1984, 196–200), zaradi česar se telesna (fizična) vitkost izpostavlja kot zaželena družbena vrednota in kot signal vrhunske estetizacije ter nadzora tako nad izzivi vsakdanjega življenja kot tudi človeškim telesom..

### **2.2.3 Claude Fischler**

C.Fischler je predstavnik strukturalistične usmeritve, saj njegova renomirana teza o »omnivorskem paradoksu« (1988) kaže poteze strukturalizma, njegova poznejša dela (L'Homnivore, 1990) pa že koketirajo z razvojno-zgodovinskimi pristopi (Mennell 1992, 13). »Vsejedčev paradoks« predpostavlja samostojnost, fleksibilnost in svobodo biološko pogojene vsejednosti pri Homo Sapiensu (v primerjavi s specializiranimi jedci), katere pa prehransko ne more potešiti samo iz enega vira hrane. Opisuje zagato, kjer je človek-vsejedec prisiljen izbirati, eksperimentirati in degustirati različne (tudi neznane) nutritivne vire, kar mu lahko posledično tudi škodi. Pomeni stanje suspenza med željo po preizkušanju novega in strahu pred novim. Vsejedčevo protislovje je izvor »vsejedčeve anksioznosti«. Kuhinje posameznih družb so različne strategije za razreševanje (zmanjševanje, eliminacijo) vsejedčeve zagate (Fischler 1988). Gastroanomia opisuje prehranske spremembe v sodobni/moderni družbi, ki se kažejo v izginjanju skupnih dužinskih obrokov in vsesplošnem nezaupanju v živilske izdelke (Fischler 1980 v Tivadar 1998a, 23–5).

Fischlerjeve trditve o prehranski krizi ideološko konvergergirajo (ne pa tudi kronološko) s kasnejšimi argumenti o rizičnosti sodobnih družb, o transformaciji temeljnih družbenih segmentov, individualizaciji (Giddens), nezaupanju v moderne (znanstveno in racionalno uteme-

ljene) ekspertne sisteme, deformalizaciji, pa tudi o demistifikaciji prehranskih vzorcev in prehranske mitologije. Ključni problem je prostorska provenienca (poreklo) posameznega živila, nadalje pa tudi potencialna kontaminiranost. Fischler razlaga, da z inkorporacijo (sprejemanjem) hrane vase absorbiramo/konzumiramo tudi kulturne in simbolne attribute živila, kar lahko v primeru »poenotene, delokalizirane in dekronizirane« (Kos 1995) in neznane prehrane vodi v subverzijo naše lastne identitete. Smo namreč tisto, kar (po)jemo (Kotnik 2001).

### **2.3 Razvojno – zgodovinski pristopi**

Razvojno-zgodovinski pristopi poskušajo kulturne vzorce pojasniti z umestitvijo le-teh v zgodovinski okvir. Poudarjajo simbolni pomen hrane pri oblikovanju in nadzoru družbenega vedenja. Skupna temeljna teza teh pristopov je, da prehranjevalne navade oblikujejo družbene spremembe, saj se je uveljavilo v sistem družbene organizacije ter sodelovanje pripadnikov kultur (Mennell in drugi 1993, 14).

Kompletirali so pomanjkljivosti strukturalizma (v smislu uvrščanja hrane v nek zgodovinski okvir), obenem pa priznavajo Levi-Strausove teoreme o povezavi med naravo in kulturo (preko kuhanja) ter simboličnih pomenov hrane na oblikovanje in nadzor ljudskega vedenja (Tivadar 1998a, 26).

Razvojno-zgodovinski smeri pripadajo S. Mennell, M. Harris, J. Goody, Goudsbloom itd.

### **2.4 Etnologija**

Na področju etnologije se ključne raziskovalne doktrine razvijejo od 60-ih let 20. stoletja naprej. Za obdobje pred velja, da je prehrana bila tretirana kot razmeroma nezanimiva tema, na osnovi že znanih (Mennellovih) razlogov, katerim pa M. Godina-Golija (1996) dodaja tudi dominantnost raziskav duhovne kulture in »kratkorojnost obstoja« hrane (1996, 12–3). Hrana se v etnologiji etablira kot dobrina (materialne) kulture, jedilni obrok pa z vidika različnih teoretskih orientacij kot temeljna enota etnoloških analiz. V evropskem prostoru se izoblikujeta dva osrednja koncepta proučevanja: teoretično usmerjen historično-etnološki (G. Wiegelman, N.-A. Bringeus, E. Kisban, S.A. Tokarev) in strukturalistična paradigma (C.L. Strauss, R. Barthes, M. Douglas, P. Bourdieu, U. Tolksdorf).

Raziskovalno izhodišče prvega je proučevanje, katere posamezne jedi in pijače sestavljajo jedilni obrok s perspektive kuharskih tehnik, načinov proizvodnje in konzerviranja, njihove oblike, konsistence, okusa, poimenovanja, dodatkov in začimb k jedem in pijačam (Godina-Golija 1996, 15).

Tudi v etnologiji, posebej pa v etnoloških analizah prehranskega imaginarija kot *differentia specifica* etnologije, prehrana v določenem socialnem okolju odseva vsakdanje življenje posameznikov, njihov gmotni in družbeni položaj, tradicionalne vrednote in navade (Godina-Golija 1996, 7).

## **2.4 Postrukturalistični pristop**

Poststrukturalistična prehranski diskurz je eklektični teoretični pristop, ki bazira na različnih doktrinarnih pozicijah humanističnih znanosti (predvsem antropologije, kulturologije, sociologije). Hrana je kulturni medij in del procesov, ki izgrajujejo in dopolnjujejo splošno podobo človeka, z vso pripadajočo fizično-telesno podobo, psihično-emocionalnim materialom in mentalitetno-subjektivitetno bazo (Kotnik 2001, 863), zato je imperativ dojemati hrano in hranjenje skozi izkušnje s telesom in fizičnimi občutki, ki so kulturno in družbeno posredovani (Aleksič 2001, 312).

Poststrukturalistična analiza je orientirana na relacije med hrano, telesom in subjektivnostjo. Primarno izhodišče je »ideja o fragmentarnem, ne-enotnem ali razsrediščnem sebstvu, ki ponuja osnovo za razumevanje koncepta subjektivnosti, kjer subjektivnost označuje heterogene načine samorazumevanja posameznika v odnosu do drugih in izkušanja njihovih življenj (Aleksič 2001, 313). Inherentna konstrukcijska komponenta subjektivnosti je diskurz kot vzorčni sistem jezika in praks (Aleksič 2001, 313), ker se preko/skozi diskurz in jezik oblikuje subjekt/posameznik. Človeško telo se vzpostavi kot projekt/objekt, v katerega se preko »praks in tehnologij sebstva« zarisuje hrana oziroma specifične prehranske odločitve.

V postmodernej kompleksni in potrošniški družbi se človeško telo konstituira kot predmet poskusov discipliniranja (poskusov manipuliranja v smislu samonadzora in samokontrole), ki se mora v skladu z dominantnimi (estetskimi) predstavami o telesnih proporcijah, eklatantno manifestirati kot privlačno, zdravo, predvsem pa vitko (o podobnem pišejo tudi Bourdieu 1984; Montanari 1998, 217–219; Mennell 1992, 51). Telesne dimenzije postanejo indikator fizične-

ga in moralnega zdravja ter ekonomske uspešnosti. Aktualne trende in smernice o telesu se skozi mainstreamovski prehranski diskurz in medijske nasvete lansirajo preko mnogih strokovnih in kvazistrokovnih (da ne rečem šarlatanskih) izvorov informacij. Vitkost je ekvivalent zdravja, z družbenega tlorisa pa tudi uspešna adaptacija predstav o telesnih oblinah »drugih«. Bourdieu (1984) denimo trdi, da je telo družbeni proizvod, katerega vizualne lastnosti (konstitucija in dimenzije) služijo »drugim«, zahtevam in normam kritične družbene javnosti. Fizična debelost je obratno anomalija, vedenjska transgresija in signal posameznikove etične dekadence, zaradi česar je individuuum avtor »nerealiziranega projekta« (Aleksič 2001, 315) in potencialnih stroškov, povezanih z njegovim/njenim zdravljenjem v prihodnosti.

Aktualno poudarjanje specifičnih, vsekakor pa družbeno želenih in konstruiranih podob telesa, pomeni neskrupolozno negacijo in demistifikacijo nekoč (vendar tudi še danes, v okviru ruralnih skupnosti) podob o krepkem, tolstem in obilnem ljudskem telesu, ki je pri ženski simbol plodnosti, pri moških pa je absoluten indikator ekonomske blaginje in jasne moškosti.

## **2.5 Sodobna medicina**

Če je v družboslovnem diskurzu prehranjevanje ob polnjenju želodcev lahko tudi Levi-Strauss-ovska »transformacija narave v kulturo« oz. kar kultura v akciji (Eder 1996), je skozi sodobni medicinski pristop prehrana tisti element, ki naj bi z vidika posameznika in naroda pomembno vplivala na zdravje (Maučec-Zakotnik in drugi 2001, 2). Aktualna medicinska doktrina je s pomočjo različnih epidemioloških metod in raziskav neprimerno prehrano in problematične navade posameznikov identificirala kot nedvoumne povzročitelje oz. dejavnike tveganja t.i. sodobnih civilizacijskih bolezni, kjer prednjačijo bolezni srca in ožilja (hipertenzija, arterioskleroza, povišan holesterol), diabetes, nekatere oblike rakastih obolenj in zlasti debelost.

Prehrana tako označuje delovanje hrane v povezavi z zdravjem, ki obsega znanje o fizioloških potrebah organizma in procesih za zadovoljevanje teh potreb v smislu posameznih hranil, načinov zagotavljanja teh hranil z ustreznim načinom hranjenja (Maučec-Zakotnik, 2001). Ob napisanem vključuje tudi socialne, kulturne, ekonomske in psihološke procese v zvezi s prehranjevanjem. Pravilna prehrana rezultira v boljši telesni kondiciji, dobra telesna pripravljenost pa v boljšem zdravju (Tivadar&Kamin 2003, 894). Ustrezna prehrana je v kombinaciji s



kvalitetnim življenjskim slogom garant za odsotnost bolezni, pogoj zdravega in družbeno koristnega človekovega življenja.

Prehranjevanje kot integralna komponenta posameznikovega življenjskega stila spada k t.i. vedenjskim dejavnikom, ki tvorijo drugo raven pojavov oz. vzrokov za nastanek »anomalij – bolezni in motenj«. Drugi nivo tveganja za nastanek (pojav) nenalezljivih bolezni oblikujejo vedenjski dejavniki, kamor se klasificirajo problematična vedenja, ki dolgoročno in sinergistično povzročajo potencialne zdravstvene težave ljudi. Med standardne spadajo kajenje, telesna neaktivnost, uživanje alkohola, stres, agresivna vedenja (glej Zaletel-Kragelj in drugi 2004). Prvo raven in osnovne dejavnike tveganja sestavljajo nespremenljivi biološki dejavniki (spol, starost, genetske predispozicije) in pogojno spremenljivi (variabilni) socio-ekonomski dejavniki (izobrazba, zaposlitev, družbeni stan), geo-politični (okolje bivanja, politični sistem) ter kulturno-zgodovinski dejavniki (Zaletel-Kragelj 2004, 22).

Pojem nezdravo prehranjevanj z vidika osnovnih sestavin prehranjevanja – ritma prehranjevanja, načina zaužitja hrane, distribucije dnevnih potreb kalorijskega vnosa, sestave hrane in načina priprave hrane, obsega neustrezno hranilno in energetske vrednosti zaužite hrane, problematične postopke priprave živil, nekonsistentnega ritma dnevnega prehranjevanja in neustrezen izbor živil (Gregorič 2015).

Sintagma prehranske navade (prakse in tudi vzorci) v uradni zdravniški terminologiji opisuje način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote. Natančneje, »prehranske navade vključujejo izbor in količino živil in hrane, ki jo uživamo, delež posameznih živil v prehrani, načina priprave hrane in pogostost ter razporejenost uživanja posameznih obrokov hrane preko dneva"(Maučec-Zakotnik in drugi 2001, 2).

Prehranski vnos, prehranski status in prehranske navade so pomembne determinante večine kroničnih nenalezljivih bolezni, zdravo prehranjevanje pa lahko v veliki meri prispeva k varovanju in krepitvi zdravja. Prehrana, v kolikor naj bi bila temelj zdravja, mora biti uravnotežena, varna, varovalna in pestra (Pokorn 1997).

Rezultati epidemioloških raziskav so zlasti v sodobni, zmedikalizirani družbi, postali statistična in empirična osnova za različne nacionalne in lokalne strategije zmanjševanja neenakosti v zdravju in prehranjevanju ter številne preventivne programe za spremembo vedenja oz. nevtraliziranja posameznih dejavnikov tveganja.

Tako so, denimo, z namenom zmanjševanja znotrajregijskih razlik v zdravstvenem stanju (in izboljšanju položaja najbolj ranljivih skupin, t. j. nizko izobraženih, brezposelnih, starejših in pripadnikov etničnih manjšin) že 2005 za pomursko območje izdelali *Strategijo za krepitev zdravja in akcijski načrt za zmanjševanja neenakosti v zdravju v pomurski regiji* (Belović in drugi 2005). Pričujoči dokument je logična posledica tako najnižje gospodarske regijske razvitosti kakor tudi najslabših zdravstvenih kazalcev v slovenskem merilu. Poleg vseh ostalih specifičnih ciljev, se posebno pozornost znotraj navedene regijske strategije namenja zdravemu načinu življenja, kjer je velik poudarek na spodbujanju (in ozaveščanju) zdravega prehranjevanja.

Izvorna pomanjkljivost aktualne medicinske paradigme je instrumentalno razumevanje prehrane in prehranskih navad. Medicinski strokovnjaki strateško povezujejo nadzorovanje prehranjevanja z zdravjem (Kamin in Tivadar 2003, 891), kjer se prehrana obravnava razmeroma funkcionalno - kot ključna determinanta zdravja in eden izmed pomembnih dejavnikov tveganja za razvoj KNZ. Še večji problem predstavlja medikalizacija družbe, katero kritični avtorji razumejo kot medicinsko kolonizacijo slehernih aspektov naših življenj. Tukaj je še posebej problematično stališče, da posameznik praktično nikoli ni dovolj zdrav, zato je zdravje vseživljenjski projekt in družbena supervrednota (Kamin 2006), za katero mora vsak brezpogojno in nenehno skrbeti (Kamin in Tivadar 2005, 894). Obravnavani pristop nemalokrat izkazuje kontradiktornost in nepreglednost priporočil, nasvetov in opredelitev, kar dokazujejo tudi izsledki nekaterih raziskav s prehransko tematiko (denimo Tivadar in Kamin 2005; Gabrijelčič-Blenkuš 2012; Kamin in Tivadar 2004 itd.).

### **3 PREHRANSKA REALNOST TRADICIONALNE PREKMURSKE DRUŽBE**

Pred predstavitvijo prehranskega diapazona tradicionalne prekmurske (polpretekle) družbe je neizogibno, da uvodoma nekaj prostora namenimo relevantnim okoliščinam in informacijam,

ki so posredno/neposredno vplivali na vsakdanje življenje prekmurske populacije, posledično pa tudi na artikulacijo prehranske kozmologije v omenjeni panonski pokrajini. Nenazadnje govorimo o področju, kjer so se stikali, se stikajo (in se najverjetneje bodo stikali) različni narodi, kulture in gastronomski vplivi.

Izhajamo iz dokaj generalizirane trditve, da v določeni skupnosti vrsto in način prehrane determinirajo naravne danosti, zgodovinski, socialno-ekonomski, kulturni dejavniki in privzgojeni elementi predhodne prehranske empirije (Pokorn 1997, 13). Prehrana v določenem socialnem okolju odseva vsakdanje življenje posameznikov, njihov gmotni in družbeni položaj, tradicionalne vrednote in navade (Godina-Golija 1996, 7). Pretekle prehranske poteze ponujajo primerno in zanimivo izhodišče za razumevanje prehranskih navad »sodobne« prekmurske populacije.

Prekmurje je naša najbolj robna pokrajina z izrazitimi posebnostmi tako v prostorskih potezah kakor tudi v zgodovinskem razvoju. Zdravec prevladujoče »posebnosti« prekmurskega okolja zreducira na: 1) izredno gosto naseljenost, 2) visok delež kmečke populacije, 3) visoko stopnjo migracij, 4) latentno nezaposlenost v kmetijstvu, 5) nizko raven industrializacije, 6) nizko stopnjo urbanizacije ter 7) akutne socialne probleme (2002, 12); seznam vsebinsko zaključuje zgodovinska ločenost in pozna priključitev slovenski matični državi.

### **3.1 Nekatera osnovna zgodovinska dejstva**

Politično-zgodovinsko konstrukcijo Prekmurja oz. Slovenske krajine ali Slovenske okrogline, ker se izraz Prekmurje uveljavi predvsem po pariški mirovni konferenci, predstavlja režim ustavne Madžarske, v začetku fevdalno-stanovski, kasneje pa liberalno plemiški (Baš 1961, 61–64). V takšnih pogojih družbene organiziranosti je bil prekmurski narod objekt gospodarske (razvojne) regresije in načrtne etnične asimilacije. Slednje potrjujejo nekateri statistični podatki. Prekmurje je v obdobju pred fizično in ideološko »emancipacijo« skozi različne oblike oblasti popolnoma podrejeno tisočletni »ogrski« hegemoniji, zato smo bili prostorsko, gospodarsko in politično ločeni od matične Slovenije (Baš 1961).

Predhodno opisano stanje ponuja spoznanje o kvalitativno drugačni ekonomski, politični in kulturni »evoluciji« prekmurske regije; govorimo lahko o evidentni zaostalosti v primerjavi z ostalo Slovenijo in tudi ogrskimi deželami oz. od 1867 naprej, z avstro-ogrskimi.

Priključitev Prekmurja h kraljevini SHS (1919) pomeni novo poglavje v zgodovini prekmurske pokrajine. V mesecih po »združitvi« so se na podlagi analiz splošne gospodarske klime in želje celotne regije po vsesplošnem napredku, optimistično artikulirali prednostni cilji in razvojni imperativi. Najvišjo družbeno prioriteto so pripisali kritično nujni agrarni reformi ter vzpostavitvi transportnih povezav s preostalo Slovenijo (Slavič in Vrbnjak 1999, 72). Tako se leta 1922 uresniči izgradnja mostu preko reke Mure (pri Veržeju) in železniška povezava leta 1924 na relaciji Murska Sobota – Ljutomer – Ormož (Slavič in Vrbnjak 1999), s čimer je Prekmurje končno tudi fizično povezano s Slovenijo.

Agrarna reforma se po drugi strani zaradi nedosledne in dolgotrajne izpeljave ni uresničevala v skladu z naivnim optimizmom kandidatov-kmetov za razlaščeno veleposestniško zemljo. Nekateri plemiči so zaradi oportunistične »fleksibilnosti« in ugleda (denimo Zichy v Beltincih) ohranili t.i. maksimum zemlje (do 200 ha), določeni so bili sicer popolnoma »nacionalizirani«, redki pa so ohranili celovitost svoje zemlje (Blaznik in drugi 1970, 179–182).

### **3.2 Geografske značilnosti**

Prekmurje je (970km<sup>2</sup>) je najbolj vzhodno ležeči predel Slovenije. Oblikujejo ga nizko površje s prevlado gričevja na severu in ravnine na jugu, ki ga zaključuje reka Mura.

Pokrajina se deli na tercialno Goričko, Ravensko in Dolinsko. Slednji dve oblikujeta gospodarsko in populacijsko najpomembnejšo področje, Prekmursko ravnino. Ugodna in kakovostno primerna pedološka sestava omogoča kmetijsko dejavnost – v ravninskem delu prevladujeta poljedelstvo in živinoreja, v višjih predelih pa zaradi manjših obdelovalnih površin tudi vinogradništvo in sadjarstvo. Podnebje je celinsko semiaridno, z redkimi padavinami (do 800mm), ki so še posebej deficitarne v poletnih mesecih.

Ravninski del Prekmurja je ena od naših najbolj rodovitnih kmetijskih pokrajin. Sloves Prekmurja kot žitnice Slovenije, ni plod ljudske domišljije ampak je znanstveno utemeljeno dejstvo. Sodobna kmetijska gospodarstva pomurske regije obdelujejo blizu 13% vseh kmetijskih

zemljišč v Sloveniji, »žitnica« pa pridelala skoraj polovico vse pšenice in skoraj tretjino vse koroze v Sloveniji.

### 3.3 Demografija

Narodnostna in verska sestava je svojevrstna karakteristika Slovenske krajine oz. Prekmurja. Osnovni problem, ki se pojavlja glede statističnih informacij in podatkov, akumuliranih s strani madžarske uprave (v Prekmurju), je pristranskost oz. neobjektivnost podatkov. Madžarska statistika je »praktični« ideološki aparat (pripomoček) sistematične asimilacije prekmurskega (slovenskega) naroda, zato uporabljeni podatki niso povsem in vselej zanesljivi. Tako je leta 1890 po »uradni« madžarski statistiki v Prekmurju 105.343 oseb - 67.952 Slovencev, 24.529 ljudi madžarske narodnosti in 788 Hrvatov (Slavič 1999, 57). V letu 1910 madžarska statistika beleži 115.916 prebivalcev, kjer je Slovencev 75.287, Madžarov 33.263 (v primerjavi z 1890 se vidi nedvoumen prirastek kot »konstrukt« načrtne subjektivnosti), Hrvatov 165 in »7« Srbov (Slavič 1999, 57). Leta 1931 v Prekmurju živi 92.295 prebivalcev, po drugi svetovni vojni 1948 pa 87.368 ljudi (Slavič 1999).

Prekmurje predstavlja pravi nacionalni (etnični) in verski konglomerat, ki ga na podlagi uradne slovenske statistike, ljudskega štetja 31.01.1921, sestavlja 74.199 (80,5%) Slovencev, 14.065 Madžarov, 2540 Nemcev, 783 Srbov, 65 drugih Slovanov, 42 Arnavtov, 24 Italijanov, 5 Romunov in 554 posameznikov drugih narodnosti (Slavič 1999, 204; Ilešič 1935, 10).

Duhovno religiozno sfero (1921) s 66.365 »dušami« številčno najbolj zastopajo rimokatoličani, s 24.678 sledijo protestanti/evangeliki, pripadniki ostalih verskih doktrin pa predstavljajo relativno manjšino (Židje, Muslimani, Ortodoksni,...) (Ilešič 1935, 10–11).

Prekmurje je zaokroženo tudi antropološko, saj se je prebivalstvo že zgodaj stanovsko stratificiralo (Zadravec 1998). Najvišjo pozicijo v družbeni hierarhični strukturi zaseda zemljiška aristokracija (plemiški veleposestniki, grofje, tudi redka duhovščina), srednja pozicija pripada maloštevilnim bogatejšim kmetom, spodnjo plast družbene hierarhije pa tvorijo mali kmetje, kajzarji in kmečki delavci (kmečki proletariat). Socialna struktura se po osvoboditvi Prekmurja izpod madžarskega jarma sicer spremeni, vendar se družbena diferenciacija, bazirana na ekonomskih dejavnikih, ohrani.

Položaj na hierarhični družbeni lestvici med drugim razkriva tudi kvaliteto in značilnosti prehrane posameznega razreda – raznolika, energetska gosta in pestrejša mesna prehrana bogatejših in (večinoma) rastlinska, monotona, preprosta, vendar polnovredna živila socialno depriviligiranih.

### 3.4 Gospodarske razmere

Kmetijstvo je bila absolutna življenjska aktivnost, saj o tem nenazadnje priča tudi dominacija kmečke populacije, ki samo v letu 1910 predstavlja 85.533 ljudi od celotne, 90.997 velike statistične kategorije prebivalstva (Blaznik in drugi 1970, 109). Gospodarska struktura pokrajine je izključno kmetijska, saj (do) 85% prebivalstva pripada kmečkemu sloju (Ilešič 1935, 8). Delež kmečkega prebivalstva v letu 1890 znaša 80%, v 1900 82,2%, leta 1910 84,2%, 1931 pa celo 87,4% (Blaznik in drugi 1970, 110) celotne populacije. V smislu prepričljive dominantnosti kmečkega življa, lahko prehranski spekter omenjene populacije posplošimo na celo prekmursko področje in jo predstavimo kot tradicionalno prehranjevanje..

Osnova prekmurskega gospodarstva je ekstenzivno poljedelsko in živinorejsko usmerjeno kmetijstvo. Poljedelstvo je primarno locirano na obsežnih fertilnih površinah Ravenskega in Dolinskega ter redkih področjih tudi na Goričkem, kjer pa mora povprečna kmečka družina zaradi neugodne kakovostne kamninske sestave namesto 6 »ravninskih«  
oralov, vkolikor hoče preživeti, obdelovati najmanj 12 oralov površin (Novak 1947).

Protagonisti »kmetovanja«  
so predvsem majhne in nekatere srednje velike kmetije, ki svoje razdrobljene površine obdelujejo ročno in s pomočjo vprežne živine, uporabljajo leseni plug, gnojijo (če sploh) praviloma s hlevskim gnojem), ob sočasni uporabi »domačega semena«  
in neuporabi umetnih (rudninskih, anorganskih) dodatkov. Ekstenzivno kmetovanje, ki je sicer splošno opredeljeno kot zgodnejša oblika kmetijske nizkoproduktivne uporabe tehnike in živega dela, je na primeru malega prekmurskega kmeta samooskrbovalno in polikulturno orientirano. Prevladujejo žita – pšenica, rž, koruza, ajda, proso, pridelajo pa tudi veliko krompirja. Kasneje, po t.i. agrarni revoluciji in vsesplošnem izboljšanju družbene (gospodarske) klime in standarda, je v omejenem obsegu tudi tržno naravnano.

Živinorejsko dejavnost obvladujeta govedoreja in prašičereja, manjši delež zastopa perutniarstvo. Dominantnost govedoreje in prašičereje potrjujejo podatki za leto 1890, kjer je bilo 37.240 glav goveje živine in 42.017 prašičev; do leta 1910 se stalež poveča na 49.752 glav goveda in 46.141 prašičjih primerkov (Novak 1970, 384–385), predvsem na račun demografske rasti. Za eksistenčni minimum mora povprečna prekmurska domačija imeti vsaj 1-2 prašiča in 1-2 kravi. (Novak 1947).

Razvoj in obstoj industrije ovirajo predvsem pomanjkanje ustreznih surovin, gonilne sile (Ilešič 1935) in sistematična (dolgoročna) prometna izoliranost, predvsem z matično Slovenijo, za kar je pedantno (zaradi že znanih motivov) skrbela madžarska avtoritarna oblast in njeni predstavniki v Prekmurju. Razen kvalitetnih zemljišč, izvirov termalne in mineralne vode, ter reke Mure kot hidroenergetskega vira, ima Prekmurje razmeroma skromne in omejene naravne vire.

Prekmurje je bilo vedno izrazito kmetijsko območje. Eksplicitna prevlada agrarne produkcijske dejavnosti v navezi z gosto naselitvijo prebivalstva (in pomanjkanjem gospodarske oz. industrijske konjunktore) rezultira v t.i. agrarni prenaseljenosti – nesorazmerju med številom kmečke populacije in kmetijskih površin nekega področja (Lah 1995, 10). Blaznik (Blaznik in drugi 1970) navaja, da je samo med obema vojnama v kontekstu agrarne preobljudenosti 60% vseh kmečkih gospodarstev živelo pod eksistenčnim minimumom.

Direktne posledice neugodnih gospodarskih in socialnih razmer so tudi ekonomsko motivirane migracije. Prvotno so predstavljale trajne selitve v tujino (ZDA), kasneje pa tudi delovno motivirane selitve sezonskih delavcev (Vojvodina, Slavonija, Nemčija, Francija...), kjer prednjači predvsem Goričko

Na podlagi napisanega ne preseneča dejstvo, da so se že takrat, v naprednejših slovenskih okoljih, o Prekmurju zaradi vsesplošne zaostalosti in odročnosti pojavile pejorativne oznake o Prekmurju kot o »slovenski Sibiriji« (Brumen 1995). Murska Sobota je, denimo, bila elektrificirana šele ob koncu kapitalističnega stadija vsesplošnega (ideološko nevtralnega) jugoslovenskega razvoja, zaradi česar oznake o »zabačenosti« oz. civilizacijski inferiornosti prekmurskega območja niso iz trte zvite. Matični Slovenci, kot ugotavlja Brumen (1995), so Prekmurce imenovali celo »(v-)ogrski Slovenci«.

Ozemlje prekmurske pokrajine je kljub slabo razviti prometni infrastrukturi prehodno in tranzitno področje, konjukcija in konfrontacija različnih gospodarskih, kulturnih, jezikovnih, političnih interesov in vplivov (Zadravec 2000).

### **3.4 Zasebna sfera**

Družina predstavlja elementarno obliko vsakdanjega življenja posameznikov. V sodobni literaturi je opredeljena kot primarna družbena skupina in temeljna družbena institucija, kjer se odvija biološka in družbena reprodukcija (Barle in Počkar 1997, 194–5). Označuje vsaj dvo-generacijsko skupnost, kateri pripisujemo temeljne societalne funkcije – socializacijsko, reprodukcijsko, ekonomsko-produktivno in emotivno funkcijo (Barle in Počkar 1997, 203).

Temeljni mikrokozmos prekmurske ruralne tradicionalne družbe predstavlja kmečka družina. Kmečka družina, kot »arhetip« preteklega, integriranega, stereotipno idealiziranega sonaravnega življenja, pomeni prisotnost ljudi, ki niso nujno v sorodstvenem razmerju in na čelu katerega je poročen kmečki par (Sieder 1998). Kmečko družino jasno definira sovpadanje družinskega načina življenja s produkcijo dobrin za preživetje. Enotnost proizvodnje, porabe in družinskega življenja (Sieder 1998, 14) pomeni integracijo zasebnega družinske sfere in dela, kjer dominira princip ekonomije preživetja. Praviloma je samooskrbovalno oz. avtarkično usmerjena agrarno gospodarska družbena enota z očitno patriarhalnostjo, asimetrično distribucijo vlog in s principom reprodukcije spolne in generacijske neenakosti. V evropskem predkapitalističnem prostoru se struktura in značilnosti ter produkcijska samooskrbna dejavnost kmečke družine obdrži do 19. stoletja (do »agrarne revolucije«) (Sieder 1998), na področju Slovenske krajine (verjetno pa tudi nekaterih drugih slovenskih dežel) pa se zaradi že znanih in večkrat omenjenih geografskih in družbeno-historičnih razmer ohrani še dlje.

Družinska skupnost preprostih kmečkih ljudi je patriarhalno – zadružno (Slavič 1999, 65). Temelji namreč na starih slovanski zadrugah, ki jo tvorijo dva, trije, celo štirje zakonski pari, katerim »načeljuje« starešina. V kontekstu sodobnih družinskih oblik bi kot ekvivalent takšnega tipa lahko navedli razširjeno družino (vertikalno in horizontalno).

Osrednjo institucijo v kontekstu iniciacije in socializacije v določen prehranski vzorec predstavlja družina. Družinska sfera je ob ponotranjenju »formalnih prevladujočih kulturnih predpostavk in družbenih norm« paralelno tudi prostor, kjer posamezniki (otroci) pridobijo in ab-



sorbirajo prehranske preference družbenega okolja, katerega del so. Inkulturacija v specifičen družbeno kulturni prehranski kontekst rezultira tudi v konkretno prehranjevalno subkulturo. Koncept subkulture prehranjevanja pomeni povezovanje načina prehranjevanja s določenimi pomeni oz. simboliko, ki jo odraža izbrana hrana (živila). Znotraj prehranske subkulture se v smislu »pravil igre« (prehranskega kodeksa) konstituirajo določene socialne (lokalne) prehranske norme (načini prehranjevanja, izbire prehrane...), ki so jih protagonisti neke subkulture dolžni upoštevati. Izbira hrane odseva kulturne koncepte, saj je hrana »sistem komunikacije, telo podob, protokolov uporabe, situacij in vedenja« (Barthes 1975 v Fiddes 1991, 38).

Povprečna prekmurska kmečka družina je globoko verna, kar je ob upoštevanju visokih verskih statistik, siceršnje madžarske družbeno-kulturne represije in asimilacije, ki je v javnosti prepovedovala slovenski in favorizirala madžarski jezik (slovenščina je bila limitirana na domača ognjišča in cerkveni prostor) tudi povsem logično (Slavič in Vrbnjak 1999 57; 64). Pogosto je religija poleg ideološke in kulturne regulacije, pomenila tudi zatočišče »narodne zavesti« in edini stik z identitetnimi lastnosti izvornega oz. matičnega naroda.

Spiritus movens povprečne prekmurske kmečke družine je avtarkično, lokalno pogojeno ekstenzivno kmetijstvo, kjer glavnina agrarne dejavnosti pripada večkulturnemu in nizko intenzivnemu poljedelstvu. Kmečka družina v prekmurskem prostoru združuje vlogo producenta in potrošnika dobrin, ker prvotno proizvaja za svoje lastno preživetje. Kasneje se ob ugodnejših ekonomskih razmerah, izboljšanih pogojih kmetovanja in posledičnem višku pridelka, del izdelkov namenja tudi blagovni menjavi in prodaji

Vsaj v zgodnji fazi je samooskrbna tudi pašno-hlevska živinoreja, predvsem prašičereja in govedoreja, v nekaterih okoljih pa nezanemarljiv delež predstavlja tudi perutninarstvo. Prašičereja je predestinirana za pridobivanje mesa in mesnih izdelkov za lastne potrebe, govedoreja pa služi kot pomembna delovna sila in seveda kritičen vir mleka (in mlečnih derivatov).

### **3.5 Tradicionalna prekmurska prehranska kultura**

V. Novak razlaga, »da množino in značaj prekmurske prehrane v preteklosti določajo deloma geografski pogoji, ki vključujejo pokrajino v geološkem in klimatskem pogledu v panonsko območje, deloma pa zgodovinski pogoji, katerih posledica je današnja gospodarska struktura dežele in njena obmejna lega na stikališču štirih etničnih skupin« (1947, 154).

Tradicionalna kulinarika je sinteza madžarskih, hrvaških, avstrijskih in slovenskih (štajerskih) etničnih ter gastronomskih vplivov, bolj kot kjerkoli drugje pa tudi kombinacija geoeconom-ske in ideološke (religiozne) regulacije. S tradicionalno prekmursko prehrano (prehranskimi navadami) zaradi izrazite demografske prevlade kmečkega prebivalstva razumemo prehranske navade preprostih kmečkih ljudi.

Prekmurska tradicionalna prehrana je srednjeevropska z močnim panonskim značajem (Kuhar 1998, 58), ki jo preko naravnih zemljepisnih potez določa lokalno/regionalna in sezonsko odvisna primarna (kmetijska) samooskrbovalna produkcijska dejavnost. Lokalnost, v smislu avtohtonosti in geografskega izvora surovin, razumljivo ni absolutna. Kot temelja ljudske prehrane se še posebej uveljavita koruza in krompir, ki sta sicer nedvoumno »nadlokalnega« izvora (Montanari 1998). Med nelokalne se prištevajo tudi nekatere nepogrešljive začimbe – sol, poper, potem sladkor, nenazadnje pa tudi »socialna poživila« - kava, čaji, ki so sicer prej izjema kot pravilo.

Samozadostna narava družinske ekonomije aludira na spoznanje, da je hrana povprečnemu prekmurskemu individuumu najprej snov, ki napolni želodec in tako omogoča fizično naporne delovne aktivnosti. Šele nato je pogosto tudi medij binarne logike »ločevanja in združevanja«. Hrani se namreč ob posebnih, obredno-religioznih motiviranih priložnostih (verski prazniki, poroke, posebni koledarski dnevi ipd.) pripisujejo tudi različne transcendentalne razsežnosti, zato se je že v preteklosti tradicionalna hrana ločevala na vsakdanje, nedeljske, praznične, postne, jedi za bolne, delavce, obredne jedi, povezane z ljudskimi izročili in navadami (Zadravec 1998, 11).

Samo dejanje prehranjevanja je poleg zadovoljevanja osnovnih bioloških potreb po »delovni energiji« tudi intimno druženje v najožjem družinskem krogu, ki je v veliki meri religiozno regulirano, spolno (patriarhalno) določeno, ritualizirano in sovпада z dnevnim delovnim ritmom na kmečkem posestvu. Pravila prehranjevanja formalno obsegajo vnaprej določen sedežni red, molitev pred jedjo (v primeru religioznosti), porcioniranje in distribucijo hrane, usklajenost prihoda k in odhoda od mize, primerno obnašanje. Družbeno najvišje vrednotena in najdražja hrana pripada posameznikom z največ socialne moči v skupini – očetje / moški pogosteje kot matere in otroci uživajo hrano, ki je v samem vrhu takratne ljudske prehranske ideologije (Tivadar 1998b).

Absoluten imperativ je prinašala »zapoved«, zlasti pri revnejših gospodinjstvih, da hrana nikakor ne sme ostati na krožniku. Omenjeno pravilo je glede na izsledke nacionalne raziskave *Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika zdravja iz leta 2009*, očitno prisotno in popularno tudi v sodobni slovenski družbi. Sicer lahko zgolj domnevamo o izvornih motivacijah pri obeh, je pa najmanj pomenljivo, da z vidika zaposlitvenega statusa s krožnika vedno vse pospravi polovica kmetovalcev in kmečkih gospodinj (51,4%); nadalje ima kar 37,5% vseh anketirancev navado, da tako rekoč vedno »poližejo krožnik« (Fajdiga Turk in drugi 2009).

Z vidika »prehranskega režima« lahko govorimo o treh tipičnih obrokih: zajtrk med 6 in 7 uro zjutraj, kosilo (obed) okoli 12 in večerja med osmo in deveto uro (Novak 1947, 128). Izbor živil, sestavljanje obrokov in morebitno ponavljanje le-teh, je izrazito odvisno od delovnih obveznosti, letnega časa, posebnih dogodkov in materialnega stanja posamezne kmečke skupnosti. V obravnavani preteklosti je bila hrana sezonska in zelo povezana oz. pogojena z letnimi časi. V zimskem obdobju je bila kakovostno, količinsko in kalorično drugačna kot poleti, razlike so bile tudi v številu dnevnih obrokov - pozimi so imeli tri ali največ štiri obroke, poleti tudi pet ali več.

Avtorji v primarni referenčni literaturi tipično kmečko hrano opisujejo kot pretežno rastlinsko (Novak 1947; Zadavec 1998; Kuhar 1997, 258). Temeljila je na dnevnem uživanju domačega kruha, krompirja, zelenjave, fižola, repe, sadja...mleka in mlečnih izdelkov ter masti. Kljub nizki vsebnosti mesa je bila tako beljakovinsko kot tudi energijsko zadovoljiva in biološko ustrezna (Zadavec 1998).

»Neprostopljivi« vegetarijanski (malomesni) značaj prehranskih navad prekmurske tradicionalne družbe tako (pozitivno) odseva vsaj na dveh razsežnostih – v ekološko ugodni, neagresivni interakciji z okoljem in v odsotnosti nekaterih bolezenskih stanj, ki tako očitno karakterizirajo sodobno, z zdravjem obsedeno družbo. Deprivilegiran družbeno-ekonomski položaj se v preteklosti (zgodovini) povezuje z inferiorno hrano, v primeru (naj)revnejših družbenih slojev pa tudi s podhranjenostjo, ki se ponavadi nanaša na neustrezno/premajhno količino in problematično strukturno kvaliteto prehrane.

Dosegljiva, verodostojna zdravstvena statistika za navedeno obdobje, dejansko ne ponuja neposrednih dokazov za kakovostno superiornost prehranskih navad z vidika varovanja zdravja.

Pogosti so bili izbruhi različnih epidemij – griže, tifusa, škrlatinke, trahoma...največkrat zaradi pomanjkljive higiene in oporečnih vodnih virov. Veliko žrtev je zahtevala tudi tuberkuloza, velikokrat pa so smrt posameznika pripisali slabosti, srčnem popuščanju, starostni onemoglosti in pljučnici (Zadravec 2002).

Kulinarične temelje tradicionalne prekmurske družbe sestavljajo predvsem juhe, kašnate jedi in žganci, različne jedi iz žit (od kašnatih jedi, žgancev, močnikov do kruha), mleko in mlečni izdelki, različne prikuhe, raznolika zelenjava in poljščine. Zaradi biološke vrednosti in ekonomsko-prestižnega značaja posebno mesto v omenjeni prehranski tradiciji zasedajo tudi meso in mesni izdelki (Novak 1947).

### 3.5.1 Od juh do pečenih močnatih jedi

*Juha* je pomembna prastara sestavina vsakodnevne prehrane, ki se glede na konsistenco in sestavine pojavlja kot glavna jed, predjed ali zajedek (Kuhar 1998, 165). Glede na časovno funkcijo in namen ločimo prežgane, mlečne in mesne, ki se nadalje delijo na sladke in kisle. Arhetip juhe predstavlja prežganka oz. »zafrigana juha«, ki je standardna komponenta v prehrani revnejših, domala mitološki status pa se pripisuje domači kokošji juhi. Mesne juhe so praviloma rezervirane za posebne priložnosti (praznovanja, težja dela, bolezen), na jedilniku premožnejših pa so v različnih oblikah skoraj stalnica.

Zelje, repa, fižol in krompir zasedajo osrednje mesto med *prikahami*, ki so univerzalne jedi prebivalstva ne glede na družbeni položaj. Uživajo se v različnih oblikah, zelje in repa se tudi kvasita oz. kisata (kvašenje je enostavna metoda konzerviranja, ki pa že namiguje na dekronizacijo prehranjevanja (Montanari 1998), saj se konzervirana živila zaradi kemičnih sprememb ohranijo dlje kot jih sicer pogojuje sezona oz. naravni biološki ritem). Malodane kulturni status uživa »bujta repa« kot gurmanski epilog domačih kolin.

*Kaše* so se uveljavile predvsem v obdobjih pomanjkanja rženega kruha (Novak 1947). Pridelovali so jih iz prosa, ječmena, ajde in pira. *Žganci* so po drugi strani starodavna ljudska hrana in pomembne vir ogljikohidratne energije, prevladujejo pa ajdovi in (mlajši) koruzni. Posebno mesto zaseda *močnik*, po Zadravcu »prototip juh«, preprosta in nepogrešljiva prastara prekmurska jed (1998, 51).

*Pečene močnate jedi* so energijsko koncentrirana (kalorična) živila, pripravljena iz pšenične moke. Glede na način produkcije se delijo na a) zlejšvanke (pšenične, koruzne, ajdove), b) gibice, pripravljene iz identičnih surovin kot kruh, vendar brez kvasa) in c) različne vrste pogáč, od katerih pa večina vsaj za povprečno kmečko družino pomeni hrano ob posebnih prilikah. Značilnost prekmurske kuhinje in prehrane so (danes ponarodele in geografsko zaščitene) gibanice, ki pa so se na mizah preprostih ljudi prav tako znašle le ob redkih in pomembnih dogodkih – poroki, večjih kmečkih opravilih, praznovanju praznikov (Kuhar 1998). Nekatere pečene močnate jedi so zaradi sestavin demonstracija gmotnega blagostanja.

### **3.5.2 Kruh = »božji dar« in simbol blaginje**

V ljudski prehrani se je kruh uveljavil kot sinonim za hrano in znamenje krščanskega življenja in prehranjevanja (Kos 1998, 250). Odločilno vlogo v prehrani nižjih slojev zaseda od 11. stoletja naprej (Montanari 1998, 68), v Sloveniji pa se je utrdil v 13. stoletju (Zadravec 1998). Priprava in barva kruha sta se razvijala skozi tedanje prevladujoče obdelovalne tehnike kmečkega gospodarstva, zato pomen kruha kot ekonomskega označevalca niti ni presenetljiva. Montanari celo razlaga, da barva kruha razkriva posameznikovo pozicijo v hierarhični družbeni strukturi, saj se le-ta spreminja od vrha navzdol, *»beli kruh je za bogate, manj beli za srednje sloje, najtemnejši (črni) pa pripada robustnim in vsega hudega vajenim revnim slojem«* (Montanari 1998, 41).

Kvaliteta, namen in konsistenca kruha sta odvisna predvsem od uporabljenih surovin. Konkretno v Prekmurju se je moka pridobivala iz pšenice, rži, ječmena in koruze. »Vizualna logika« kruha je bila prisotna tudi v življenju kmečkih ljudi, kjer je bel pšenični kruh praviloma rezerviran za premožnejše sloje in posebne priložnosti, navadni ljudje pa se zadovoljujejo z manj privlačnim črnim kruhom. Temnejši je seveda z vidika polnovrednih sestavin neprimeren bolj koristen in hranljiv. Novak je že 1947 razlagal, da so visoki kolači na mizi, znamenje blagostanja družine; vsa ostala hrana (razen mesa in nekaterih mlečnih izdelkov) je zgolj priloga, torej sekundarnega značaja in pomena. Kruh je alegorija ekonomske, sakralne in zemljepisne dimenzije (Montanari 1998). V Prekmurju kruh pomeni dediščino, hrano in simbol. Poseben odnos in večstoletno spoštovanje, ki ga imajo ljudje do kruha, se kaže tudi v specifični simboliki in magičnosti kruha. Zadravec v zvezi s tem navaja: *»če je komu padel košček kruha na tla, ga je moral pobrati in poljubiti; gostu so ponudili kruh in sol; še preden so načeli novi hlebec, so morali pojesti starega; tisti, ki je sveže pečen kruh, dobi zlato žilo; za*

*gospodar je moral hlebec kruha ravno prerezati – če ga ni, je tisti dan lagal...*» (1998, 46). Marsikje se je posamezna kruhovska mantika obdržala še danes; spoštovanje kruha pa je (še vedno) ubikvitarna družbena konstanta.

### **3.5.3 Mleko in meso**

Tradicionalna samooskrbovalna družinska skupnost poleg kruha pogosto konzumira mleko in mlečne izdelke, zato še tako reven kmet vzdržuje vsaj eno kravo dojnico (molznico) (Novak 1947). Molzno orientirana govedoreja je vitalen resurs mleka, ki je osnovna hrana tako otrok in bolnih kot tudi vseh ostalih članov kmečke družine. Kvantitativno in kvalitativno je mleko odvisno od krme in od obsega dela, ki ga govedo opravlja kot vprežna živina – delovna sila. Višek mleka se praviloma predeluje v nepogrešljive vire 1) beljakovin - skuto, sire in 2) maščob - smetano (sladko, kislo), maslo, mast (Zadravec 1998). Število krav in posledično količina mleka in izdelkov iz mleka se ujemata z gospodarsko močjo kmetije.

Praščereja predstavlja »klavno« (mesno) domeno prvotno samooskrbovalne živinorejske dejavnosti, saj je vsaj za večino malih in nekaterih srednjih kmetov bistvena osnova količinsko in sezonsko omejene mesne hrane. Govedina je v smislu pogostosti uživanja »prestižno meso« in je rezervirana za bogatejša posestva. Omembe vreden delež mesne prehrane pripada tudi perutnini in sladkovodnim ribam.

Kljub pogostim deprivacijam je svinjsko meso najbolj zastopano v prehrani povprečnega prekmurskega človeka. Je tako rekoč »simbol družinske avtarkične ekonomije« (Montanari 1998, 104). Prašič je de facto vzdrževalec družinskih skupnosti, svinjina v razsolu pa sinonim kmečke hrane (prav tam).

Prašiča procesirajo (ubijejo, raztelesijo in razrežejo) v fazi »kolin«, ki so fuzija tradicionalnega običaja, velikega družinskega praznika in družabnega spektakla. Domače koline so ritualni dogodek, s katerim se posamezna družina in bližnji sorodniki ter znanci oskrbijo z nekajmesečnimi zalogami mesa in izdelkov iz svinjine. Znano je, da so v preteklosti in tudi še kasneje, pod vplivom vsesplošnega pomanjkanja, racionalno izkoristili praktično celega prašiča, marsikdo pa je imel priložnost, da se je temeljito najedel, do sitega. Poleg mesa (konzervirano za čim daljšo obstojnost oz. razpoložljivost) in različnih trajnih oz. poltrajnih mesnih derivatov (klobas, krvavic, tlačenke, zaseke,...), je poglobitna tudi maščoba (mast), ki se pridobiva iz

prašičje tolšče (sala). Poraba maščobe je bila razmeroma velika; zaradi napornih vsakodnevnih obveznosti so zlasti preferirali mastno meso.

Meso v tradicionalni prehranski kozmologiji večine tradicionalnih kmečkih skupnosti zaseda piedestal ekonomskega, socialnega in prehranskega simbola (Fiddes 1991) in je ob kruhu sinonim za hrano. Meso je živilski precedans, hrana brez prave konkurence. Pogostost uživanja je tako izrazito pogojena s sezonskostjo letnih časov, religiozno regulacijo in materialnim statusom. Bolj kot katerokoli drugo živilo, razlaga D. Lupton (1996), meso signalizira družbeni položaj – več dobesedno pomeni višje.

### **3.5.4 Prehrana »siromakov« vs. obilje premožnih**

Dihotomija revni vs. bogati je v societalnem smislu svojevrstna antropološka konstanta. Prehranjevalne navade nekega področja, družbe, skupine...v omenjenem stratifikacijskem pogledu niso nobena izjema; zlasti v preteklosti, kjer je prihajalo (seveda tudi sodobnost ni drugačna) do dramatičnih razlik v življenjskih slogih, še posebej prehranjevanju, med privilegiranimi in deprivilegiranimi. Ne samo, da konkretne prehranske prakse signalizirajo stopnjo generalnega družbenega razvoja – prav tako »sporočajo« pozicijo v razredni hierarhiji, s tem pa tudi količino ekonomskega, socialnega in kulturnega kapitala.

Tradicionalna kmečka prehrana je eklatanten indikator gmotnih (in ideoloških) kapacitet posamezne prekmurske družine. Zadavec (1998, 10) govori o dveh prevladujočih načinih ljudske prehrane – o prehrani bogatašev in večjih kmetov na eni in prehrani revnejših slojev prekmurskega okolja na drugi strani. Omenjena diferenciacija sovpada tudi s siceršnjo, družbeno stratifikacijo, izpostavljeno v poglavju o splošnih družbenih razmerah v Prekmurju. Statistična zastopanost posameznega vzorca je zaradi razredne strukture izrazito v korist nižjih in najnižjih slojev agrarne prekmurske populacije. Prehrana »siromakov« oz. prehranjevanje revnejših je živilski standard malih in malih-srednjih kmetov ter kmečkega proletariata.

»Privilegiranci« tako pogosto uživajo meso in mesne derivate, izdelke iz bele moke (kruh in številne pogače), različno zelenjavo in sadje, sladkor ipd. Njihova hrana je bila raznolika, razkošna, predvsem pa kalorično bolj intenzivna. Sicer jih najbrž ne moremo primerjati z »bakanalijami« aristokratskih družin in ostale, nesramno bogate evropske družbene elite, vseeno pa lahko zapišemo, da so vsaj za pavšalnega predstavnika naše agrarne »raje« pomenila bolj kot ne težko dosegljiv ideal živilske Indije Koromandije.

Diametralno nasprotje je prehrana nižjih in najnižjih slojev, katero večina tozadevne literature opisuje kot enostavno, skromno, monotono, izrazito sezonsko pogojeno, predvsem pa lokalno in kvazivegetarijansko. Prevladujejo različne oblike juh, prikuh na osnovi repe, zelja in fižola, kruh (črni, ajdov in koruzni), krompirjeve jedi, mlečni izdelki, občasnem uživanju mesa, najpogosteje ob pomembnih opravilih in dogodkih...Hrana se pogosto ponavlja, celo do te mere, da ena jed služi za vse tri dnevne obroke (Zadravec 1998).

Pri bogatejših družinah prehrana ni bila usodno povezana s sezonskim delom in letnimi časi, konstantno (razen ob religiozno reguliranih dnevih) pa so se na jedilniku znašla živila, ki so z vidika sodobnih (aktualnih) medicinskih dognanj o zakonitostih hrane in prehranjevanja stigmatizirana kot nezdrava, neprimerna, neustrezna in škodljiva – produkti iz bele oz. manjvredne moke, množica mastnega rdečega mesa (svinjskega in govejega), polnomastno mleko, različne oblike maščob, sladkorja. Pretekla prehranska realnost bogatih v sodobnosti predstavlja prehranske izbire tradicionalistov, za katere je značilno, da so vaške provenience, nižje izobraženi, slabšega ekonomskega stanja in predvsem posedujejo nižji kulturni kapital (Tivadar 2001, 160). Skratka, pomeni prehranjevanje aktualnih nižjih slojev oz. nekoč bogato in s pridihom ekskluzivnosti, je sedaj dokaj tradicionalno, množično in »svetovno-nazorsko« infirorno ter neofobično.

Hrana bogatejših se v okolju »kmečkega proletariata« nemalokrat ustoliči kot objekt pozelejnja, zato so občasne prehranske orgije ob kolinah, praznikih in nekaterih prelomnicah, povsem razumljive. Sploh, če upoštevamo eksistencialni kredo kmečke skupnosti »življenje je delo«, kjer za delo potrebujejo polne trebuhe, in nekatere družbene atavizme o konstantni prisotnosti strahu pred morebitnimi obdobji »lakote in izobilja« in s tem praznimi oz. polnimi želodci.

### **3.6 Tradicionalna samozadostna družba vs. sodobna, prehransko odvisna družba**

Prehranjevanje je poleg klasičnega polnjenja želodcev s telesu nujnimi hranili tudi specifična oblika družbene prakse, ki jo pogojuje plejada dejavnikov. Hrana ima ob bioloških tudi druge, nebiološke pomene, saj se potreba po hrani zadovoljuje na kulturno specifičen način (Gabrijelčič-Blenkuš 2012). V primeru tradicionalne družbe dominirata predvsem geografski (pro-



storski) dejavniki in ekonomska atmosfera, nič manj pa seveda ne zaostaja tudi jasna ideološka (religiozna) regulacija prehranjevanja.

Prehranjevanje samozadostne družbe je praviloma geografsko oz. lokalno pogojeno, vendar »jasna prostorska določenost« (Kos 1995) ni več absolutna. Prostorski determinizem je nepopoln predvsem na račun domestifikacije, kljub začetnemu skepticizmu in »kulturnemu odporu«, nekaterih ameriških rastlinskih vrst – krompirja, koruze, fižola. (Montanari 1998). Eksoti postanejo domače »avtentične« vrste, ki se gojijo lokalno. Prehranjevanje je kljub sprejetju alohtonih vrst lokalizirano, geografsko pogojeno in odvisno od letnih (bioloških) ritmov.

Endemičnost (domačnost) hrane implicira spoznanje, da so posamezniki v tradicionalni družbi proizvajalci hrane in porabniki hrane, ki je obenem izjemno sezonsko pogojena. Potrošnja močno sovпада s proizvodnjo, kar pa ne moremo trditi za sodobne prehranjevanje ki je na ravni izvora živil večinoma delokalizirano in dekronizirano. V kontekstu potrošništva, kjer so ljudje postali potrošniki dobrin in stranke (klienti) uslug ter komodifikacije (poblagovljenja – namesto doma proizvedenih živil uživajo/trošijo industrijsko izdelane dobrine) hrana in prehranjevanje postaneta nadlokalna in neodvisna od naravnih bioloških ritmov. Nadlokalnost je sicer pomembna kvaliteta, saj v moderni družbi omogoča (skoraj popolno) eliminacijo repetitivnih faz lakote (Kos 1995, 683), obenem pa »slabi« razmerje med posameznikom in samo hrano.

V sodobnih, rizičnih in kompleksnih (post)modernih družbah govorimo o »odtujeni« hrani, saj je le-tej zaradi globalnosti fizične nadlokalnosti praktično nemogoče določiti natančno geografsko poreklo, način produkcije in dejansko sestavo. Posplošeno, hrano oz. živila ne poznamo, kar v nas vzbuja in poraja strahove (Fischler 1988). »V razvitih modernih družbah so nastali ekonomsko in družbeno prostorsko zelo razvejani transkontinentalni sistemi, ki skoraj povsem izločajo tradicionalno fizično prostorsko določenost (tipično za tradicionalno samozadostno kmečko družbo) prehranjevalnih vzorcev« (Kos 1995, 682).

Ena izmed temeljnih lastnost modernega prehranskega diskurza, ki ga komplementarno z recipročno opozicijo tvorita karnivorni in vegetarijanski (Eder 1996), je strah oz. paranoja pred industrializirano naravo in tveganjem, ki ga le-ta prinaša dobesedno na krožnike (Aleksič 2001, 322). Fischler je na nekem drugem mestu to stanje oz. razmere rizičnosti poimenoval vsejedčeva anksioznost (Fischler 1988). Prehranska alienacija neposredno ogroža individual-

ne identitete posameznikov, kajti zaužita hrana ni zgolj vir energije ampak postane del našega telesa. Če torej ne vemo, kaj jemo, potem tudi ne vemo, kdo smo (Fischler 1988, 290).

Hrana je za povprečnega predstavnika avtarkične tradicionalne družbe najprej substanca, ki služi telesnim energetskim in fizičnim potrebam, »nebiološke lastnosti« hrane pa se izpostavljajo skozi ritualizacijo prehranjevanja in ob posebnih priložnostih, ko se (določeni) hrani pripisujejo specifične lastnosti. V obdobjih pomanjkanja je hrana pogosto sredstvo distinkcije in diferenciacije, znotraj katerih je za socialno in materialno depriviligirane osebe telesna obilnost (korpulentnost) in »obilen trebuh« indikator ekonomske prosperitete. Hrana je statusni simbol, kjer centralno mesto pripada mesu. Nevtralni opazovalec iz sedanjosti bi po vsej verjetnosti sklepal tudi o statusni pripadnosti in razrednem poreklu.

Moderna percepcija hrano vidi predvsem kot pripomoček za oblikovanje in zdravljenje človeškega telesa. Skozi postmoderne pretenzije po varovanju okolja, svobodi, skrbi za zdravje se s prehranskimi preferencami artikulirajo fizične dimenzije, ki pompozno določajo posameznikovo samopodobo. Zunanja, eksterna fizična konfiguracija, je bolj kot ne vrednota in pomembno merilo presoje posameznikovega mentalnega ustroja. Tako debelo in obilno telo izdaja leno, požrešno, neprilagojeno in moralno deviantno osebo, vitkost pa po drugi strani signalizira »zdrav«, adaptiran in etično superioren človeški subjekt (Kamin 2006). Hrana se poudarja na ravni oblike oz. forme, človeško telo je družbeni proizvod (Bourdieu 1984) in projekt (Lupton 1996), katerega se modelira na podlagi medijsko lansiranih informacij o primernosti posameznih prehranskih odločitev in potencialnih konsekvenc. Seznanjenost z nekaterimi osnovnimi informacijami o nutricionističnih temah se predpostavlja kot samoumevna sestavina »vedenjskega repertoarja« slehernega sodobnega posameznika (Kamin in Tivadar 2003, 891). Namesto religijskih legitimacij (ideološke regulacije) in tabujev o užitnosti, tako značilnih za tradicionalne družbe in kulture, se v vsakdanjem življenju afirmirajo znanstveno podprta priporočila o ustreznosti (užitnosti, biološki neoporečnosti, kontaminiranosti) posamezne hrane (Aleksič 2001, 322).

Vsakdanja, enolična, domača, prostorsko določena, »malomesna«, biološko polnovredna in »ekološko pridelana živila« povzemajo prehranski standard navadnih delovnih ljudi. Ravno ta profana in nerazburljiva domača hrana je predmet marsikatere idealizacije in mitologizacije o idilični kohabitaciji tradicionalnega kmečkega človeka in narave, sodobnih, prehransko alieniranih in detradicionaliziranih modernih družb (Kos 1998; Kamin in Tivadar 2003). Tako

imamo opravka s specifičnim »prehranskim obratom« - tradicionalno, preprosto, kmečko in (so-)naravno je, še posebej z vidika živilske strukture, »moderno, razsvetljeno in zdravo«.

Predmoderno je v želji po »izumljanju« (oz. ponovni mobilizaciji) tradicij sodobna postmoderna reakcija na vsesplošno družbeno stanje negotovosti in mnogoterih izbir. Nemalokrat se namreč pokaže, da so »postmoderne« prehranjevalne prakse pravzaprav eklektična kombinacija starega in manj starega, le malokaj pa je dejansko novega (Kos 1998).

Kvazivegetarijanskost« preprostega kmečkega posameznika ni izraz subjektivnih, filozofsko motiviranih Rousseaujevskih pozivov »*retour a la nature*« ampak je objektivna/praktična posledica in rezultat družbeno-gospodarskih razmer v preteklem prekmurskem prostoru.

#### **4 RELEVATNE RAZISKAVE V SLOVENIJI IN IZBRANI KAZALCI POMURSKE REGIJE**

Preden našo pozornost in energijo usmerimo v empirični del naloge in se popolnoma fokusiramo na izhodiščna raziskovalna vprašanja, je neizogibno, da vsaj v grobem prikažemo najbolj relevantne značilnosti aktualnih prehranskih praks v Prekmurju (Pomurje, zaradi uradne regionalizacije). Obenem je najmanj enako pomembna tudi predstavitev nekaterih osnovnih družbenih indikatorjev, ki ilustrirajo aktualno pomursko družbeno klimo.

Kot bomo videli v nadaljevanju, je pomurska regija gospodarsko najslabše razvita regija v Sloveniji; prav tako imamo najslabše zdravstvene kazalce (Belović 2005). Vzročnost social-

no-ekonomskih dejavnikov, kot so revščina, stopnja izobrazbe, stanovanjske razmere, dohodek na posameznega člana gospodinjstva itd., in zdravstvenega stanja je v današnjem času eksplicitna in dokazana (Buzeti in drugi 2011; Artnik in drugi 2012).

#### **4.1 Izbrani indikatorji sodobne družbene klime**

Pomurska regija (kamor spada tudi Prekmurje) je bila tradicionalno zaznamovana s kmetijstvom, živinorejo in tekstilno industrijo. V obdobju 90-ih let prejšnjega in v zgodnjem 21. stoletju se marsikateri gospodarski subjekt v regiji ni znal soočiti s izzivi novih ekonomskih okoliščin in zlasti globalizacijskih implikacij, zaradi česar so morali prilagoditi, zmanjšati ali pa celo ustaviti proizvodnjo in samo dejavnost.

Najbolj eklatanten odraz tovrstnih tranzicijskih procesov je tudi konstantno visoka, v zadnjih nekaj letih pa najvišja stopnja registrirane brezposelnosti v Pomurju v primerjavi z ostalo Slovenijo. Visoko stopnjo brezposelnosti praviloma komplementirajo nizka izobrazbena struktura, za tretjino nižji BDP na prebivalca od slovenskega povprečja, razpoložljivi dohodek na prebivalca; v kontekstu navedenih kazalcev (in še nekaterih drugih) smo na podlagi Umarjevega *Poročila za 2015* razvojno najbolj ogrožena regija v slovenskem prostoru (UMAR 2016).

V prvi polovici letošnjega leta je stopnja registrirane brezposelnosti v Pomurju znašala 18,4%, kar je skoraj za 7% več od državnega povprečja in dobrih 10% več kot pri ekonomsko superiornější gorenjski regiji; neugledno prvo mesto znotraj tega indikatorja z 23,5% pripada prekmurski dvojezični občini Dobrovnik (SURS 2106a). Poleg tradicionalno visokega deleža brezposelnih se Pomurje sooča tudi s strukturno brezposelnostjo, ki se kaže v razhajanju med ponudbo delovnih mest in povpraševanjem.

Statistični podatki za enako obdobje kažejo, da je povprečna bruto plača v pomurski regiji po SKD klasifikaciji znašala 1.392,34 €, kar predstavlja 88,69% povprečne bruto plače v Sloveniji (1.569,98 €). Za prvo plasirano osrednjeslovensko regijo zaostajamo skoraj 360 € (1750,00 €), medtem ko v tej kategoriji zadnje mesto z minimalno razliko oz. 1.369,58 € pripada primorsko-notranjski regiji (SURS 2016b).

Ekonomsko (pod-)razvitost območja potrjujejo tudi podatki o regijskem BDP-ju na prebivalca, kjer smo leta 2014 z 12.271 € dosegli zgolj 67,8% nacionalnega BDP-ja (18.053 €); najbolj produktivna in »bogata« regija je osrednjeslovenska z 2x višjim BDP (25.771 €), tokrat pa se je na repu lestvice uvrstila zasavska regija (SURS 2016c).

Razpoložljivi dohodek gospodinjev na posameznega člana leta 2014 predstavlja 6.656 €, s čimer smo se ponovno uvrstili na zadnje mesto, saj za 1) nacionalnim povprečjem, ki znaša 7.616 €, zaostajamo za skoraj tisočaka, 2) za prvo uvrščeno osrednjeslovensko regijo pa več kot 2000 € (SURS 2016č).

Stopnja tveganja revščine je leta 2014 v Sloveniji znašala 14,5%, v Pomurju pa 17,5%, kar nam je prineslo uvrstitev blizu dna – v tem primeru je zadnja oz. predzadnja pozicija pripadala posavski in jugovzhodni Sloveniji (SURS 2016d).

Delež posameznikov z nepopolno osnovnošolsko, brez izobrazbe in z osnovnošolsko izobrazbo po stopnjah dosežene izobrazbe za prebivalstvo staro 15 ali več let, je za leto 2014 znašal 34,21%, delež slovenskega povprečja izbrane izobrazbene strukture je 26%, kar nas glede na podatke iz ostalih regij uvršča na zadnje mesto; razmerje med moškimi in ženskami je v pomurskem vzorcu 3 proti 2 v korist žensk (SURS 2016e).

Evidenten negativni predznak za splošno družbeno klimo nosijo tudi višji delež kmečkega prebivalstva, še posebej pa nekateri kazalci zdravja, povezani z življenjskim slogom.

## **4.2 Epidemiološka dejstva in zdravstveno stanje**

Različne raziskave o načinu prehranjevanja v Republiki Sloveniji kažejo, da se Slovenci nezdravo prehranjujemo. Število dnevni obrokov in ritem prehranjevanja povprečnega prebivalstva nista ustrezna, energijska vrednost povprečnega obroka je previsoka, zaužijemo preveč skupnih maščob ter preveč nenasičenih maščob, zaužijemo premalo sadja in zelenjave ter prehranskih vlaknin, ki so pomemben varovalni dejavnik pred kroničnimi nenalezljivimi boleznimi (Gabrijelčič-Blenkuš 2009; 2012; Zaletel-Kragelj in drugi 2004...)

Delež populacije z nezdravim in potencialno problematičnim prehranjevanjem se v slovenskem prostoru povečuje od zahoda proti vzhodu. V zahodni Sloveniji znaša 40,9%, v osrednji se delež dvigne na 44%, medtem ko se pa v vzhodnem delu Slovenije nezdravo prehranjuje celo 50,8% celotne tamkajšnje populacije.

Leta 2001 je na podlagi mednarodnega programa Svetovne zdravstvene organizacije CINDI v Sloveniji zaradi prezgodnje umrljivosti, ki jo povzročajo nenalezljive bolezni, potekala raziskava »*Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije*«. Presečna epidemiološka raziskava je procesirala razmeroma velik vzorec populacije odraslih Slovencev, starih med 25–64 let, kjer se je z vidika različnih demografskih, socio-ekonomskih in zdravstvenih značilnostih sodelujočih osredotočala na oceno razširjenosti, intenzivnosti in medsebojnih razmerij med kadilskimi navadami, pitjem alkohola, gibalnih navad, obnašanja v zvezi z varnostjo v cestnem prometu in navad glede uporabe nekaterih zdravstvenih storitev (Zaletel-Kragelj 2004, 4–5). Področje prehranskih praks se je nanašalo na splošen nezdrav način prehranjevanja in na kompleksno interakcijo s KNB – kronično nalezljivimi boleznimi (Zaletel Kragelj 2004, 24–5).

V osnovni in reprezentativni nacionalni vzorec 15.371 anketirancev, je bilo iz murskosoboškega zdravstvenega območja povabljenih 976 posameznikov. Odzivnost je bila 75%, med respondenti je bilo 53,7% moških in 46,3% žensk. Murskosoboško območje je bilo vključeno v vzhodno zdravstveno področje, kamor spadajo tudi Celje, Maribor, Novo mesto in Ravne. Za omenjeni zdravstveni prostor je skozi tri najpomembnejše komponente (ne-)zdravega prehranjevanja - števila obrokov, uživanja sadja in zelenjave značilno:

- prevalenca splošnega nezdravega prehranjevanja v populaciji odraslih prebivalcev Slovenije znaša 46,5%, zaradi česar je nezdrav način prehranjevanja resen problem. Slabe prehranske navad v kombinaciji z nekakovostnim načinom življenja ogrožajo zdravje, povečujejo obolevnost in prezgodnje umiranje. Bolezenske težave, ki jih povzročajo neprimerne prehranske prakse, zmanjšujejo tako biološke sposobnosti prebivalstva kakor tudi njegovo ekonomsko moč oziroma produktivnost (Zaleta-Kragelj in Fras 2004, 6),
- med nadpovprečno ogroženimi so v veliki meri moški profili (82,39%), katerim je skupen starostni interval med 30-39 (32,30%) in 40-49 (32,72%), zaključena (dokončana) 2/3 letna poklicna šola (43,15%), so aktivno zaposleni (82,23%), izhajajo iz de-

lavskega ali pa srednjega družbenega sloja in živijo v vaškem bivalnem okolju v vohodnem delu Slovenije in

- alarmantno je spoznanje, da se 419 posameznikov (moških) glede ogroženosti uvršča nad 95-percentilo (med 5% najbolj ogroženih za to vrsto tveganega vedenja), kjer jih kar 92,12 prihaja iz vzhodnega zdravstvenega območja (Zaletel-Kragelj in Fras 2004, 59–71, podrobneje pa v Zaletel-Kragelj in drugi 2004, 209–339).

Omenjena presečna raziskava z geslom »Z zdravjem povezan vedenjski slog« se je ponovno izvedla 2004 in 2008. V opazovanih letih – od 2001 do 2008 – so se zgodili nekateri pozitivni premiki na področju z zdravjem povezanega vedenjskega sloga, vendar analize raziskav še vedno potrjujejo znano strokovno dejstvo, da imajo socialne determinante, kot so izobrazba, zaposlenost in družbeno-ekonomski položaj, najmočnejši vpliv na vedenjski slog posameznika, njegovo zdravje, prehranske izbire in na pojav kroničnih nenalezljivih bolezni (Artnik in drugi 2012).

Ljudje z nižjo izobrazbo in nizko samo-ocenjeno pozicijo na družbeni lestvici imajo po podatkih iz vseh treh raziskav vključenih v analizo, najbolj nezdrave prehranske navade, so v veliko večjem deležu predebeli, manj telesno aktivni, v večjem deležu kadijo in pijejo alkohol na tvegan način ter se opijajo, imajo slabšo samooceno zdravja, slabše obvladujejo stres in pogosteje zbolevaro zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni. Moški spol je pomembno povezan z nezdravim vedenjskim slogom na vseh področjih. Pomembna determinanta manj zdravega vedenja je tudi prebivanje v ruralnem okolju in v vzhodni Sloveniji. (Hlastan Ribič in drugi 2012)

Problematičnost prehranjevanja je že leta 1997 pokazala raziskava Verene Koch »Prehranske navade odraslih Slovencev z vidika varovanja zdravja«, pri čemer so bili sporni tako sestava kot tudi način priprave hrane in režim prehranjevanja. Neustreznost slednjega je izpostavil tudi raziskovalni projekt »Prehranske navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja« (Gabrijelčič-Blenkuš 2009 in drugi).

Rezultati problematičnih prehranjevalnih navad so se zgodovinsko sicer spreminjali - včasih se je socialno-ekonomsko šibkost povezovalo s podhranjenostjo (deficit hrane, pomanjkanju beljakovin in vitaminov), danes pa se jo, vsaj v razvitem svetu, povezuje s problemom prevelike telesne teže, kjer je poudarek na nepravilni sestavi hrane in ne več toliko na količini (Ga-

brijelčič-Blenkuš in drugi 2009). Osebe z najnižjim samo-opredeljenim standardom poročajo o najvišjem dnevnem energijskem vnosu.

V povezavi s prehranskimi dejavniki raziskovalci navajajo predvsem socialne neenakosti zaradi pomanjkanja kulturnega kapitala (izobrazba, znanje, obveščenost) in ekonomskega kapitala (dostopnost do določenih živil) ter ekonomskih stresov, ki vodijo v tolažilne načine prehranjevanja (Buzeti in drugi 2011).

Pričakovano trajanje življenja je pomemben kazalnik socialno-ekonomskih razlik v zdravju. V luči navedenih podatkov morda niti ni presenetljivo, da med slovenskimi regijami kljub fizični velikosti (majhnosti) skupnega ozemlja, obstajajo tudi relativno velike razlike v pričakovanem trajanju življenja. Najdaljše je v Notranjsko-kraški regiji, kjer znaša 78,9 let, v Pomurju pa je 2014 za 2,3 let krajše; enakem obdobju je v Pomurju na tisoč prebivalcev umrlo 11,7 posameznikov, slovensko povprečja znaša 9,2/1000 ljudi (SURS 2016f).

Pomurje je ena od najbolj ogroženih regij v Sloveniji. Operacionalizirane številke vedno znova potrjujejo »stigmo« družbene podrazvitosti pomurske regije in permanentnega uvrščanja na eno izmed nevhvaležnih treh mest začelja glede na izbrane kazalnike. Večina indikatorjev gospodarske uspešnosti je precej pod državnim povprečjem. Dohodek, zaposlenost in izobrazba so priznane determinante zdravja. Družbeno-ekonomski dejavniki prehranskih navad spadajo, poleg fizioloških, duševnih, kulturno-religioznih vplivov, med pomembne »eksterne« dejavnike, predvsem skozi aspekt materialnega/ekonomskega stanja in dosegljivosti hrane glede na njeno ceno (Koch 1997). Skratka, opisane razmere pomurske družbene atmosfere posredno in neposredno vplivajo na in se pomembno odražajo skozi prehranske navade pomurske (prekmurske) populacije. Na tem mestu lahko domnevamo, da vidnejša vloga dejavnika prehranjevanja pripada tako materialnemu položaju kot tudi stopnji dosežene formalne izobraženosti.



## **5 EMPIRIČNI DEL**

### **5.1 Predstavitev in izhodiščna raziskovalna vprašanja**

Uvodoma smo oblikovali in zapisali naslednja raziskovalna izhodišča:

- trdovratnost prehranskih navad je materialno oz. ekonomsko pogojena,
- trdovratnost prehranskih navad je posledica inferiorne izobraženosti, tako splošne kot tudi pomanjkljivega »prehranskega kapitala«,

- trdovratnost omenjenih navad je predvsem kulturno pogojeno (spoštovanje tradicije, ohranjanje specifične prehranske identitete – prehranski lokalpatritizem) in
- trdovratnost je rezultat t.i. nereflektiranega konformizma, ko bolj ali manj nekritično, pasivno in samodejno sledimo dominantnim prehranskim vzorcem po načelu živi-mo/jemo tako kot vsi okoli nas.

Namen empiričnega dela diplomske naloge je identifikacija dejavnikov, ki pogojujejo trdovratnost prekmurskih prehranskih navad. Zgoraj artikulirana raziskovalna izhodišča o vztrajnosti prehranskih izbir v omenjenem okolju bomo s pomočjo kvalitativne metodologije skušali prepoznati in analizirati na izbranem vzorcu prostovoljno sodelujočih, odraslih prebivalcev pomurske regije.

Kot indikatorski element trdovratnosti smo za naše raziskovalne napore določili zaviralne dejavnike spreminjanja prehranskih navad. Razumemo jih kot razloge oz. vzroke, ki ovirajo, zavirajo ali kakor koli preprečujejo morebitno spreminjanje ali pa najmanj prilagajanje prehranskih navad izbrane populacije v določenem družbenem okolju.

## 5.2 Metodologija

Specifičnost obravnavane tematike nas je vodila k kvalitativni raziskovalni metodologiji, kjer smo znotraj metodološkega nabora za naše potrebe uporabili individualni pol-strukturirani intervju. Primarna motivacija tovrstnega inštrumenta je pridobiti kompleksne, poglobljene in »individualizirane« odgovore sodelujočih oseb. Oblikovali smo sklop vprašanj po posameznih področjih (v našem primeru štirih področjih), kjer smo glede na odgovore intervjuvancev dodatno prilagajali oz. dodajali vprašanja. Pogovore smo tematizirali s pomočjo spodnjih vprašanj:

- Osnovne značilnosti prehranjevanje smo skušali definirati z vprašanji: kaj vam osebno pomeni prehranjevanje? Kdo ali kaj je najbolj vplival na vaše prehranske navade? Kaj vam predstavlja največ pri hrani oziroma obroku (kvaliteta vs. količina)? Se je vaš način prehranjevanja od otroštva naprej že kaj spremenil?
- Splošne poteze prehranjevanja v aktualnem prekmurskem okolju smo iskali z: ali mislite, da v Prekmurju obstaja nek značilen, prevladujoč prehranski vzorec? Ali je po vašem mnenju tradicionalna prekmurska kulinarika pomembna tudi v sodobni prek-

murski družbi? Ali morda pogrešate alternativno kulinariko, druge kuhinje, v primerjavi s prekmursko?

- V tretjem sklopu nas je zanimal »prehranski kapital« izbrane populacije in morebitna seznanjenost z problematičnostjo trenutnih prehranskih praks v Prekmurju, kar smo testirali s: se vam zdi pomembno, da spremljate informacije, povezane s prehrano (kakšne in kje oz. kako jih iščete?)? Ste seznanjeni s problematiko nezdravega in neprimernega prehranjevanja v Prekmurju? Ali mislite, da se prehransko ustrezno informirani oziroma izobraženi?
- Sklepna in obenem poglavitna skupina vprašanj skuša ugotoviti spremembe prehranskih navad, njihove vzroke, morebitne zaviralne in motivacijske dejavnike po eni in odsotnost potrebe po menjavi prehranjevanja na drugi strani; vztrajnost smo ugotavljali z: ali ste kdaj čutili potrebo po spremembi prehranskih navad? Se strinjate s trditvijo, da je kakršnekoli navade težko spreminjati? V kakšnem primeru bi se odločili za spremembo vaših prehranjevalnih navad? Kaj bi vas pri tem najbolj spodbujalo in kaj bi vas najbolj zaviralo? Kako je reagirala vaše neposredna okolica?

Z izbranimi kandidati smo se dogovorili za termin in prostor pogovora. Pri petih smo intervjuje izvedli na njihovem domu, enega pa smo opravili na njegovem delovnem mestu. Intervjuje smo posneli na diktafon, sproti pa smo beležili dodatna vprašanja in zanimivejše odgovore. Posamezni intervju je trajal dobrih 25 minut; najdaljši je bil 39, najkrajši pa 19 minut. Posnete intervjuje smo spremenili v pisno obliko, hkrati pa smo jih tudi prevedli iz prekmurskega dialekta v slovenski jezik. Kot demonstracijo »lingvističnih naporov« neprekmurcev, zadnji intervju z osebo Š. namenoma nismo prevedli. Izvedli smo jih 21 in 22 avgusta.

### **5.3 Vzorec**

Udeležence smo rekrutirali s pomočjo osebne socialne mreže. Izbrani vzorec je vključeval 6 odraslih oseb, 3 ženskega in 3 moškega spola. Najmlajši je bil star 27, najstarejši pa 72 let., povprečje vseh intervjuvancev je dobrih 48 let. Ena oseba, edina iz mestnega okolja, je participacijo zaradi zdravstvenih težav odpovedala.

Kvalitativne metodologije pogosto bazirajo na namenskih, subjektivnih vzorcih. Pri tej obliki neverjetnostnega vzorčenja namensko izberemo take vzorčne enote, ki najbolj tipično manife-

stirajo obravnavano raziskovalno tematiko. V tovrstnih primerih, podobno kot standardizacija, reprezentativnost in posplošitev na celotno populacijo odpadeta.

Poleg klasičnih socio-demografskih kazalcev, smo v izbor zaradi specifičnosti naloge in »dokaznega procesa« uvrstili tudi aktualne, pozdravljene (težje) in kronične zdravstvene težave. Vsem sodelujočim smo v skladu z etičnimi načeli družboslovnih raziskovalnih doktrin omogočili popolno anonimnost, med samim procesom raziskave pa smo jih označili s prvo črko njihovega imena.

Tabela 5.1 Socialno-demografski podatki intervjuvancev

Črka	Spol	Starost	Izobrazba	Št. družinskih članov	Skupni mesečni dohodek gospodinjstva	Zaposlitveni status	Zdravstvene težave
B	Ž	33	7.st.	4	3000 - 4000€	zaposlena	Holesterol
M	Ž	52	6.st.	3	2000 - 3000€	zaposlena	Holesterol
T	M	27	7.st	4	> 5000€	zaposlen	Brez težav
J	M	49	osnovnošolska	3	2000 - 3000€	Invalidsko upokojen	Prebolel raka na možganih in pljučih
S	Ž	59	5.st.	2	1000 - 2000€	upokojena	holesterol
Š	M	72	Brez formalne izobrazbe	1	< 500€	Upokojen, kmečka pokojnina	Ponavljajoči se rak na mehurju

## 5.4 Analiza empiričnih podatkov

### 5.4.1 Kriteriji prehranjevanja

Prvi sklop vprašanj skuša identificirati posamezne osnovne značilnosti prehranskih navad izbranega vzorca. Osredotočamo se na pomen, ki ga ima prehranjevanje za intervjuvance, zanimajo nas vplivi, ki so izoblikovali njihove navade, kaj cenijo pri hrani (oz. obroku) in predvsem, ali lahko podajo samokritično oceno o tem ali so se od otroštva naprej njihove navade prehranjevanja do tega trenutka že kaj spremenile.

Prehranjevanje je tudi v najbolj rudimentarni obliki zapletena interakcija med individualnim in družbenim. Prehranske navade so skupek dejanj, kot pojasnjuje Pokorn, »ki niso samo koli-

*čina in vrsta hrane ampak dejansko vse, kar je neposredno povezano z uživanjem hrane /.../ter vključujejo energijsko regulacijo, čustvene vidike, uživanje in dobro počutje, simbolični in psihološki vidik hranjenja» (1997, 67).*

Vsi intervjuvanci v naši raziskavi prehranjevanje (in s tem hrano) reducirajo na biološko funkcijo, kjer jim primarno služi kot sredstvo za zadovoljevanje temeljnih fizioloških potreb. Tako denimo 27-letni T razlaga, da prehranjevanje vidi *»kot zelo pomemben dejavnik, dnevno rutino, s katero si pridno polnim želodec/.../pravzaprav komaj čakam, da lahko jem, ker hitro postanem lačen«*. Še bolj dramatičen je 49-letni J, ki prehranjevanje vidi kot življenje, *»brez/.../ ne moreš živeti. Če ne ješ, umreš, podobno kot če rastlini ne daš vode«*.

Instrumentalna percepcija prehranjevanja je izrazito značilna za »tradicionaliste«, katere je v raziskavi *Življenjski stili v medijski družbi* leta 2002 odkrila in opredelila B. Tivadar. Skupni imenovalc tradicionalizma, odkrila je 3 tipe – močni, razsvetljeni in zdravstveno ozaveščeni, je poleg že omenjenega odnosa do hrane, tudi preferiranje velikih porcij, mesne hrane in do jemanja hrane kot vira energije za delo (Tivadar 2002, 151). Pogosto so tradicionalisti nižje izobraženi moški vaškega porekla, z nižjimi dohodki in praviloma starejši (prav tam). Opisane lastnosti eklatantno uteleša najstarejši udeleženec raziskave, 72-letni Š. Njegovo prepričanje glede hrane je več kot eksplicitno: *»Sam si pripraviš/.../si napolniš želodec /.../se naješ/.../te pa na delo«*. Na primeru slednjega odgovora o simboliki prehranjevanja lahko upravičeno domnevamo o družbenem atavizmu, ki se izraža skozi geslo *»življenje je delo«* in je simptomatičen za preteklo, pretežno agrarno družbo in kmečke družine. Gospod se je tudi v resnici večino življenja ukvarjal s kmetijstvom. Prav tako ne zgrešimo, če mu subjektivno podelimo etiketo (vsaj) nizkega ekonomskega kapitala, kar je razvidno tudi iz njegovih mesečnih dohodkov gospodinjstva.

Najmanj pomenljivi so dodatni pomeni, ki jih sodelujoči poleg biološkosti pripisujejo hrani. Vsi trije pripadniki moškega spola izpostavljajo absolutno fizičnost prehranjevanja, s čimer se je hrana pogosto umeščala med trivialne, samoumevne in rutinske prakse vsakdanjega življenja (Kotnik 2001), tudi in predvsem v začetni fazi interesa nekaterih raziskovalcev (Mennell 1992). Po drugi strani, dve pripadnici ženske populacije, 33-letna B in 52-letna M ob biološki funkciji, prehranjevanje v primeru posebnih priložnosti in praznikov dojemata tudi kot družbene v družinskem in prijateljskem okolju. Kot prehranjevanje razkriva posameznikov družbeni položaj, ga utrjuje in reproducira (Bourdieu 1984; Montanari 1998), tako hrana poleg zadovo-

ljevanja temeljnih bioloških potreb »servisira« tudi povsem nebiološke – družbene in kulturne (Kamin in Tivadar 2005). *»Prehranjevanje je najprej emocionalno in šele nato racionalno vedenje/.../saj z njo zaznamujemo življenjske prehode, kažemo svetovni nazor in stališča, oblikujemo identiteto, krepimo (družinske) vezi in jo uporabljamo v obredih obnavljanja skupnosti«* (Kamin in Tivadar 2005, 7). Družinsko kosilo (obrok) je družbeni dogodek, ki ohranja in krepi odnose med člani družine. Vsaj za predstavljeno glavnino ženskega dela vzorca lahko zapišemo, da s svojo percepcijo prehranjevanja, ki med drugim vključuje hedonistični vidik, zdravost in domačnost, s čimer že jasno koketira s hedonističnim vzorcem prehranjevanja v Sloveniji (Tivadar 2002).

Družinska skupnost oz. okolje je najpomembnejši element artikuliranja njihovih prehranjevalnih navad. Tako J povzema inherentno prehransko socializacijo: *»/.../mislim sem doma, kot smo doma z družino jedli. Normalno, da ješ tisto, s čimer si gor zrasel. Ne moreš jesti morskih rib/.../če pa smo zrasli s krompirjem, svinjskim mesom«*, s čim se strinja 59-letna S, ki je znotraj družine *»bila deležna prvih kulinaričnih korakov«*, katere je kasneje v *»življenju nadaljevala in nadgrajevala v svoji družinski skupnosti«*.

Osrednjo institucijo inicializacije in socializacije v določen prehranski vzorec predstavlja družina. Le-ta je ob ponotranjenju formalnih in prevladujočih kulturnih predpostavk in družbenih norm paralelno tudi prostor, kjer posamezniki (otroci) pridobijo in absorbirajo prehranske preference družbenega okolja, katerega del so. Govorimo o procesu medgeneracijskega prenosa prehranjevalnih navad staršev na otroke (Grum in Seničar 2012). Socializacija v specifičen družbeno-kulturni prehranski kontekst pomeni tudi integracijo v določeno prehransko (sub-)kulturo. Koncept kulture prehranjevanja pomeni povezovanje načina prehranjevanja z določenimi simboli in pomeni, ki jo odražajo določena živila. V družini posameznik pridobi prehranski »kodeks«, ki opredeljuje pravila prehranjevanja – od izbire živil, užitnosti, priprave do simbolike. Prehranjevalna kultura je po eni strani socialni povezovalni element druženja in vzdrževanja stikov v družini oz. družbeni skupini, po drugi strani pa priložnost za razkazovanje, saj ljudje skozi hrano izražajo svojo identiteto, pa tudi razredno pripadnost (Bourdieu 1984).

Univerzalnost »prehranske vzgoje« znotraj družinske sfere opisuje Š, ko pravi, *»da je to že od negda, gda smo še vkup bilij, kak družina. Gda je še mama küjala/.../sledi pa se sam odločiš, ka ti pri ten paše in ka nej«*. Prehranjevalne navade so praviloma naučene navade, ki se oblikujejo in reproducirajo v določenem družbenem prostoru (Pokorn 1997). Spreminjajo se zelo

počasi, ker so pomemben del posameznikove identitete in skupinske pripadnosti (Fischler 1988, 290).

Na vprašanje o ključni oz. najpomembnejši lastnosti hrane, je zgolj ena oseba izpostavila količino obroka/hrane, kot poglavitno lastnost. Najmlajši T takole argumentira: *»Če priznam, količina. Rabim veliko energije in s tem tudi dosti več hrane/.../Po mojih izkušnjah je kakovostna hrana dosti manj odmerjena. Morda je boljša, ne vem, vem pa, da je količina le-te na krožniku ponavadi manjša, zato hitro postanem lačen«*.

Ostali posamezniki kot osrednjo lastnost hrane nekoliko presenetljivo navajajo kakovost hrane. V tem primeru kvaliteto hrane enačijo z okusom. Okus je kot temeljna senzorična lastnost hrane de facto naučena reakcija (Fiddes 1991) in konstitutivna sestavina posameznikovih prehranjevalnih navad. Okušanja se naučimo v procesu razvoja, kjer so pomembni 1) učenje (velika vloga pomembnih drugih), 2) kultura ter 3) notranji in zunanji dejavniki (Dovey, 2010 v Seničar in Grum 2012, 158). Kombinacija okusa in vonja oblikuje del prehrabenih navad za določeno vrsto hrane, hkrati pa oba sodelujeta tudi pri regulaciji uživanja hrane (Pokorn 1997, 67).

Kvaliteta v našem primeru implicira tudi tehnični nivo same priprave in »kakovosten« izbor živil, s čimer se najbolj strinja S: *»Konkretno kvaliteta/.../da je vse dobro in okusno izbrano in pripravljeno«*. Nekateri kvaliteto pogojujejo s količino, ker mora biti *»pola-pola, oboje mora biti, kvaliteta mora biti, po drugi strani pa tudi mora biti ravno zadosti velika porcija. Ne moreš kot v Masterchefu, neka simbolična količina raznih jedi, mogoče so okusne, vendar absolutno premajhne«* (J). O sorazmernosti kakovosti in kvantitete je prepričan tudi Š, ko razpreda, *»da sicer nejsan gurman, rajši pa man, ka je jesti kvalitetno, tū mislin okusno, dobro. Količina neje tak važna, mora pa biti zmerna«*, v korist kvalitete. Preferiranje ali pa vsaj enakovrednost razmerje kvaliteta – kvantiteta nekoliko zmanjša izrazito »tradicionalnost« prehranskega vzorca v primeru J in Š; količinskost T pa ga še dodatno stopnjuje, ne glede na njegova leta, pridobljeno izobrazbo in v vzorcu daleč najvišji materialni standard.

B in M kot pomembno lastnost prehrane izpostavljata tudi izvor hrane, saj *»hrana mora biti lokalno pridelana, čim manj sintetična in tudi doma pripravljena«* (B). Domača provenienca hrane tako »ponuja« ontološko varnost«, kjer je konzumirana hrana, v nasprotju z modernimi, transkontinentalnimi živilskimi sistemi in njihovimi alieniranimi produkti (Kos 1998), znana, varna, lokalna, naravna in vredna zaupanja. *Domače je domače* je pravzaprav aksiom, kategorija, ki ne potrebuje dokazovanja v primerjavi z »nedomačo« hrano. Tovrsten prehranski et-

nocentrizem je podobno, kot ideja o maksimizaciji zdravja in konceptualizaciji telesa kot projekta (Lupton, 1996), svojevrsten odgovor na negotovo naravo sodobnih rizičnih družb in z njim povezanih tveganj, plejade izbir in domnevnega zaupanja v ekspertne sisteme. V binarni dihotomija naravno proti umetnemu izbor naravnega pomeni večjo varnost, utemeljeno v zgodovinskem spominu (Gabrijelčič-Blenkuš 2012, 71).

Dosedanje spremembe obravnavanega vzorca so se izkazale za bolj kot ne modifikacije tehnične narave kot pa neka celovita, sistematična in zavestna transformacija prehranskih praks. »Spremembe« so orientirane predvsem na prehranski režim, ki po definiciji vključuje vrsto, število in čas dnevnih obrokov, značilnosti in trajanje hranjenja ter prehrabene navade. Skoraj vsi omenjajo povečano količino konzumirane zelenjave, nekateri zmanjšanje velikosti obroka, ker *»da zdaj, ko sem invalidsko upokojen, ne morem toliko fizično delati, zato je dejansko manj«* (J). Osebno evolucijo in prehransko samostojnost B razume kot postopne, podzavestne, drobne spremembe, ki so se udejanjile spontano in nenačrtno: *»/.../v otroštvu je veliko kuhala babica, ki je vedno pretiravala z mesom, sploh s količino. Kasneje je prišel čas študija, ki je s sabo prinesel tudi subvencionirano prehrano na bone in stik z organiziranim družbenim prehranjevanjem/.../Proti koncu študentskega življenja sem si sama pripravljala obroke, uporabljala več zelenjave, kulinarčno sodelovala z ostalimi sostanovalkami, obenem pa iz radovednosti okušala tudi drugi kulinariko«* (B).

Nekateri so povečali količino zaužite hrane, spet drugi so jo zmanjšali. Obenem se zavedajo raznolikosti in obsežnosti ter kvalitete ponudbe, ki jo lahko najdemo na sedanjih trgovskih policah, kjer v *»mladosti nismo tako kvalitetno jedli kakor zdaj/.../stradali nismo, uživali smo klasične preproste jedi od enolončnic do raznih pohanih piščancev/.../takrat si bil omejen na domačo hrano z vrta, njive, živali z lastne kmetije, zdaj pa večino tega dobiš brez, da bi kaj vzgajal in vzrejal. Ponudba razpoložljivih živil se je drastično izboljšala/.../in tudi v finančnem smislu so stvari cenejše«* (S). Porast porabe zelenjave predstavlja pozitiven vidik »osebnih in spontanah prehranskih evolucij« naše proučevane populacije, ker sodeč po raziskavi *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije* delež anketirancev (25–64), ki uživajo svežo zelenjavo vsak dan, na državni ravni pada – od 67,7% leta 2001 se je 2012 zmanjšal na 39,1% (Artnik in drugi 2012).

#### **5.4.2 Sodobno, tradicionalno in tuje**



Naslednji tematski nabor vprašanj smo usmerili v iskanje nekih splošnih, prevladujočih in značilnih potez sodobnega prehranjevanja v Prekmurju (Pomurju). Istočasno smo spraševali o relevantnosti pretekle tradicionalne kulinarike v luči modernega prehranjevanja, segment pa zaključujemo z odnosom, intervjuvancev do drugačne oz. tuje kulinarike.

Izpraševanci so tako rekoč konsenzualno in enotno prepričani v pomembnost tradicije z vidika kulinarike v sodobnosti. Intervjuvanci so glede splošnih značilnosti sodobnih prehranjevalnih navad izpostavili predvsem kontinuiteto preteklosti. Večina je prepričana, da gre pri tem za različne strategije ohranjanja in »re-tradicionalizacije« preteklosti, *»naših kulturnih korenin«*, kar se odraža zlasti v aktualnosti določenih vrst izrazito regionalnih jedi – *»od bograča, bújte repe, ajdovih izdelkov, dödölov, gibanice, prekmurske šunke«*, kot razmišlja J oz. za določeno režimsko strukturiranost hrane, o čemur prepričljivo razlaga T: *»določena tradicija pri zajtrku/.../kruh, puter, med, marmelada/.../meso je dnevno na jedilniku, zelo klišejska kosila z juho, pohanim, prilogo in solato/.../kjer zlasti starejši vztrajajo pri naučenih navad hranjenja/.../Moja babica je stara šola/.../ker še vedno kuha na isti način kot je to delala za dedka«*. *»Prekmurci/.../smo veliki jedci, pa tudi gostoljubni/.../radi damo, če imamo«* (J), kar predstavlja še eno tipično lastnost, gostoljubnost, ki pa nikakor ni samoumevna – pogojena in omejena je z gmotnimi materialnimi zmožnostmi.

Pomembnejša lastnost, morda z bolj negativno konotacijo, je tudi obilnost in količinskost prehranjevanja, kjer *»to vidiš/.../ko si nekje, pa vidiš, kaj vse eni spravijo v sebe. Pa v resnici ni potrebe po takšni količini«* (M). *»/.../ljudje dejansko iščejo količino, zato so tudi masovna romanja v diskontne trgovine/.../Itak smo nasploh v riti (družbeno-ekonomsko, op. D.Š.), pa ljudje, ki mislijo, da si drugega ne morejo privoščiti, večino keša investirajo v uživanje poceni izdelkov. Bela moka, veliko sladkorja, verjetno že pripravljene stvari«*, s čimer B opisuje in polemizira nekatere sporne poteze, ki so z vidika prehranjevanja problematične tudi na državnem nivoju (Zaletel-Kragelj in ostali 2004; Artnik in ostali 2012; Gabrijelčič-Blenkuš in ostali; Koch 1997).

Najmlajša prostovoljca sta prepričana v koeksistenco starih in novih, mlajših prehranjevalnih izbir. Slednje, torej soobstoj tradicionalnega in (post)moderne je ugotovila tudi že omenjena raziskava B. Tivadar iz 2002. Na eni strani imamo starejšo generacijo, ki več ali manj prakticirajo svoje naučene (tradicionalne) navade in se praviloma upirajo novostim, kar *»vidim pri svojem očetu, pa je v svojih 50-ih/.../in včasih se mi zdi, da nosi plašnice kot vprežni konj«* (T). Mlajši se zavedajo svojih »prehranskih korenin«, a jih preteklo in »naučeno« izkus-

tvo načeloma ne ovira, kot bomo videli nekoliko kasneje, pri spoznavanju drugačnih, tujih oz. mednarodnih kulinaričnih možnosti.

Tradicionalizem se poleg predhodno omenjenih lastnosti, povezuje z tudi v drugih praksah in pogledih, za sodobni hedonizem pa velja nasprotno. Tvorijo ga ponavadi mlajše in višje izobražene ženske, urbanega porekla in z višjimi dohodki (Tivadar 2002). Najmlajša sogovornice B drugačnost prehranjevanja mlajše generacije utemeljuje z *»izpostavljenostjo večim vplivom in nismo tako strogo vezani samo na domače jesti/.../starejši so bili pač/.../obsojeni na meje svoje kuhinje in regionalne, včasih pa občinske razmejitve«*. Obenem je prepričana, da je tudi sodobni prehranski vzorec *»nekakšen odraz tradicije in zgodovine ruralnega področja/.../kjer se čuti madžarski gastronomski vpliv/.../precej prisoten pri starejši generaciji/.../kot stik s preteklostjo, kar se tiče same hrane, pa tudi načina kuhanja«* (B).

Nadaljevanje, »vztrajanje« in prisotnost naše kulinarične zgodovine se omenja skorajda v vsakem predgovoru še tako povprečne knjige z recepti tipičnih prekmurskih jedi. Najstarejši intervjuvanec je ponovno izstopal v tem segmentu z (morda pričakovano) indiferenco, ker ga *»za indri ne zanimle/.../saki ma svoje, vsaka vesnica, varaš. Nemreš nekaj gučati na splošno. Indri je drüjgi tip küjanja, tüdi če je v Prekmurji«* (Š). Poleg ravnodušnosti do vprašanj in samega področja, je prehranske navade še bolj instrumentaliziral, takorekoč mehaniziral, saj jih je posplošil zgolj na metodologijo priprave oz. kuhanja. Ob tem je nehote obelodanil siceršnjo posebnost tradicionalne prekmurske kulinarike – heterogenost znotraj same dejavnosti in področja, ki se glede na okolje kaže v različnih interpretacijah kuhanja in uporabljenih receptov.

Naši sogovorniki enako mero enotnosti izražajo tudi z odgovori vprašanje o relevantnosti preteklosti oz. tradicionalne kulinarike v pogojih sodobne prekmurske/pomurske družbe. Razumejo jo kot zdravo alternativo aktualnim navadam prehranjevanja, kot »geneaološko« osnovo zdajšnjemu načinu prehranjevanja, kot identifikacijski medij in kulinarično posebnost celotne regije. Napisano nazorno ilustrira B, ki lahko *»kot zaposlena v turizmu«* slednje *»samo potrdim«*. *»Ta stara hrana nas dela drugačne v primerjavi z ostalo državo,/.../mora se ohranjati, ne sme iti v pozabo/.../Motiv večine turistov je tudi želja po uživanju v naši tradicionalni kulinariki, zato je pomemben vir dohodkov./.../Po drugi strani je del prekmurske identitete, na katero moramo biti ponosni«* (B). Sogovornica zagovarja nujno kontinuiteto tovrstne tradicije, ki je kot privlačen turistični »produkt« in kulinarični steber zelo pomemben vir finančnih prihodkov gospodarskega sektorja. Pomurska regija se z 920.805 prenočitvami turistov 2015, kar pomeni 8,9% vseh prenočitev v Sloveniji, v državnem merilu uvršča na 5. mesto (SURŠ

2015). Druga najstarejša ženska predstavница M zagovarja stališče, da je tradicionalna kuhinjska zaradi izvorno lokalnega oz. domačega porekla, samodejno zdrava in bolj primerna za uživanje. Pavšalno je prepričana v optimalno kombinacijo starih jedilnikov, saj bi »si že z vidika manjše uporabe mesa/.../in domačih, naravnih sestavin lahko sposodili kot primer pravičnega in kvalitetnega prehranjevanja« (M). Naravno predpostavlja čistost, hranljivost in resnično/neizkrivljeno izkustvo (Lupton 1996, 86–9).

Sprejemanje alternativne, torej druge in predvsem tuje (mednarodne) kuhinje v primeru našega izbrane populacije, je 50:50. Številke dobesedno pomenijo razmerje, kjer je polovica populacije apriori proti in apriori za tovrstno eksperimentiranje. Zavračanje hrane ima tako biološki kakor tudi socialni oz. kulturni vzrok. Neofobija je neutemeljen strah pred nepoznanim živlom oziroma hrano in posamezniku omejuje, da bi poizkusil in zaužil nepoznano živilo (Kostanjevec 2013, 24). Pogosto se pojavlja kot obrambni mehanizem »vsejedčevega paradoksa« (Fischler 1988).

V naši študiji lahko izrazito neofobičnost pripišemo najstarejšima, Š in J. Slednji še posebej zagovarja lastni prehranski etnocentrizem, baziran na »domačnosti« hrane. »Niti pod razno« ne pogreša alternative njegovemu zdajšnjemu načinu prehranjevanja in nadaljuje: »Sicer nekaj sem probal, po sili razmer/.../nisem hotel izstopati. Mi tega verjetno nismo vajeni, razlike so velike, od drugih sestavin, priprave, stoposto pa tud okusa. Vajeni smo na domače/.../kakorkoli bi se odločil, bi se vedno odločil za domače. To mi je okusno, to poznam in vem da ne bom lačen« (J). Prehranski patriotizem konsolidira z mislijo, da bi si v skrajni sili, če bi se že moral odločiti, poiskal najbližji ekvivalent hrane, ki jo pozna. Psihološke študije prehranjevanja kažejo, da je za prehranske preference ključnega pomena učinek izpostavljenosti, da torej ne jemo, kar imamo radi, ampak imamo radi, kar jemo, t.j. tisto, česar smo vajeni (Tivadar in Kamin 2005). Okus je naučen skozi razvoj (Grum in Kostanjšek 2012). Navada je znan dejavnik všečnosti živila – ljudje imamo radi hrano, na katero smo navajeni, ne glede na njen pridevnik.

V kategorijo »prejudikativne« averzije pričakovano spada tudi najstarejši udeleženec Š, kateri ne bi preizkusil, denimo mehiške, ker že vnaprej predpostavlja, »tja, če je nej tou preveč močno, pretirano začinjeno/.../to so drüjgi okusi«, osebni kulinarčni patriotizem pa sklene z »domače jesti je vseeno domače jesti. Poznano, dobro, okusno, naše«, s čimer nehote namigne na binarnost prehranjevanja – integracija navznoter, diferenciacija navzven; da očitne neofobnosti niti ne omenjamo. S hrano izražamo socialne vrednote, kulturne koncepte, pomene in

razmerja (sociokulturne preference); razmerja med nami (našo skupino) in zunanjimi elementi – drugimi posamezniki in okoljem (Fiddes, 1991; Tivadar 1998).

Aksiomatičnost sintagme »domače je (vendarle) domače« in s tem pogojen okus, je prisotna tudi pri upokojenki S, kjer se vse začne in konča s skepticizmom glede, kakopak, okusa tuje kulinarike.

V končni fazi so tudi ostali trije posamezniki eksperimentatorji in prehranski liberalci pretežno na deklarativni ravni, saj se vsi tako ali drugače vrnejo v varno zavetje domače hrane. Dodatne gastronomske empirije refleksno ne zavračajo, zato se ne tudi ne bojijo eksperimentiranja in občasnih ekskurzij v drugačne prehranjevalne sfere. T-ja od posvojitve in vidnejše tranzicije odvrča že pričakovana velikost porcije in kaloričnosti takšne hrane, saj *»nimam nič proti tuji hrani, sem jo že večkrat preizkusil, ampak sem imel vedno občutek, da so bile premajhne količinsko, vsaj za moje potrebe. Rabim količino in kalorije, v tem primeru tuja kuhinjska tega ne ponuja«* (T).

Občasni »neofiliki« se, skupaj z najvišjo povprečno stopnjo izobrazbe in opredeljenega materialnega standarda, tako vsaj v odnosu do tuje kulinarike odmikajo od prevladujočih potez prehranskega tradicionalizma in se približujejo, v nekaterih značilnostih, zdravstveno ozaveščenim in družbeno odgovornim hedonistom (Kamin, Tivadar in Kropivnik 2012). Slednje so navedeni avtorji (poleg že omenjenih še aspirativni tradicionalisti, socialno ogroženi tradicionalisti in urbano adaptirani tradicionalisti) identificirali na urbanem vzorcu Ljubljane in Maribora (prav tam, 102).

Okus (živila) je po izsledkih tujih in domačih raziskav najpomembnejši kriterij izbiranja, kar pomeni, da ima tudi pomembno vlogo pri spreminjanju prehranjevalnih navad od manj zdravih k bolj zdravim (Tivadar in Kamin 2005, 26). Že od mladosti se učimo, katera hrana je dobra in katera slaba; ta naučenost se zakorenini v odraslem človeku in jih pozneje težko spreminjamo (Pokorn 1997, 67).

### **5.4.3 Splošna prehranska osveščenost**

Tretji sklop vprašanj obravnava osveščenost sogovornikov z vidika spremljanja prehranskih informacij, njihovem načinu in motivu akumulacije, seznanjenosti z aktualno problematiko nezdravih potez prehranjevanja v Prekmurju (Pomurju) ter splošni ravni »prehranskega kapitala«, t.j. ustrezne prehranske izobraženosti in osveščenosti.

Medicinski strokovnjaki med sodobnimi dejavniki tveganja za zdravje populacije izpostavljajo življenjski stil, v katerem najpomembnejše mesto zavzemajo prehranjevalne navade (Kamin in Tivadar 2003, 891). Prehranjevalni vzorec označuje način prehranjevanja posameznika, skupine ali družbe kot celote in je značilen za določen kulturni kontekst (Gabrijelčič-Blenkuš 2012). Nadalje je prehranjevanje najbolj eksplicitno povezano s človeškim telesom, zato ga medicinska doktrina skozi funkcionalistično optiko (še vedno) razume kot pomembno determinanto večine kroničnih nenalezljivih bolezni (od srčno-žilnih, do rakavih, debelosti in diabetesa).

V razmerah medikalizacije družbe, t.j. prežetosti javne in zasebne sfere z medicinsko profesijo in močjo (Kamin in Tivadar 2003, 893) se sprašujemo, če so tudi naši intervjuvanci racionalni akterji, ki spreminjajo oz. prilagajajo svoje prehransko vedenje na osnovi ustrezne osveščenosti. Nenazadnje, danes se vse bolj poudarja potreba, da povprečni posameznik poseduje vsaj nekaj strokovnega znanja o prehrani, vključno z znanjem biokemije, sestave živil, vplivu prehrane na telesne funkcije ipd. (Lupton 1996, 77). Več kot 50% anketirancev je v raziskavi Kochove in Kostanjevca prepričanih o zelo močnem vplivu, ki ga ima hrana na zdravje; v isti analizi je 40% sodelujočih svoje prehransko znanje označilo kot zadovoljivo (Koch in Kostanjevec 2007).

Glavnina (5) posameznikov se strinja s trditvijo, da je potrebno dosledno spremljati različne informacije, povezane s prehranjevanjem. Razlogi variirajo – od želje po podatkovni ažurnosti glede različnih prehranskih dimenzij do trenutnih problemov, smernic, novih dognanj, kuharskih oddaj in iskanja specifičnih podatkov o hrani, njeni biokemični sestavi, dostopnosti, ipd. Strogo namensko informacije iščejo vse 3 predstavnice ženskega spola, dominantni vir informacij je internet, zadovoljiv vir sta tudi tv in radio, v primeru M še konkretne revije in knjige, ker *»zelo veliko zvem v reviji Zdravje/.../pogosto pa iščem tudi po knjigah, ki si jih lastim«*. Pri iskanju informacij intervjuvanki B in S poročata o *»bombardiranju«* in o kontradiktornosti informacij s strani avtoritet znanja. B izkušnjo opisuje takole: *»/.../sicer pa nas s tem zdravim prehranjevanjem tak bombardirajo, da je to groza/.../skoraj vsak članek, karkoli, je na koncu povezan tako ali drugače s prehrano – kaj je dobro, kaj jejo zvezdniki, razne diete. Vsakokrat je tako zdravo nekaj drugega. Tisto prej je zdaj naenkrat škodljivo«*. S. je komplementarno jasna: *»Vedno znova se čudim dvoumnosti nekaterih informacij, enkrat pravijo, da to škodi, drugič da je popolnoma nenevarno«*. Opisana izkušnja je skladna s tezo o (z)medikaliziranosti sodobne družbe, v našem primeru obsesivni medijski saturaciji z različ-

nimi prehranskimi informacijami, ki se tukaj izjemoma kaže tudi kot konstanta kontradiktornost in spreminjanje nasvetov, zaradi česar so ljudje nezaupljivi do takšnih podatkov, njihovih »posrednikov«, zato jih pogosto ne upoštevajo (Gabrijelčič-Blenkuš 2012).

Ekskluzivno pozornost v tem poglavju namenjamo J, sicer nekdanjemu bolniku s tumorjem na možganih, ki je metastaziral na pljuča, zato so mu odvzeli desno krilo. Namreč, on de facto ne vidi potrebe po spremljanju in iskanju prehranskih informacij, ker je *»zadovoljen s tem, kar jem, ne kompliciran/.../Doktorica, ki me je zdravila, mi je rekla da naj jem, kar mi paše, sploh v fazi kemoterapije/.../Po drugi strani pa vsak, sploh doktor, pravi drugače/.../vsi ljudje nismo enaki, ne zbolimo isto, pa tudi nimamo enake presnove, odzivov na hrano. Tisto kar tebi odgovarja, meni mogoče ne paše.«* Njegove protislovne refleksije v luči njegove bolezenske anamneze in dokazane vzročnosti med neoplazmami in (ne)ustreznim prehranjevanjem, nudi jo plejado odzivov, ki se v raziskovalni domeni zelo pogosto pojavljajo kot zaviralni dejavniki pri procesu spreminjanja prehranskih navad:

- kontradiktornost oz. nezaupanje v avtoritete znanja se ponavlja kot pogojni refleksi, čeprav na primer dosledno upošteva zdravničin nasvet o uživanju tiste hrane, ki mu osebno najbolj ustreza oz. paše,
- izraža optimistično pristranskost, kjer se ljudje načeloma strinjajo, da lahko nek dejavnik škoduje zdravju, a menijo, da je verjetnost, da se to zgodi ravno njim, manjša od verjetnosti za druge (Gabrijelčič-Blenkuš 2012, 77),
- prav tako kaže prepričanje o notranji modrosti telesa, ki je mešanica vsakdanjega in poenostavljenega strokovnega znanja in pomeni prepričanje o tem, da telo poseduje samoregulacijske mehanizme – lastno modrost in voljo, ki mu sporoča, kdaj je jedel prav in kdaj ne, ter kaj in kdaj mu primanjkuje določenih snovi (Tivadar in Kamin 2005, 9) in
- s selektivnim upoštevanjem njemu všečnih argumentov demonstrira prepričanje, da mora prehranjevanje predstavljati tudi določen užitek v življenju.

Čeprav informacij zavestno ne išče, jih vseeno pridobi s t.i. nenamerno informiranostjo, kjer informacij kategorično ne iščemo ampak *»one najdejo nas«*, spontano, po spletu okoliščin. Po enakem mehanizmu informacije nehote absorbira tudi Š: *»Če že kaj zvedin, je tou bole po naključji, mimogrede. Preko radia, televizije, mogoče piše kaj v novinaj«*.

Vsi sodelujoči so soglasno prepričani v nezdravost sodobnega prehranjevanja v Prekmurju. Nezdravost oz. problematičnost razumejo kot količinsko in energetske bogatost hrane, siromašnost z zelenjavo in sadjem, obilje slabih maščob, sladkorja, nasičenost z industrijsko procesiranimi živili, rdečim mesom in izdelki iz mesa. Nekateri k temu prištevajo še kronično pomanjkanje gibanja, »kar je zanimivo, saj živimo na podeželju. Stopiš iz hiše in si že na travniku, blizu gozda, na njivi/.../ni toliko problem hrana sama po sebi kot pretiravanje/.../včasih so fizično potrošili z delom, zdaj pa samo jejo, z minimalnim gibanjem« (B).

Štirje od šestih posameznikov so prepričani, da posedujejo takšno količino in takšne informacije, ki pokrivajo njihove potrebe. Najstarejši in najmlajši udeleženec naše študije iskreno priznata, da najbrž nista dovolj prehransko »izobražena«. Starejši Š trdi, da »/.../te stvari (informacije, op. D.Š) dobin itak od osebne doktorice, ka lejko pa kaj ne bi sme«; mlajši, T je nekoliko bolj neposreden o razlogih nezadostne osveščenosti, »saj marsikaj neprostovoljno slišim in si zapomnim, kar mi pogosto povzroča dodaten kaos v glavi/.../si jih zapomnim ali pa ne. Se ne sekiram. Ko imam pred sabo porcijo dunajca, priloge in solate, mi je za veliko večino stvari vseeno, kar se nekih smernic prehranjevanja tiče« (T).

Prehransko znanje našega vzorca lahko ovrednotimo kot nezadovoljivo. Na zastavljeno vprašanje sta pravilno in brez dodatne pomoči ali namigov odgovorila samo M in presenetljivo, T. Zgovorna je stopnja »prehranskega kapitala« pri S, ki se je hotela zagnati, čeprav samozavestno misli, »da/.../dovolj spremljam prave vire in prave podatke, da vem dovolj z moje potrebe«, po odgovor na dokaj preprosto vprašanje kar na internet. Očitno obstaja razmeroma velik razkorak med tem, kaj intervjuvanci mislijo, da vejo in tem, kaj v resnici dejansko znajo. Površinskost prehranskega znanja sta med drugim ugotovili tudi Kaminova in Tivadarjeva v njihovi raziskavi o odnosu med prehranjevanjem, telesom in zdravjem (Tivadar in Kamin 2003). Do neke mere se ponovno potrjuje pozitivna oz. negativna korelacija med samopričano stopnjo prehranske osveščenosti in posameznikovo formalno izobrazbo.

Odgovor na uvodno vprašanje o racionalnosti naših intervjuvancev, je v tem trenutku prej negativen kot pritrdilen. Končni razplet bomo najverjetneje našli v naslednjem poglavju.

#### **5.4.4 Vprašanje vztrajnosti, izkušnje in razlogi *pro et contra***

Odgovori v sklepnem poglavju poskušajo že deloma nakazati odgovor na našo osnovno raziskovalno vprašanje o razlogih trdovratnosti prehranskih navad v Prekmurju. Z vprašanji bomo

obelodanili dosedanje poizkuse spreminjanja navad, morebitne hipotetične okoliščine menjava, predvsem pa predstavili spodbujevalne in zaviralne dejavnike sprememb ter reakcije neposrednega okolja v primeru takšnih modifikacij.

V izbrani vzorec smo namenoma uvrstili tudi osebe z neko obliko kronični nenalezljive bolezni. V našem primeru so se ženske različno dolgo (od enega leta pri B in S ter več kot 10 let pri M) soočale s povišanim holesterolom. Najmlajši T zaenkrat težav z zdravjem nima, kar pa ne moremo trditi za preostala moška. J je 2015 uspešno prebolel metastaziran tumor, o čemer smo več napisali na prejšnjih straneh. Prav tako je po rekuperaciji po hudi bolezni 2015 doživel še hernijo diska hrbtenice in v istem letu še pljučno embolijo. Š se uspešno bori z ponavljajočim (na vsakih nekaj let) se rakom na mehurju.

Moška populacija v nobenem primeru ni čutila potrebe niti ni zavestno izvedla kakršnih koli sprememb prehranjevalnih navad. Pri ženskah je slika pričakovano drugačna. B in M sta se v prilagajanje prehranjevanja podale zaradi medicinskih in estetskih razlogov, preostala članica pa bi se za dejanske spremembe na tem področju odločila bolj v teoriji kot praksi.

Protislovnost situacije se spet ponuja v primeru 49-letnega J, ki osebno tudi pod ekstremnimi okoliščinami bolezni ni videl potrebe po kakšni koli spremembi prehranskih praks. Sploh, *»ko sem recimo bil v bolnišnici v Mariboru, sem jedel normalno hrano, brez neke posebne diete. Bil sem presenečen, ko so pred mene postavili šniclin, pire in zeleno solato. Z veseljem sem ga stepel«* (J). Tudi Š s svojo ciklično bolezensko odisejajo ni razmišljal o prilagajanju navad glede hrane, ker *»dejansko ničče nikaj ne pravi, da bi morau kajkoli menjati. Niti nej moji doktori«*. Evidentno, brez ekspertnih navodil avtoritet znanja nista bila prisiljena ukrepati ali karkoli spreminjati. Š nima dokončane niti osnovnošolske izobrazbe (zgolj 6 izdelanih razredov), J pa ni uspelo zaključiti srednješolskega poklicnega izobraževanja, kar vsaj za naše primere dokaj prepričljivo potrjuje tezo o nezanemarljivem vplivu izobrazbe na jedilne navade in izbiro hrane (Tivadar 1998b).

B in M sta posredovali izkušnjo oz. kratkotrajno ekskurzijo v spremembo prehranjevalnih navad; obe zaradi zdravstvenih razlogov – holesterola, mlajša pa še z željo po redukciji telesne teže. Tendenca po kontroli telesne teže in bolezni pri sebi ali v družini, so se v raziskavi *Dejavniki zdravega prehranjevanja v precepu med individualnim in družbenim* avtorice Gabrijelčič-Blenkuš (2012, 89–90) izkazali kot eden najpomembnejših spodbujevalnih dejavni-



kov na osebni ravni v procesu spreminjanja prehranskih navad. Lastna ali družinska bolezen je prav tako najbolj pogost razlog za spremembo navad hranjenja (prav tam).

Mlajša B je tako združila zdravje in estetski vidik, ker prehranjevalne navade vplivajo tudi na izgled telesa. Vitko telo je postalo fizični simbol samodiscipline, zdravja, urejenosti in vzdržnosti. Projekt se kljub znižanju teže izkazal za dolgoročno nevzdržnega, saj se je vse dobesedno začelo in končalo s hrano. Namreč, *»ne da se mi vedno znova in znova paziti na to, kaj lahko, kaj pa ne smem jesti, v bistvu so same prepovedi, ki prepovedujejo uživanje tistih živil, ki jih imam zelo rada/.../za drastične spremembe prehranjevanja nimam želje, še manj pa potrebe in volje. Pa tudi rada jem/.../kar mi paše«* (B).

Pridobljeni odgovor je izrazito multidimenzionalen. Čeprav je bila v primeru zmanjšanja kilogramov uspešna in je dejansko obdržala dosežene kilograme, v primeru zdravstvene motiviranosti tega ne moremo trditi. Kot pomembni zaviralni dejavnik se pojavlja napornost discipline in prizadevanja za užitek, kar ilustrira dialektika asketizem vs. hedonizem (Lupton 1996) oz. odrekanje vs. uživaštvo. Sprememba prehranjevanja, ki vključuje odrekanje okusnim oz. prepovedanim živilom, od posameznika zahteva spremembo dolgoletnih navad in dobršnjo mero samodiscipline (Tivadar in Kamin 2005, 25). Prav tako se kot destimulativen element pojavlja pomanjkanje motivacije in »prepovedovalna« narava nasvetov glede prehranjevanja. Sporočila, ki na ekspliciten ali impliciten način ukazujejo, za neupoštevanje pa svarijo z kaznijo, se niso izkazala kot učinkovita (Tivadar in Kamin 2005). Splošno pomanjkanje časa kot pomemben družbeno – zaviralni dejavnik v primeru starejše M inhibira dolgoročno uspešnost sprememb prehranjevanja. Pravi *».../pravzaprav je verjetno krivo pomanjkanje časa/.../problematična je dnevna rutina. Pa služba je taka (vzgojno-izobraževalni sektor, op. D.Š.)«*. Ko zazna spremembe, *»da nekaj ne štima, ponovno aktiviram antiholesterolsko dieto/.../en čas delaš, potem pa spet pozabiš. In jovo na novo/.../do naslednjega pregleda«* (M). Tovrstna cikličnost je nemalokrat posledica »modrosti telesa«, internega samoregulacijskega mehanizma, ki telesu sporoča prehranske želje v danem trenutku – kaj telesu ustreza, kaj ne in predvsem, kaj manjka.

#### **5.4.4.1 Enotni v boleznih**

Na kolektivni ravni se vsi strinjajo, da se za spremembe oz. prilagajanje prehranjevalnih navad mora zgoditi nekaj prelomnega in *»strašnega, da bi prešla na drugi oz. novi režim. Nekaj kar bi mi pogrnalo strah v kosti/.../težka bolezen/.../nek konkreten medicinski vzrok«* (B). *»Stoposto v primeru hude bolezni/.../v primeru kakšnega raka absolutno«* iskreno razlaga M,

enako pa razmišlja tudi T *»/.../bolezen sigurno/.../hja, kaj misliš, rak varianta pa podobno/.../takšno telesno stanje, kar je pogojeno s hrano, sladkorna recimo«*.

Popolnoma vsi pod »nekaj prelomnega in strašnega« razumejo medicinske vzroke – konkretno in dejansko bolezensko stanje, ki bi usodno vplivala na njihovo življenje. Ob raku, ki ga omenjajo trije sodelujoči, je prisoten še strah pred diabetesom, težave s krvnimi parametri in splošno bolezensko stanje.

Strah pred boleznijo je tudi sicer eden izmed najbolj pogostih iniciatorjev spreminjanja, ali pa vsaj prilagajanja prehranjevanja na individualni ravni (Kamin in Tivadar 2005) in največ sprememb se ponavadi izvede ravno zaradi navedenega razloga (Gabrijelčič-Blenkuš 2012).

Da anksioznost glede rakavih obolenj le ni zgolj paranoična ideja, dokazujejo tudi statistični podatki za pomursko regijo o najpogostejših vzrokih smrti. Različne »neoplazme (maligna bolezenska stanja)« so se leta 2014 po statistiki najpogostejših vzrokov smrti zavihtele na drugo mesto, takoj za boleznimi obtočil (SURS 2016g).

Seveda je tudi v tem primeru najbolj izstopal dežurni skeptik J. Strinja se, da bi za spremembe *»/.../moral biti zdravstveni razlog/.../in ob tem elaborira še natančneje/»pa točno bi moral vedeti in biti najmanj 100 posto siguren, da mi zdajšnja hrana škodi. Dokler mi nekdo direktno ne reče, da to in tega ne smeš jesti/.../ne vidim potrebe po še tako majhnem spreminjanju«* (J). V svoji, že kar klišejski agnostični maniri zahteva nekakšno garancijo, dobesedno uradno potrdilo s strani ekspertnih oseb, katerim že po defaultu ne zaupa zaradi predhodno omenjene dvoumnosti in konfliktnosti njihovih informacij.

#### **5.4.4.2 Spodbujevalni dejavniki spreminjanja prehranskih navad**

Glavna spodbuda morebitnih sprememb v prehranjevanju večine sodelujočih na osebni ravni (S, B, T, M) je dejansko tudi sam vzrok za spremembo – zdravje. *»Motiv bi sigurno bila želja po okrevanju, pozdravitv, s tem pa bi bilo boljše tudi počutje«* (T), s čimer soglaša tudi S, ki bi jo *»v prvi vrsti gnala želja po zdravju«*. Okupiranost z zdravjem je osnovni postulat medikalizacije sodobne družbe, kjer je zdravje etablirano kot nadvrednota, osnova družbeno-ekonomskega razvoja in permanentni življenjski projekt (Kamin 2005). Zdravje kotira najvišje na lestvici vrednot, zato je velika motivacijska vloga pri spreminjanju prehranskih navad povsem pričakovana. Kvalitetno in pravilno prehranjevanje je nenazadnje ena izmed osrednjih determinant zdravja samega. Tako tudi resnejše težave posameznika ali katerega od družinskih članov, postopoma vodijo v spremembo prehranskih navad (Tivada in Kamin 2005). Im-

plicitno in eksplicitno obremenjenost z zdravjem so pokazale tudi nekatere slovenske raziskave, denimo Tivadar in Kamin 2002, tudi Kamin in Tivadar 2004, Gabrijelčič-Blenkuš 2012).

Kot temeljni spodbujevalni dejavnik sprememb v uživanju hrane Š navaja »*nekšna navodila, nekšen nadzor, ne ven, od doktorov. Nemreš z gnes na vütro menjati toga, ka ješ. To bi bila prava motivacija, prava navodila za jesti*«/Od koga?/ »*Ja od doktorov, čiglij se mi včasik zdij, ka tej tüdi nemajo pojma. Vsak ma nekšno svojo teorijo*«. Navkljub pomanjkljivosti nasvetov in dvoličnosti avtoritet zdravja Š verjame, da bi ga najbolj spodbudile konkretne in pravilno posredovane informacije o pomenu in načinu spreminjanja prehranjevanja. Navedene prehranske smernice pričakuje najbolj od zdravnikov, ki so še vedno med najpomembnejšimi posredniki informacij (Gabrijelčič-Blenkuš 2012, 86). Dobra informiranost je bistveni pogoj za spreminjanje prehranjevanja.

V podobni sferi individualnih spodbujevalnih dejavnikov se giblje tudi J. Vrhunec motivacije bi mu *predstavljala »potrjena informacija, da je to absolutno (druga prehrana, op. D.Š.), brezpogojno zdravo za mene. Te garancije pa ti najbrž nihče ne more dati*« (J). S takšnim birokratskim stališčem dejansko, kot ponavadi, ponovno apelira na pristojne avtoritete znanja, od katerih pričakuje zagotovilo o dokazani škodljivosti njegove sedanje hrane na eni in garancijo neoporečnosti in perfektne zdravilnosti novega načina prehranjevanja na drugi strani. Nasvete za (zdravo) prehranjevanje praviloma najmanj pogosto upoštevajo moški, mlajše osebe, nizko izobraženi, pripadniki delavskih slojev, kmečko prebivalstvo in manj premožni (Tivadar in Kamin 2005, 8). J po našem prepričanju ustreza vsaj 3 kriterijem.

#### **5.4.4.3 Zaviralni dejavniki spreminjanja prehranskih navad**

Zaviralni dejavniki naše populacije so eklektična kombinacija osebnih in družbenih elementov. V prihajajočih vrsticah tako analiziramo nekatere pomembnejše demotivacijske dejavnike, ki smo jih identificirali na podlagi pridobljenih odgovorov.

Pri T-ju največjo oviro za spremembe navad hranjenja pomenijo »*stare navade/.../ki se jih težko znebiš/.../so kot železna srajca/.../preprosto so del tebe, o tem sploh ne razmišljaš/.../Velik problem bi bila tudi moja familija, za katero velja stara šola, stare navade, vzorci, upiranje novemu in drugačnemu*«. Kot zelo čitna in uspešna ovira za modifikacijo prehranjevanja so se dokazale tradicija in navade okolja, v katerem ljudje živijo; navada je znan

dejavnik všečnosti živil, saj imamo ljudje radi hrano, ki smo je navajeni (Gabrijelčič-Blenkuš 2012, 63). Za navade pa je značilno, da predstavljajo rigidno vedenje, ki ga v kratkem času ni mogoče bistveno spremeniti.

Med pomembnejšimi zaviralnimi razlogi je tudi stališče Š: *»Največje pijtanje bi bila nabava toga nouvoga jestija, ge bi tou iskau in kelko bi tou koštalo. Odločil bi se že, samo što de tou zrihtal. Lejko je drüjgin biti pameten s tujin tašlinon (denarnico, op. D.Š.)«*. Tukaj se izpostavlja cenovni vidik oz. vrednost živil, ki je zelo pomembna strukturna prepreka za upoštevanje novih prehranskih smerni, sploh v kontekstu demografskih dejavnikov, povezanih s prehranjevalnimi praksami. Vprašanje fizične dostopnosti je prav tako relevantno za spreminjanje prehranjevalnih navad, še posebej za omenjenega prostovoljca naše raziskave, ki na mesec prejema manj kot 500 evrov kmečke pokojnine in ima dokončanih 6 razredov osnovne šole. Dejansko je edini izpostavil finančni vidik v kakršnem koli kontekstu naše raziskave – v tem primeru kot direkten razlog zaviranja sprememb, povezanih z uživanjem hrane.

Pomanjkanje časa je strukturni zaviralni element, ki smo ga prepoznali pri M. Njeno izkušnjo smo predstavili v poglavju o neuspešnosti dolgoročnih oz. trajnih spremembah prehranskih izbir. Splošno pomanjkanje časa pomeni pomanjkanje časa za ukvarjanje s prehrano, včasih pa tudi z uživanjem hrane nasploh, v največji meri pa tudi za opuščanje obrokov oz. neredno prehranjevanje (Gabrijelčič-Blenkuš 2012, 61).

*»Najbolj pa bi odvrčal okus tiste druge, nove hrane. Če ti kontra bije, ti kontra bije (če ti ne ustreza, ti pač ne ustreza, op. D.Š.), okus bi vsakogar motil«*. J dojema okus nove hrane kot največjo grožnjo uspešnosti morebitnih sprememb prehranskih navad. Okus določenega živila ni samo lastnost (in naučen odziv), ki je odvisna od njegovih sestavin, temveč tudi od čustvenih in drugih pomenov, ki ga živilu pripisujejo posamezniki. Problem okusa se pojavlja tudi pri B, ki je sicer vezana na deprivacijo okusa in všečnosti »stare« hrane. Spreminjanje posameznikovega okusa za hrano pomeni spreminjanje dolgoletnih, ukoreninjenih navad in je zato pogosto neuspešno (Tivadar in Kamin 2005, 26).

Pomanjkanje motivacije kot klasičen osebni zaviralni dejavnik smo ugotovili pri B in S. Nezadostna motivacija je eden od markatnejših destimulativnih vzrokov za drugačno prehranjevanje (Gabrijelčič-Blenkuš 2012). Posamezniki ga skoraj vedno enačijo s pomanjkanjem volje.

S kot morebitno oviro navaja tudi odsotnost podpore domačih. Povey in sodelavci (2000 v Tivadar in Kamin 2005) so ugotovili tudi precejšen pozitiven učinek osebne opore, ki jo ima posameznik v sorodnikih, prijateljih in profesionalcih, ko se odloča za spremembo prehranjevalnih navad. Načeloma vsi intervjuvanci pričakujejo podporo in ustrezno vzpodbujanje zlasti domačega, družinskega okolja. Drži pa, da mora biti v igri bolezen oz. resničen zdravstveni razlog, ker »v primeru bolezni bi še verjetno razumeli moje napore glede drugačnega prehranjevanja, v primeru kakšnih banalnih motivov pa bi naletel na neodobravanje« (T). O nedvoumnosti podpore je prepričana S, ki bi »pričakovala/.../podporo vsaj znotraj družine, tu sploh ne bi smelo biti dileme«.

## 6 SKLEPNE MISLI

V zaključnem segmentu bomo predstavili nekatere ključne ugotovitve naše specifične raziskave, s katerimi bomo poiskati dokončne odgovore na osrednje vprašanje diplomskega dela o vztrajnosti prehranskih navad v Prekmurju.

Enotno instrumentalno dojetje prehranjevanja našega vzorca pomeni reduciranje prehranjevanja in hrane na biološko raven – kot poglavitno sredstvo za zadovoljevanje temeljnih fizioloških potreb. Tovrstna percepcija prehranjevanja je eden od ključnih indikatorjev »tradicionalnosti«, ki so ga v svojih raziskavah zaznali Tivadarjeva 2002, kasneje pa še Kamin, Tivadar in Kropivnik 2012. Tradicionaliste praviloma opredeljuje nižja izobrazba, nižji dohodki, svetovno-nazorska konzervativnost, starejši moški in ruralno poreklo. Primerljive zaključke je že pred leti »ponujal« P. Bourdieu (1989).

Družinska skupnost oz. družinsko okolje intervjuvancem pomeni največji in najpomembnejši vpliv na oblikovanje njihovih prehranskih navad. Prehranske navade so posledica neprekinjenega procesa (učjenja), ki se začne že v najzgodnejšem življenjskem obdobju, ob prvem stiku otroka/dojenčka z materinim mlekom. Preko različnih »izobraževalnih procesov« absorbiramo kulinarično, socialno in simbolno uporabo hrane, kar pomembno zaznamuje našo

kasnejšo prehransko reprodukcijo, evolucijo in morebitno spreminjanje ponotranjenih prehranskih vzorcev (Tivadar 1998b).

Večina sodelujočih (5) kot pomembno lastnost hrane izpostavlja kakovost. Le-ta se pojmuje kot dober okus, primeren in dober način priprave ter izbor pravih sestavin – domačih, sezonskih in »kakovostnih«. Med kvaliteto in količino mora obstajati pravo razmerje – sorazmernost med obema preferencama je optimalna, če je kvaliteta primarna, torej okus in šele nato količina hrane na krožniku.

Sprejemanje alternativne – t.j. druge, tuje oz. mednarodne kulinarike je enakomerno porazdeljeno. Razmerje »neofobija vs. neofilija« je 3 proti 3. Nesprejemanje prehransko drugačnega demonstrirajo posamezniki z najnižjo stopnjo izobraženosti, ki so hkrati tudi najstarejši. Takšna deklarirana drža samo še dodatno konsolidira njihov status »tradicionalnosti«. Nasprotno so preostali »neofiliki« najbolj izobraženi, gmotno situirani in po starosti najmlajši (gledano v povprečju). Naštete socialno-demografske značilnosti in njihova opredeljena živilska svobodomiselnost drža jih potiskata v sfero (post)modernosti in svetovljanskosti.

Intervjuvanci so soglasno prepričani v relevantnost preteklih in tradicionalnih kulinaričnih praks in načinov prehranjevanja v sodobni prekmurski družbi. Kontinuiteta tradicionalnih prehranskih praks je razumljena kot »živilska osnova« in zdrava alternativa trenutnim, s kaloričnim obiljem obremenjenim, nezdravim načinom prehranjevanja. Obenem je pretekla kulinarična realnost tudi zelo pomemben identitetni marker in gastronomska posebnost oz. turistična atrakcija celotne pokrajine. »Nadaljevanje« tradicionalnega se v sodobnih prehranskih vzorcih manifestira kot kohabitacija starega in novega oz. tradicionalnega in modernega.

Prehranski kapital se je na osnovi samo-opredeljene osveščenosti izkazal za podpovprečnega. Posamezniki so povečini (5) prepričani v pomembnost spremljanja prehranskih informacij, štirje kategorično menijo, da glede na lastne potrebe posedujejo dovoljšnjo količino podatkov. »Testiranje« njihovega znanja je pokazalo izraziti razkorak med deklariranim in dejanskim znanjem.

Predhodne izkušnje z dolgoročno neuspešnim poskusom spreminjanja prehranskih navad sta imeli obe mlajši predstavnici ženskega spola. Nekdanja bolnika z rakom v nobenem trenutku

kategorično nista čutila kakršne koli potrebe po še tako minimalnem spreminjanju oz. sploh prilagajanju prehranjevanja.

Na kolektivni ravni so izbrani prostovoljci enotno prepričani, da bi se za celovito spremembo prehranskih navad odločili v primeru zelo konkretnega in hudega bolezenskega stanja - najpogosteje neke oblike raka.

Želja po zdravju (ozdravitvi in okrevanju) je poglobitni individualni spodbujevalni dejavnik spreminjanja prehranjevanja štirih intervjuvancev. Ostala dva sodelujoča dobesedno potrebujeta »zunanjo intervencijo« v obliki a) pravilnih navodil in ustreznega strokovnega nadzora samega procesa spreminjanja in b) nekakšnega atesta oz. strokovnega potrdila, ki absolutno in nedvoumno dokazuje škodljivost trenutnih prehranskih navad ter zdravilnost novega prehranskega režima.

Dejavnike trdovratnosti prehranskih navad v Prekmurju smo skušali identificirati s pomočjo zaviralnih dejavnikov spreminjanja prehranskih navad. Zaviralne dejavnike lahko opredelimo kot razloge/vzroke, ki onemogočajo oz. ovirajo spreminjanje ali pa prilagajanje določenih prehranskih navad, v našem primeru vzorcev prehranjevanja v prekmurski pokrajini. Nasprotno od spodbujevalnih dejavnikov zaviralni dejavniki »omogočajo« vztrajanje, trdovratnost...kontinuiteto nekega družbenega pojava, torej prehranskih navad v našem primeru.

Na začetku naloge smo morebitne razloge vztrajnosti pogojevali 1) materialno oz. ekonomsko, 2) z nižjo stopnjo izobraženosti in s tem nižjim prehranskim kapitalom, 3) s kulturnim determiniranjem (od spoštovanja tradicije do ohranjanja specifične prehranske identitete) in 4) z nereflektiranim konformizmom kot nekakšnim avtopilotskim sledenjem dominantnim eksistencialnim vzorcem.

Na podlagi analize pridobljenih podatkov lahko četrto dimenzijo, torej t.i. nereflektirani konformizem izločimo kot potencialen razlog vztrajnosti. Enako velja tudi v primeru nižje izobraženosti in pomanjkljivega prehranskega kapitala – čeprav smo »izmerili« relativno nizko stopnjo dejanskega prehranskega znanja, pa tudi raven formalne izobraženosti je bila pri nekaterih »perspektivna«, se tovrstna »izobraženost« ni pokazala kot eden izmed neposrednih dejavnikov vztrajanja prehranskih navad.

Zaviralni dejavniki naše populacije so eklektična kombinacija osebnih in družbenih elementov. Kot ključne dejavnike trdovratnosti smo na izbranem vzorcu identificirali:

- pomanjkanje motivacije oz. volje, ki sta prisotna pri dveh pripadnicah ženskega spola,
- problem okusa, simptomatičen za nekoč zelo bolnega posameznika,
- pomanjkanje časa, ki je prisotno pri tretji ženski članici,
- stare navade oz. tradicija in navade okolja, ki ga presenetljivo izkazuje najmlajši in »najbogatejši« prostovoljec naših raziskovalnih naporov in
- finančni vidik ter vprašanje dostopnosti, ki si ga postavlja najstarejši sodelujoči udeleženec.

Tako se kljub dokaj evidentni »avreoli tradicionalnosti«, to je instrumentalnem dojemanju hrane, sobivanju in relevantnosti tradicionalnih elementov v sodobnosti, relativno nizki prehranski osveščenosti, preferiranju »domačega« in siceršnjim podpovprečnim družbenim okoliščinam, glede na osnovno raziskovalno vprašanje zgolj dva, strukturna oz. družbena dejavnika (in v tem smislu samo 2 osebi) pokrivata z oblikovanim »seznamom« potencialnih determinant vztrajnosti.

Pri prvem gre seveda za nadaljevanje prehranske tradicije znotraj okolja, v katerem živi izbrani prostovoljec. Pri drugem posamezniku finančni vidik in dostopnost pomenita vprašanje razpoložljivosti in dosegljivosti glede na materialne in fizične okoliščine spreminjanja prehranskih navad. Njegov materialni položaj in omenjeno zagato več kot jasno implicira njegov mesečni dohodek. Pozitivno povezavo med materialnim standardom in prehranjevanjem so potrdile tudi nekatere slovenske raziskave (Koch 1997; Tivadar 2002).

Cene živil, pomanjkanje časa in tradicija in navade okolja so se v raziskavi *Dejavniki zdravega prehranjevanja v precepu med individualnim in družbenim* pokazali kot glavni strukturni zaviralni dejavniki (zdravega) prehranjevanja; na individualni ravni so se v isti študiji kot relevantni individualni dejavniki izpostavili tudi pomanjkanje motivacije (volje) ter slab/prazen in dolgočasen okus (zdravih) jedi oz. živil (Gabrijelčič-Blenkuš 2012 57–83). Določeni dejavniki, ki se pokrivajo z našimi, so bili prepoznani tudi v drugih, z zdravim prehranjevanjem tematiziranih raziskavah (Kamin in Tivadar 2004; Tivadar in Kamin 2005).

Seveda v našem primeru dobljenih »izsledkov« nikakor ne moremo in ne smemo posploševati na preostalo prekmursko populacijo – po eni strani zaradi načina izbire vzorca, po drugi pa zaradi očitne pomanjkljivosti, t.j. velikosti vzorca. Za zmanjšanje relativizacije bi morali upo-



rabiti večje število udeležencev, ki bi morali biti tudi nekoliko bolj demografsko heterogeni. Predvsem bi bilo potrebno povečati število sodelujočih - vključiti posameznike iz »urbaniziranega področja, osebe, ki so načeloma brez večjih, akutnih in kroničnih, zdravstvenih tegob, kot tudi prostovoljce z dokončanim poklicnim izobraževanjem in brezposelne osebe.

Prehranjevanje je po »vsebini« in »obliki« zelo kompleksna in dinamična interakcija individualnih in družbenih dejavnikov. Prehranjevalne navade so rezultat kontinuiranega medgeneracijskega procesa, ki se začne že v najzgodnejšem življenjskem obdobju. Na podlagi napisanega lahko s hipotetično konotacijo zapišemo, da morda tudi v primeru vztrajnosti prehranskih navad (kjer koli) govorimo o kompleksnem prepletanju osebnega in družbenega – o trdovratnosti navad, ki jih »povzroča« kombinacija različnih, hierarhično urejenih dejavnikov.

## 7 LITERATURA

1. Alekšič, Jelena. 2001. Ideologija hrane: Karnivorstvo vs. vegetarijanstvo. *Teorija in praksa* 38 (2): 307–327.
2. Artnik, Barbara, Maja Bajt, Marjan Bilban, Alenka Borovničar, Jana Brguljan Hitij, Janet Klara Djomba, Zlatko Fras, Cirila Hlastan Ribič, Helena Jeriček Klanšček, Nevenka Kelšin, Tatjana Kofol Bric, Marko Kolšek, Helena Koprivnikar, Aleš Korošec, Mitja Košnik, Matic Kranjc, Barbara Lovrečič, Mercedes Lovrečič, Jožica Maučec Zakotnik, Kristina Orožen, Sonja Paulin, Jožica Šelb Šemerl, Ana Šerona, Sonja Tomšič, Jelka Zaletel in Marjan Zaletel. 2012. *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije: trendi v raziskavah CINDI 2001-2004-2008*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
3. Beck, Ulrich. 2001. *Družba tveganja. Na poti v neko drugo moderno*. Ljubljana. Krtina. Belović, Branislava, Tatjana Buzeti, Tatjana Krajnc Nikolić, Neelke Vernailen, Stephan Van den Broucke, Mojca Gruntar-Činč in Agata Zupančič. 2005. *Strategija za krepitev zdravja in akcijski načrt za zmanjševanje socialnih neenakosti v zdravju v pomurski regiji*. Murska Sobotna: Zavod za zdravstveno varstvo in Brussels: Flemish Institute for Health Promotion.
4. Blaznik, Pavle, Bogo Grafenauer in Sergij Vilfan. 1970. *Gospodarska in družbena zgodovina Slovencev. Zgodovina agrarnih panog*. I.zvezek: Agrarno gospodarstvo. Ljubljana: Državna založba Slovenije (SAZU).
5. Bourdieu, Pierre. 1984. *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. London: Routledge & Keagan and Paul.

6. Brumen, Borut. 1995. *Na robu zgodovine in spomina. Urbana kultura Murske Sobote med letoma 1919 in 1941*. Murska Sobota: Pomurska založba.
7. Buzeti, Tatjana, Janet Klara Djomba, Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Marijan Ivanuša, Helena Jeriček Klanšček, Nevenka Kelšin, Tatjana Kofol Bric, Helena Koprivnikar, Aleš Korošec, Katja Kovše, Jožica Maučec Zakotnik, Barbara Mihevc Ponikvar, Petra Nadrag, Sonja Paulin, Janja Pečar, Silva Pečar Čad, Mateja Rok Simon, Sonja Tomšič, Polonca Truden Dobrin, Vesna Zadnik in Eva Zver. 2011. *NEENAKOSTI v zdravju v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
8. Eder, Klaus. 1996. *The social construction of nature: A sociology of ecological enlightenment*. London: Sage Publications.
9. Fiddes, Nick. 1991. *Meat: A natural symbol*. London & New York: Routledge.
10. Fischler, Claude. 1988. Food, Self and Identity. *Social Science Information* 27: 275–293. Dostopno prek: [https://www.researchgate.net/publication/232475763\\_Food\\_Self\\_and\\_Identity](https://www.researchgate.net/publication/232475763_Food_Self_and_Identity) (29.julij 2016).
11. Furlan, Jana in Jaro Lajovic, ur. 1997. *Prehrana - vir zdravja*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja.
12. Gabrijelčič Blenkuš, Mojca, Matej Gregorič, Blanka Tivadar, Verena Koch, Stojan Kostanjevec, Vida Fajdiga Turk, Aleksandra Žalar, Darja Lavtar, Doroteja Kuhar in Uroš Rozman. 2009. *Prehranske navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije.
13. Gabrijelčič Blenkuš, Mojca. 2012. *Dejavniki zdravega prehranjevanja v precepu med individualnim in družbenim*. Doktorska disertacija. Ljubljana: FDV.
14. Grafenauer, Bogo ur. 1961. *Prekmurski Slovenci v zgodovini*. Murska Sobota. Pomurska založba.
15. Gregorič, Matej. 2015. *Prehranjevanje mladih v Sloveniji (nelektorirana verzija)*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
16. Godina-Golija, Maja. 1996. *Prehrana v Mariboru v 20. in 30. letih dvajsetega stoletja*. Maribor: Založba obzorja Maribor.
17. Ilešič, Svetozar. 1935. Geografski pregled Slovenske krajine. V *Slovenska krajina. Zbornik ob petnajstletnici osvobojenja*, ur. Vilko Novak. Beltinci: Konzorcij.
18. Kamin, Tanja in Tivadar, Blanka. 2002. Moram? Smem? Naj? Skrb za hrano. *Socialna pedagogika* 6 (3): 279–308.
19. --- 2003. Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: Iskanje ravnotežja s prehranjevanjem. *Teorija in praksa* 40 (5): 891–907.

20. --- 2004. Mora biti dober državljan tudi zdrav?. *Javnost* 11: 61–74.
21. Kamin, Tanja. 2006. *Zdravje na barikadah: dileme promocija zdravja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
22. Kamin, Tanja, Blanka Tivadar in Samo Kropivnik. 2012. Kaj imajo skupnega Andy Warhol, pekorino in vasabi ? Prehranski vzorci v Ljubljani in Mariboru. *Družboslovne razprave* XXVIII (71): 93–111.
23. Kobal Grum, Darja in Manca Seničar. 2011. Psihološki vidiki prehranjevalnega vedenja. *Anthropos* 43 (3–4): 153–177.
24. Kostanjevec, Stojan. 2013. *Prehransko znanje in prehranjevalne navade otrok*. Elektronska knjiga. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
25. Koch, Verena. 1997. *Prehranske navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Biotehniška fakulteta. Oddelek za živilstvo.
26. --- in Stojan Kostanjevec. 2007. *Prehranska priporočila, prehranski pojmi in zdravo prehranjevanje*. Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika. Interno gradivo. Dostopno prek: [http://www2.zf.uni-lj.si/ri/publikacije/hrana2007/15\\_Koch.pdf](http://www2.zf.uni-lj.si/ri/publikacije/hrana2007/15_Koch.pdf) (20.julij.2016).
27. Kos, Drago. 1995. Delokalizacija vsakdanjega življenja. Nadlokalnost prehranjevanja in prehranjevalnih navad. *Teorija in praksa* 32 (7–8): 681–687.
28. --- 1998. Zgodovina gre skozi želodec. V *Lakota in izobilje*, ur. Massimo Montanari, 241–265. Ljubljana: \*Cf.
29. Kotnik, Vladimir-Vlado. 2001. Utelesenje sebstva in izgradnja identitete ob spominu na hrano: o telesu, identiteti in spominu kot o socialnih produktih hrane. *Teorija in praksa* 38 (5): 861–880.
30. Kuhar, Boris. 1998. *Sto značilnih jedi slovenskih pokrajin: slovenska kulinarična dediščina*. Ljubljana: Prešernova družba
31. Lah, Avguštin. 1995. *Leksikon: Okolje in človek*. Ljubljana: ČZD Kmečki glas.
32. Litrop, Jasmina. 2010. »Diši po Prekmurju«. V *Prekmurje za radovedneže in ljubitelje*. Zbornik, ur. Oto Luthar, Valerija Babij, Janez Balažic, Milan Bidovec, Helena Dobrovoljc, Ivanka Huber, Miha Jeršek, Jasmina Litrop, Goran Milošević, Miha Pavšek, Jelka Pšajd, Mateja Ratej, Klaudija Sedar, Valentina Novak Smej, Dušan Šarotar, 151–153. Ljubljana-Petanjci: Založba ZRC.
33. Lupton, Deborah. 1996. *Food, the Body and the Self*. London: Sage.
34. Maučec-Zakotnik, Jožica, Verena Koch, Maruša Pavčič in Barbara Hrovatin. 2001. *Manj maščob – več sadja in zelenjave: zdravo prehranjevanje s prehransko piramido*. Ljubljana: CINDI Slovenija.

35. Melik, Anton. 1957. *Štajerska s Prekmurjem in Mežiško dolino*. Ljubljana: Slovenska matica.
36. Mennell, Stephen, Ann Murcott in Anneke H. van Otterloo. 1992. *The Sociology of Food, Eating and Diet*. London: Sage.
37. Montanari, Massimo. 1998. *Lakota in izobilje*. Ljubljana: \*Cf.
38. Novak, Vilko. 1947. *Ljudska prehrana v Prekmurju*. Ljubljana: Slovenski knjižni zavod.
39. Pokorn, Dražigost. 1997. *Gastronomija*. Ljubljana: Debora.
40. Slavič, Matija in Viktor Vrbnjak, ur. 1999. *Naše Prekmurje: zbrane razprave in članki*. Murska Sobota: Pomurski tisk.
40. Sieder, Reinhard. 1998. *Socialna zgodovina družine*. Ljubljana: Studia Humanitatis.
41. Statistični urad Republike Slovenije. 2015. *Prenočitvene zmogljivosti, prihodi in prenočitve turistov po skupinah nastanitvenih objektov*. Dostopno prek: <http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/Saveshow.asp> (18. avgust 2016).
42. Statistični urad Republike Slovenije. 2016a. *Delovno aktivno prebivalstvo, registrirane brezposelne osebe in stopnje registrirane brezposelnosti po statističnih regijah prebivališča in spolu*. Dostopno prek: <http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/Saveshow.asp> (12. avgust 2106).
43. --- 2016b. *Povprečne mesečne plače po dejavnostih (SKD 2008)*. Dostopno prek: <http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/Saveshow.asp> (12. avgust 2106).
44. --- 2016c. *Regionalni bruto domači proizvod*. Dostopno prek: <http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/Saveshow.asp> (12. avgust 2106).
45. --- 2016č. *Razpoložljivi dohodek gospodinjstev*. Dostopno prek: <http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/Saveshow.asp> (12. avgust 2106).
46. --- 2016d. *Stopnja tveganja revščine*. Dostopno prek: <http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/Saveshow.asp> (12. avgust 2106).
47. --- 2016e. *Prebivalstvo, staro 15 ali več let, po statutu aktivnosti, spolu in izobrazbi*. Dostopno prek: <http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/Saveshow.asp> (12. avgust 2106).
48. --- 2016f. *Osnovni podatki o umrlih po spolu*. Dostopno prek: <http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/Saveshow.asp> (12. avgust 2106).
49. --- 2016g. *Najpogostejši vzrok smrti po spolu*. Dostopno prek: <http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/Saveshow.asp> (12. avgust 2106).
- Tivadar, Blanka. 1998a. *Hrana kot simbolna potrošnja*. Magistrsko delo. Ljubljana: FDV.
50. --- 1998b. *Meso in čokolada – socialne hierarhije prehranjevalnih praks*. *Časopis za kritiko znanosti* 26 (189): 63–84.

51. --- 2002. Od goriva za telo do pripomočka za samouresničevanje: vzorci prehranjevanja v Sloveniji. *Družboslovne razprave XVIII* (39): 151–178.
53. Tivadar, Branka in Tanja Kamin. 2005. *Razvoj pristopov za spodbujanje zdrave prehrane in gibanja v srednjih šolah*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
54. UMAR. 2016. Poročilo o razvoju 2015. Ljubljana: Urad za makroekonomske analize in razvoj. Dostopno prek: [http://www.umar.gov.si/fileadmin/user\\_upload/publikacije/pr/2016/PoR\\_2016\\_s.pdf](http://www.umar.gov.si/fileadmin/user_upload/publikacije/pr/2016/PoR_2016_s.pdf) (10. avgust 2016)
55. Zadavec, Jože. 1998. *Značilnosti ljudske prehrane v Prekmurju*. Murska Sobota: Pomurska založba.
56. --- 2002. *Razvoj zdravstva v Prekmurju do leta 1941*. Murska Sobota: Eurotrade Print.

## PRILOGE

### PRILOGA A: POL-STRUKTURIRANI INTERVJU

Spol: \_\_\_\_\_

Starost: \_\_\_\_\_

Izobrazba: \_\_\_\_\_

Število družinskih članov: \_\_\_\_\_

Skupni mesečni dohodek gospodinjstva: \_\_\_\_\_

Zaposlitveni status: \_\_\_\_\_

Zdravstvene težave: \_\_\_\_\_

- Osnovne značilnosti prehranjevanje smo skušali definirati z vprašanji: Kaj vam osebno pomeni prehranjevanje? Kdo ali kaj je najbolj vplival na vaše prehranske navade? Kaj vam predstavlja največ pri hrani oziroma obroku (kvaliteta vs. količina)? Se je vaš način prehranjevanja od otroštva naprej že kaj spremenil?
- Splošne poteze prehranjevanja v aktualnem prekmurskem okolju smo iskali z: Ali mislite, da v Prekmurju obstaja nek značilen, prevladujoč prehranski vzorec? Ali je po vašem mnenju tradicionalna prekmurska kulinarika pomembna tudi v sodobni prekmurski družbi? Ali morda pogrešate alternativno kulinariko, druge kuhinje, v primerjavi s prekmursko?

- V tretjem sklopu nas je zanimal »prehranski kapital« izbrane populacije in morebitna seznanjenost z problematičnostjo trenutnih prehranskih praks v Prekmurju, kar smo testirali s: Se vam zdi pomembno, da spremljate informacije, povezane s prehrano (kakšne in kje oz. kako jih iščete)? Ste seznanjeni s problematiko nezdravega in neprimerne prehranjevanja v Prekmurju? Ali mislite, da se prehransko ustrezno informirani oziroma izobraženi?
- Sklepna in obenem poglavitna skupina vprašanj skuša ugotoviti spremembe prehranskih navad, njihove vzroke, morebitne zaviralne in motivacijske dejavnike po eni in odsotnost potrebe po menjavi prehranjevanja na drugi strani; vztrajnost smo ugotavljali z: Ali ste kdaj čutili potrebo po spremembi prehranskih navad? Se strinjate s trditvijo, da je kakršnekoli navade težko spreminjati? V kakšnem primeru bi se odločili za spremembo vaših prehranjevalnih navad? Kaj bi vas pri tem najbolj spodbujalo in kaj bi vas najbolj zaviralo? Kako je reagirala vaše neposredna okolica?

