

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Lea Rus

Družboslovna analiza temeljnih motivov za prehod na
veganski način prehranjevanja

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Lea Rus

Mentor: izr. prof. dr. Drago Kos

Družboslovna analiza temeljnih motivov za prehod na
veganski način prehranjevanja

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Zahvaljujem mentorju izr. prof. dr. Dragu Kosu za smernice in profesionalno pomoč pri izdelavi tega diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi svojim staršem za podporo in pomoč tekom študija.

Družboslovna analiza temeljnih motivov za prehod na veganski način prehranjevanja

V diplomskem delu je opravljena družboslovna analiza temeljnih motivov za prehod na veganski način prehranjevanja. Raziskana je povezanost demografskih lastnosti posameznikov z motivi, ki jih pripeljejo do odločitve za spremembo svojega načina prehranjevanja in med drugim življenja. V treh sklopih so strnjeni krajši opis veganstva in zgodovina veganstva ter opis najpogostejših motivov, ki jih imajo posamezniki pri izbiri take radikalne prehranjevalne navade, ki iz zdravstvenega vidika pravzaprav ni nujno potrebna, vendar je danes čedalje bolj v porastu. Opisane so tudi do sedaj že poznane splošne povezanosti demografskih lastnosti (spola, starosti in izobrazbe) z izborom prehrane in načina prehranjevanja. V empiričnem delu diplomskega dela so s standardiziranimi in polstandardiziranimi intervjuji raziskana ozadja najpogostejših motivov enajstih posameznikov in posameznic z različnimi demografskimi lastnostmi. Vendar zaradi neslučajnega vzorca in majhnega števila intervjuvancev, rezultatov skorajda ni mogoče posplošiti na celotno populacijo. V sklepu so strnjene ugotovitve opravljene raziskave in razmišljanja o veganskem načinu življenja ter prehranjevanja.

Ključne besede: prehranjevanje, veganstvo, prehod, motivi, demografske lastnosti.

Social analysis of the fundamental motives for adopting a vegan diet

The thesis contains a social analysis of the fundamental motives for adopting a vegan diet. It explores the link between demographic characteristics of individuals with motives that drive them to change their diet as well as their life. Three subchapters provide a short description and history of veganism and discuss the most common motives for choosing such a radical diet which is not absolutely necessary from the medical perspective, but which is increasingly popular. Moreover, it describes three already established general links between demographic factors (gender, age and education) and the selection and type of diet. As for the empirical part of the thesis, it is based on standardized and semi-standardized interviews aiming to explore the background of the most common motives of eleven individuals with different demographic characteristics. However, because of the non-fortuitous sample and too small number of the interviewees, it is almost impossible to generalize the results on the whole population. The conclusion summarises the research findings and our thoughts on the vegan lifestyle and diet.

Key words: diet, veganism, transition, motives, demographic characteristics.

KAZALO

1	UVOD	7
2	PREGLED VIROV	8
2.1	PREHRANJEVANJE	8
2.2	VEGANSTVO	10
2.3	ZGODOVINA VEGANSTVA	11
2.4	DEMOGRAFSKE LASTNOSTI IN MOTIVI ZA VEGANSTVO	13
2.4.1	MOTIVI	15
2.4.1.1	Okolje	15
2.4.1.2	Skrb za živali	16
2.4.1.3	Zdravje	17
2.4.1.4	Religija	18
2.4.2	DEMOGRAFSKE LASTNOSTI IN NJIHOVA SPLOŠNA POVEZANOST Z NAJPOGOSTEJŠIMI MOTIVI ZA VEGANSTVO	18
2.4.2.1	Izobrazba, znanje in vedenje	18
2.4.2.2	Spol	20
2.4.2.3	Starost	21
3	EMPIRIČNI DEL: RAZISKAVA MED VEGANI	22
3.1	OPIS METODE	22
3.2	UDELEŽENCI RAZISKAVE	22
3.3	VPRAŠALNIK IN HIPOTEZE	23
3.4	REZULTATI RAZISKAVE	24
4	SKLEP	28
5	LITERATURA	32
	PRILOGE	35
	Priloga A: Oporne točke intervjujev	35
	Priloga B: Transkript intrvjujev	37
	Priloga B.1: Intervjuvanec 1:	37
	Priloga B.2: Intervjuvanec 2:	39
	Priloga B.3: Intervjuvanec 3:	43
	Priloga B.4: Intervjuvanec 4:	45
	Priloga B.5: Intervjuvanec 5:	48
	Priloga B.6: Intervjuvanka 1:	50

Priloga B.7: Intervjuvanka 2:	53
Priloga B.8: Intervjuvanka 3:	58
Priloga B.9: Intervjuvanka 4:	62
Priloga B.10: Intervjuvanka 5:	64
Priloga B.11: Intervjuvanka 6:	67
Priloga C: Opis vzorca	69

1 UVOD

V sodobni družbi, ki je še vedno najmanj tako tekoča in kompleksna, kot jo opisuje Bauman (2000), smo postavljeni pred mnogo različnih izbir, s katerimi si oblikujemo življenje in kreiramo življenjske poti. Sami si postavljamo temelje življenja in ustvarjamo poti, na katerih se dnevno srečujemo z navalom različnih izbir in informacij, ki jih moramo znati kritično presojeti, saj lahko vplivajo na naš način življenja (Lah 2011, 16) in kakovost le-tega. Zaradi močnega pretoka informacij smo vpeti v dileme, s katerimi si ne ustvarjamo le načina življenja, ampak ustvarjamo tudi sebe in svojo identiteto. Identiteta se ustvari z rutinami in se ohranja v reflektivnih aktivnostih posameznika (Giddens 1991, 52). Vendar tudi za rutine v sodobnih družbah velja, da se skladno s popularnimi družbenimi trendi spreminjajo. Tako rutine kot reflektivne aktivnosti posameznika izhajajo iz posameznikove kulture, ki je dejavnik oblikovanja posameznikovega jaza in njegove identitete.

Del kulture je tudi prehranjevanje, ki postaja tema vedno večjega zanimanja. Na to kažeta porast raziskav, ki se ukvarjajo z dilemami prehrane, z njo povezanega zdravja in prehranjevalnih trendov, ter tudi porast vsakdanjih debat, dilem in zaskrbljenosti splošne populacije glede tega področja.

Zaradi močne prepletenosti prehranjevalnih navad s kulturo gre pri radikalnih spremembah prehranjevanja tudi za spremembo posameznikove kulture in identitete. Tako je npr. v primeru veganstva, kjer so cilji ohraniti spremembe tekom celega življenja, celostno spremeniti svoj življenjski slog in posredno s tem spremeniti tudi svojo kulturo ter identiteto.

Ni pa zdravje edini motiv, ki ga imajo posamezniki, ko se odločajo za spremembo načina prehranjevanja in svojega življenjskega sloga. Najpogostejši trije motivi, ki jih imajo posamezniki v primeru prehoda na veganski način prehranjevanja, so etični (skrb za živali in okolje), zdravstveni in religijski. Med drugimi pa posamezniki navajajo še vplive družine ali drugih oseb iz okolja, gnus pred vonjem, izgledom, okusom mesa itd.

Pri spremljanju skupine veganov na družabnem omrežju Facebook sem opazila, da se pojavljajo vzorci, ki kažejo na povezanost motivov pri izbiri veganskega načina prehranjevanja z njihovimi demografskimi lastnostmi. Svoja opažanja sem potrdila med prebiranjem strokovne literature in znanstvenih raziskav, ki kažejo na povezanost demografskih lastnosti posameznikov z njihovim načinom prehranjevanja.

S svojo raziskavo sem znanstvenim vedam prispevala poglobljen vpogled v ozadje motivov slovenskih posameznikov z različnimi demografskimi lastnostmi, ki so se odločili za veganski način prehranjevanja, in preverila korelacijo med motivi za veganstvo in njihovimi demografskimi lastnostmi. Taka analiza je na primeru veganstva potrebna, saj gre pri tej obliki prehranjevanja v primerjavi z drugimi za bolj »ekstremističen« primer, ki za zdravo življenje pravzaprav ni nujno potreben.

V diplomskem delu sem poudarila tudi pomen, ki ga ima pri radikalnih spremembah znanje, ki lahko v obliki vedenja posamezniku predstavlja smerokaz njegovih življenjskih odločitev. Tako sem v raziskavi poleg spola in starosti kot demografski dejavnik uporabila izobrazbo, v intervjujih pa posameznike povprašala tudi o njihovi vpetosti v izobraževalna okolja in pomenu znanja ter vedenja za njih.

2 PREGLED VIROV

2.1 PREHRANJEVANJE

Hrana je eden izmed ključnih elementov preživetja vseh živih bitij oz. vseh živih organizmov.

Pomen človeškega prehranjevanja presega biološko nujnost (Črnič 2012, 113). Tesno je povezano z začetki človeške kulture. Eder pravi: »Prehranjevanje je elementarna oblika prehoda od nature v kulturo, je pravzaprav kultura v akciji« (Eder v Kos 1998, 261).

Tekom zgodovine se je naše prehranjevanje spreminjalo. Če pogledamo zgodovino prehrane, opisane v Montanarijevem delu *Lakota in izobilje* (1998), lahko v njem najdemo mnogo podobnosti s sodobnostjo. V delu je prehranjevanje razdeljeno na »sredozemsko« (pretežno vegetarijansko), ki je prevladovalo na jugu, in »barbarsko« (karnivorno), ki je bilo značilno za severni del Evrope (Montanari in drugi 1998, 15–23). Danes ni take stroge delitve na sever in jug, vendar pa »/.../ tisočletni boj med vegetarijanskimi poljedelci in karnivornimi živinorejci /.../« (Kos 1998, 242) še vedno obstaja, le v nekoliko drugačni obliki.

Kos (1998) domneva, da je zgodovina prehrane v Evropi, kot jo opisuje Montanari, »/.../ zgodovina osupljive trdovratnosti prehranjevalnih navad, statusnega žretja in asketskega bogaboječega odrekanja« (Kos 1998, 241–242). Z rahlim preoblikovanjem njegovih besed lahko trditev prenesemo na sedanjost (zlasti ob popularnosti in lastnostih radikalnih sprememb prehrane) in rečemo, da so v sedanjosti prisotne trdovratne prehranjevalne navade, statusno žretje in 'za zdravje boječe' odrekanje.

Prehranjevanje je že od nekdaj močan indikator družbenega statusa in zdravja. Danes ima še mnogo več simbolnih, ekonomskih in socioloških pomenov, vse bolj pa je povezano z individualizmom, posameznikovo identiteto in kulturo (Sobal v Shepherd in drugi 2006, 1).

Na izoblikovanje ljudi, ki se razvijajo in spreminjajo, vplivajo okolje, prehrana iz preteklosti, njihove dotedanje prehranske izkušnje, prehranske možnosti v sedanjosti, situacije, v katere so vpeti, in pričakovanja o možnostih v prihodnosti. Na podlagi vsega naštetega danes posamezniki konstruirajo svoj individualni način življenja (Sobal v Shepherd in drugi 2006, 2).

Razvoj nas je pripeljal do tega, da nam hrana ne pomeni več le goriva. Danes »/.../ hrana človeka kot partikularnega subjekta in individualno bitje močno zaznamuje, ga determinira, oblikuje in usmerja. /.../ /J/e del procesov, ki izgrajujejo in dopolnjujejo splošno podobo človeka, z vso njegovo fizično-telesno podobo, psihično-emocionalnim materialom in mentalitetno-subjektivitetno bazo« (Kotnik 2001, 862–863).

»Iskanje prehranjevalnih izbir, njih preferenc, navad, ritualov je osredotočeno na kontekst utelešenja in uresničitve subjektivitete, kjer so »telesne izkušnje«, fizična občutenja, zavedanje samega sebe, svoje lastne identitete/telesa in spomin na hrano skonstruirani, posredovani preko družbenih norm in odvisni od določenega prevladujočega kulturnega repertoarja« (Kotnik 2001, 862).

Vendar se današnji kulturni repertoar od posameznika do posameznika začne zaradi prisotnosti mnogih procesov, kot so multikulturalizem, interkulturalizem, akulturacija, globalizacija in individualizem, spreminjati. Poleg neustavljivega pretoka informacij, znanj in spoznanj danes, obratno kot trdi Kotnik (2001), ni več posameznikova prevladujoča kultura tista, katere meni bo prevladal na posameznikovem krožniku.

Kaj jemo in česa ne, ni odvisno zgolj od biološke užitnosti konkretnega živila, temveč od zelo širokega in nadvse kompleksnega sklopa širših kulturnih dejavnikov ... S hrano je povezana vrsta predstav, mitov in tabujev, med katerimi imajo nekateri korenine v (ne)užitnosti konkretnih sestavin, vrsta drugih pa predvsem vzpostavlja in/ali odraža širše kulturne pomene. Glede tega so pomembne tako medkulturne kot tudi znotrajkulturne razsežnosti (Črnič 2012, 113–114).

V vsem tem kompleksnem prepletu procesov in informacij so v porastu razni prehranjevalni trendi, skozi katere posamezniki iščejo sebe in s pomočjo katerih oblikujejo svoj »jaz«, ki je

rezultat, kot trdijo zgoraj omenjani avtorji, individualnega konstrukta in se od posameznika do posameznika razlikuje. Tako se razlikujejo tudi pristopi, pogledi in stališča pri določenih prehranjevalnih izbirah (Shepherd in Farleigh v Meiselman in MacFie 1996, 347). Ali lahko potem govorimo o enakosti v pripadništvu dotičnim prehranjevalnim trendom?

2.2 VEGANSTVO

»/.../ /V/ razvitih modernih družbah so nastali ekonomsko in družbenoprostorsko zelo razvejani transkontinentalni prehranjevalni sistemi, ki skoraj popolnoma izločajo tradicionalno prostorsko, tj. lokalno določenost vzorcev prehranjevanja« (Kos 1998, 264). Ti prehranjevalni sistemi lahko postanejo popularni družbeni trendi, na katere se naslanjajo posamezniki pri svojih prehranjevalnih izbirah. Eden izmed takih je tudi veganstvo.

Veganstvo je veja vegetarijanstva. Beseda vegetarijanstvo velja za razmeroma novo, saj je bila javno uvedena leta 1847 v Veliki Britaniji s strani britanskega združenja vegetarijancev, da bi opisali ljudi, ki ne jedo mesa in rib. Pred tem se je uporabljal izraz Pitagorejci (Zgodovina veganstva). Beseda sicer izhaja iz latinske besede *vegetus*, ki pomeni zdrav, čil, svež in vitalen (Spencer v Črnič 2012, 115). Iz nje nastala beseda vegetarijanstvo izvirno označuje celosten način življenja, neločljivo povezanega s filozofskimi in etičnimi razsežnostmi prehranjevanja (Črnič 2012, 115).

Posameznikov in skupin, ki se označujejo z besedo vegetarijanci, je mnogo in velikokrat izkazujejo zelo različne prehranjevalne vzorce (Črnič 2012, 115). Eden izmed teh je veganstvo. O tem, za kakšno prehranjevalno prakso gre, piše mnogo avtorjev. Med slovenskimi je npr. že citiran Aleš Črnič (2012), profesor in doktor kulturologije, ki veganstvo opisuje takole: »Veganstvo vključuje prehranjevalne prakse, ki dosledno zavračajo vsakršno uživanje sestavin živalskega porekla: veganska prehrana ne vsebuje jajc, mleka in mlečnih izdelkov, nekateri vegani se odrekajo tudi uživanja medu, pogosto pa zavračajo tudi uporabo izdelkov iz surovin živalskega izvora (krzno, usnje, kozmetični in kemični izdelki, preizkušeni na živalih, ipd.)« (Črnič 2012, 115).

Podobno je zapisal tudi profesor agrikulturološke ekonomije Harold D. Guither (1998). Vegane je opisal kot etične vegetarijance, ki ne jedo ali uporabljajo kakršne koli oblike živalskih produktov, vključno z mlekom, sirom in ostalimi mlečnimi izdelki, izogibajo pa se jajcem, medu, volni, svili ali usnju. Nekateri etični vegetarijanci zavračajo tudi kakršno koli

drugo obliko produkta ali storitve (npr. zdravstvene storitve), ki so bile testirane na živalih (Guither 1998, 113).

Izraz etični vegan poudarja razliko med pravim veganstvom in zgolj načinom prehranjevanja (Zgodovina veganstva).

Enako definicijo veganstva podajajo tudi avtorji drugih strok, kot npr. doktor medicine Ernst Walter Henrich, promotor veganskega načina prehranjevanja in ustanovitelj spletne strani www.provegan.info: »Veganska prehrana je prehrana, ki ne vsebuje nobenih živil živalskega izvora. /.../ /D/obro načrtovana in uravnovešena pomeni najbolj zdrav način prehranjevanja, koristen za okolje, podnebje, živali in ljudi. /.../ /V/eganska prehrana in veganski življenjski slog prineseta tako velike koristi vsakemu izmed nas, /.../, koristi za okolje, svetovno podnebje ter živali« (Henrich 2013, 1).

Vendar, kot trdijo zagovorniki in pripadniki veganstva, ni dovolj govoriti o veganstvu kot le o prehranjevalni navadi. Bistveno je, da posamezniki prevzamejo tak način prehranjevanja, ni pa veganstvo »/.../ zgolj način prehranjevanja, ampak način življenja /.../. Veganstvo pomeni sočutje, zdravje in pozitiven pogled na svet« (Slovensko vegansko društvo). Poudarek je torej na tem, da je to moralno stališče, ki nasprotuje vsakršni uporabi in izkoriščanju živali (Zgodovina veganstva).

Vse, kar velja za iniciativo veganstva, lahko prepoznamo tudi v definiciji trajnostno sonaravne družbe: »Trajnostno sonaravna družba naj bi bila okoljsko medgeneracijsko odgovorna, socialno varna in pravična, gospodarsko uspešna in materialno zmerna, nenasilna do sočloveka in drugih vrst« (Plut 2014, 16).

2.3 ZGODOVINA VEGANSTVA

Danes se soočamo s številnimi prehranjevalnimi trendi, za katere ne moremo trditi, da so vir nečesa novega. »Nemalokrat se pokaže, da so »postmoderne« prehranjevalne prakse pravzaprav eklektična mešanica starega in manj starega, le malokaj je dejansko novega« (Kos 1998, 261).

Med iskanjem literature o zgodovini veganstva sem naletela na mnogo različnih virov, ki začetke veganstva datirajo z različnimi letnicami. Zato se pred začetkom opisa veganske zgodovine naslonim na trditve dr. Draga Kosa, ki pravi, da so »progresistične predstave o toku zgodovine prehranjevanja neuporabne, kar pomeni, da je datiranje začetkov in koncev

velikokrat arbitrarno in zgolj nekakšna pomožna oznaka /.../« (Kos 1998, 245). Pravi še, »/.../ da ni mogoče popolnoma natančno in verodostojno rekonstruirati in časovno zamejiti kompleksnega vzročno-posledičnega dogajanja« (Kos 1998, 243).

Znano je, da so že severnoafriški Mavri uživali nezmleta presna žita in so bili, kot meni Kos, pravi vegani (Kos 1998, 262). Že pred njimi so npr. Grki imeli kulturo, katere prehrana je temeljila na »sredozemskem« prehranjevalnem sistemu, v katerem so prevladovala žita, olje, vino in zelenjava, edino meso, ki je dopolnjevalo njihov jedilnik, pa so predstavljale drobnica in ribe (še pri tem so ovce in koze večinoma izkoriščali žive, in sicer za mleko in volno) (Montanari in drugi 1998, 16–17). V njihovi filozofiji (s poudarkom, da gre za pretežno vegetarijansko kulturo) najdemo tudi zapise, kot je npr. zapis Elija Sparcijana: »Mesu se človek lahko odreče, in še bolje, če se mu« (Montanari in drugi 1998, 22).

Veganstvo naj bi se sicer razvilo v prakso, kot jo poznamo danes, leta 1806. Tega leta se je »oče veganstva«, dr. William Lambe, v skrbi za svoje zdravje odločil, da bo iz svojega jedilnika črtal prav vsa živila živalskega izvora. Tri leta pozneje je osnovo »diete« še bolj specifično zasnoval in napisal tudi mnogo del, v katerih poroča o izboljšavah zdravja, ki so jih te spremembe prinesle (Davis 2012, 1). Nato so se v t. i. postmoderni ponovno začeli boji med zagovorniki zdrave »naravne« prehrane in producenti naravi »odtujene« ter rizične »industrijske« hrane (Kos 1998, 242), ki so se ohranili vse do danes.

Praksa veganstva, kot ga poznamo danes, se je torej začela v začetkih 19. stoletja. Izraz veganstvo je bil skovan v 20. stoletju, natančneje leta 1944 v Angliji. Prvi ga je uporabil Donald Watson iz Veganskega društva Velike Britanije (Davis 2012, 1; Slovensko vegansko društvo) in od tam se je začel razširjati ter razvijati. Strožjo in natančnejšo definicijo veganstva, ki veganstvo označuje za doktrino, s katero človek živi brez izkoriščanja živali, je isto društvo uvedlo leta 1951 (Zgodovina veganstva).

Odrekanje mesu je sicer tesno povezano z različnimi religijami, kot so brahmanizem, budizem in zoroastrizem, v katerih se posamezniki popolnoma izogibajo mesu, v religijah, kot sta krščanstvo in islam, pa obstajajo zapovedi, ki se nanašajo na omejitev uživanja mesa ali na (občasno) popolno prepoved uživanja le-tega (Ashley 2004, 188). Montanari omenja, da je bila v srednjem veku v cerkvenem letu kar 150 dni »zapovedana« prepoved uživanja mesa in drugih živalskih proizvodov (Kos 1998, 250). »V dolgem časovnem razponu, ki ga obravnava knjiga, je bilo prehranjevanje v Evropi nedvomno pod dominantnim vplivom krščanstva, ki je popolnoma očitno močno poudarjalo normativno regulacijo hranjenja. Bolj kot to, ali je hrane

dovolj, je bilo pomembno vprašanje, ali je zadovoljevanje potrebe v skladu s krščanskimi normativi« (Kos 1998, 251).

Znano je tudi, da na vzhodu že tisočletja obstajajo kulture, ki že vseskozi živijo brez izkoriščanja živali. Med njimi je npr. jainizem, indijska religija z naukom nenasilja do vseh živih bitij, katere večje skupnosti najdemo danes po vsem svetu, predvsem pa v Severni Ameriki, Evropi, na Daljnem vzhodu in Avstraliji (Zgodovina veganstva).

Pri veganstvu je, kot omenjeno, pomemben filozofski in duševni pristop. Ta spodbuja ljubeč pristop do življenja, neškodoželjnost do vseh živih bitij in skromnost, ki posledično pripelje do človekovega notranjega miru. O tem priča knjiga Hrana za mir (2013), ki raziskuje družbene in duhovne posledice naših prehranskih navad ter njihovo mentaliteto (Ogrizek 2013).

Tesno povezano z veganstvom je gibanje za živalske pravice, ki se je pojavilo v poznem 20. stoletju kot posledica pisanja filozofov in kritikov o tem kako se ravna z živalmi (Guither 1998, 13) in kot posledica političnega radikalizma povezanega z uporniškimi kulturami v poznih 60. in 70. letih (Ashley 2004, 189). Dela filozofov in kritikov so sprožile inovativne in kontroverzne etične standarde človeških odnosov do živali, od leta 1970 naprej pa se začelo aktivirati na milijone latentnih podpornikov enakega mišljenja, ki so stimulirali nova gibanja in začeli razvijati nove organizacije in generirali intenzivne politične aktivnosti za živalske pravice (Guither 1998, 13).

Veganstvo skupaj z vegansko iniciativo danes postaja pravi globalni trend (porast besedne poizvedbe je opaziti na Google Trends (2016)). Še pred kratkim, tako kot nekdaj v Rimu, je povzročalo začudenje in posmeh, »zdaj pa se sploh ne zdi več tako izjemen, kaj šele znamenje nižje kulture« (Kos 1998, 262). Mike Savage pravzaprav ugotavlja, da se tega prehranjevalnega trenda čedalje bolj poslužujejo srednji in višji razredi oz. tisti z večjimi ekonomskimi sredstvi (Savage v Ashley 2004, 191).

2.4 DEMOGRAFSKE LASTNOSTI IN MOTIVI ZA VEGANSTVO

Vegani oz. posamezniki, ki se odločijo za veganstvo, imajo posledično več razlogov, ki jih motivirajo, da se odločijo za prehod na tak način življenja. Kot že omenjeno, rezultati raziskav kažejo, da so najpogostejši trije motivi, ki jih imajo posamezniki ob prehodu na veganstvo zdravstveni, etični in religijski (Larsson in drugi 2003; Fox in Ward 2008; Dyett in drugi 2013; Radnitz in drugi 2015). Med drugimi so še vplivi okolice (prijateljev, družine,

šole, medijev in glasbe) in nevšečnost okusa mesa (Larsson in drugi 2003), najbolj v ospredju pa sta zdravje in skrb za živali (Radnitz in drugi 2015). Pojavljajo se tudi ekonomski motivi, vendar pri prehodu na vegetarijanstvo na splošno (Null in Feldman 2011) in ne specifično pri prehodu na veganski način prehranjevanja.

Pri ustvarjanju in ohranjanju sprememb so pri posamezniku pomembne tudi kolektivne vezi in podpora okolja. V primeru prehoda na veganski način prehranjevanja je ohranjanje participacije pri spremembi močno odvisno od imetja podpore drugih iz okolice, saj gre za korak spremembe prehranjevanja, ki se popolnoma razlikuje in ločuje od dominantne (v našem primeru v osnovi karnivorne) kulture. Pripadniki veganstva so tako mnogokrat dojeti kot »uporniki« in so tako kot nekatere subkulture (npr. punkerji) deležni veliko nasprotujočih argumentov zoper njihove odločitve (Povey in drugi 2001, 20–21).

Cherry (2006) trdi, da so podporne družbene vezi pomembnejše, kot sta posameznikova želja in motivacija za ohranjanje novega načina življenja (Cherry 2006, 159). Pozitivne skupine, kjer so prisotni zaupljivi in podporni odnosi ter v katerih si posamezniki delijo svoje izkušnje, pomagajo posamezniku pri ohranjanju le-teh. Od njih posamezniki dobijo iskrene povratne informacije, ki so pomembne, da naredijo in ohranjajo pozitivne spremembe (Goleman v Smith 2006, 719). V Sloveniji je bilo v ta namen 1. 9. 2012 ustanovljeno Slovensko vegansko društvo, ki nudi strokovno pomoč in podporo veganom ter tistim, ki želijo postati vegani. Društvo nudi tudi izobraževanja na področju pravic živali in njihove oskrbe ter strokovna izobraževanja na področju prehrane, okoljevarstva in naravovarstva. Rado bi povezovalo vegane in vse, ki jih zanimajo etika veganstva, zdravstveni vidiki ali zgolj veganski način prehranjevanja ter drugi praktični vidiki (Slovensko vegansko društvo). Poleg društva so na družabnem omrežju Facebook tudi druge skupine, namenjene veganom, ki vegane prav tako med seboj povezujejo in v katerih se lahko posamezniki spoznajo, izmenjujejo informacije in znanja, si nudijo podporo in pomoč, med seboj prijateljujejo ter organizirajo dogodke, namenjene druženju in zabavi, aktivistične shode ter proteste.

Vseeno se zgodi tudi, da posamezniki opustijo novo vegansko prakso. To se najpogosteje dogaja pri posameznikih, ki se odločijo zgolj za vegansko dieto, brez moralnih in etičnih načel ter brez védenja in notranje zavesti, zakaj so naredili tako spremembo (Meiselman in MacFie 1996, 347; Larsson in drugi 2003).

Prehranjevalne navade, kot sem omenjala, niso povezane le z biološkimi potrebami, ampak služijo tudi označevanju mej med družbenimi razredi, geografskimi regijami, državami,

kulturami, spolom, stopnjami življenjskega cikla, religijami in okupacijami. Z njimi se razlikuje obrede, tradicije, festivale, letne čase in dele dneva (Lupton 1998, 1). Prehranjevanje je torej tesno povezano z različnimi družbenimi kategorijami in tudi demografskimi lastnostmi. Ker je veganstvo radikalen in bolj »ekstremističen« način prehranjevanja in življenja, me je zanimalo, katere motive imajo zanj posamezniki z določenimi demografskimi lastnostmi v Sloveniji, kakšna so ozadja njihovih motivov in ali se ti razlikujejo od splošnih povezav demografskih lastnosti s spremembami načina prehranjevanja.

V nadaljevanju sem najprej za boljše razumevanje veganstva opisala zanj najpogostejše motive, nato pa še splošne povezave med le-timi in demografskimi lastnostmi (spolom, starostjo in izobrazbo).

2.4.1 MOTIVI

2.4.1.1 Okolje

Vsak, ki je vsaj malo ekološko ozaveščen, ve, da se soočamo z resnimi okoljskimi problemi, ki s seboj nosijo pogubne posledice tako za naravo in živali kot tudi za ljudi.

Zaradi lakote vsak dan umre med 6.000 in 43.000 otrok, med tem pa mesna in mlečna industrija porablja okrog 40 % svetovnega ulova rib, okrog 50 % svetovnega pridelka žita in približno 90 % svetovnega pridelka soje za prehrano živali na farmah! 80 % lačnih otrok živi v državah, ki pridelajo presežek živil, medtem ko tamkajšnji otroci ostajajo lačni in umirajo od lakote, ker gre presežek pridelanega žita v izvoz ter za hrano živine (Henrich 2013, 17).

Seveda mnogo posameznikov skuša biti pozornih na to, da zmanjšujejo uporabo avtomobilov, uporabljajo varčne žarnice, skušajo v gospodinjstvih porabiti manj vode itd. Že s temi dejanji naredijo nekaj dobrega za naš planet. Vendar, kar poudarja veganska iniciativa in česar se splošna populacija navadno ne zaveda, je tisto, kar povzroča največ škode, naša prehrana (Slovensko vegansko društvo). Prehranjevanje z vegansko hrano naj bi vključevalo sledeče ekološke koristi (Slovensko vegansko društvo):

- možnost boljšega gospodarjenja s svežo vodo in normaliziranje rečnih tokov ter vodnih ekosistemov;
- možnost zasaditve pašnikov s sadovnjaki, zelenjavo in trtami, kar bi Sloveniji prineslo boljšo samooskrbo;

- manjši izpusti metana in ogljikovega dioksida v okolje ter večji obseg zadrževanja teh plinov v okolju;
- zmanjšanje potreb po nafti in s tem manjša odvisnost od drugih na področju goriv;
- možnost, da se v oceanih na novo vzpostavijo ekosistemi in da si ribja populacija opomore.

Že navedene ekološke koristi so dovolj dober motiv za to, da se posameznik odloči za prehod na veganski način prehranjevanja. Pa vendar je vseeno takih posameznikov, ki se odločajo za vegansko prehrano na prvem mestu zaradi ekoloških motivov, bolj malo (1 izmed 33 sodelujočih v raziskavi, kot navajata Fox in Ward (2008, 424), je imel za prehod na veganski način prehranjevanja izključno ekološke motive). Motiva, ki prevladujeta, sta zdravstveni in skrb za živali (v raziskavi, kot navajajo Dyett in drugi (2013, 120), je bilo 47 % takih, ki so kot glavni motiv navedli zdravje, in 40 % takih, ki so kot glavni motiv navedli skrb za živali).

2.4.1.2 Skrb za živali

Pomembno je spoznanje, da se živali, ki so izkoriščane in zlorabljene s strani industrije, čisto nič ne razlikujejo od živali, ki jih smatramo kot hišne ljubljence. Pravzaprav lahko udomačimo vsako žival. Da bi jo imeli radi, pa tudi to ni potrebno. V »duhu veganov« je dovolj, da ji pustimo živeti. V naši kulturi bi bilo zelo sporno, če bi v restavraciji sredi Ljubljane na meniju dobili ponujeno pasje ali mačje meso, medtem ko pri nekaterih vzhodnih kulturah ni to nič nenavadnega (npr. v državah, kot so Kitajska, Koreja, Vietnam itd. (Wikipedija 2016)).

»Aktivistom, ki se borijo za živalske pravice, predstavlja mesojedstvo obliko kanibalizma« (Guither 1998, 114).

Že sama filozofija veganstva nosi v sebi vrlino, da ne škodi nobenemu živemu bitju. Posamezniki se za pravice živali zavzamejo še bolj, ko spoznajo ozadja ravnanja klavnic in ko vidijo, na kakšen način so živali izkoriščane za namene našega prehranjevanja ali zlorabljanje za poskuse novih zdravil, kozmetike, zabave in mnoge druge človekove 'potrebe'. Lahko bi rekli, da se vegani bolj zavedajo prav nič humanih ravnanj z živalmi. Obstajajo številne dokumentarne oddaje, med katerimi nekatere celo z raziskavami pod krinko človeku realno prikažejo »dogajanja v ozadju«. Eden izmed takih je npr. dokumentarec Zemljani (Earthlings), ki je prosto dostopen za ogled na povezavi: <http://www.nationearth.com/earthlings-1/>.

2.4.1.3 Zdravje

Že Hipokrat je vedel, da je osnova zdravja naša prehrana: »Let food be thy medicine and medicine be thy food.« V prostem prevodu to pomeni: »Naj bo hrana tvoje zdravilo in tvoje zdravilo hrana.«

Ljudje za svoje preživetje in zdravje ne potrebujemo mesa. Vegetarijanci in še bolj vegani so v povprečju bolj zdravi, imajo veliko manj možnosti za srčna obolenja, raka, sladkorno bolezen, multiplo sklerozo in veliko drugih bolezni ter živijo v povprečju tudi do 10 let dlje (Campbell in Campbell 2005; Craig 2009).

Za proizvodnjo zadostnih količin hrane danes ni več skrbi, je pa vse večje vprašanje to, ali je zadovoljevanje potrebe v skladu z zdravstvenimi normativi (Tivadar in Kamin 2002, 281; Kos 1998, 251). Razmišljanje o tveganjih je značilno za dobo pozne moderne (Kamin in drugi 2006, 8) in tudi na splošno se ljudje zavedajo negativnih posledic svojih slabih navad, vseeno pa jih ne spremenijo, ker dojemajo posledice kot »sprejemljive« (Marshall 1995, 122–123). Ob tveganjih se počutijo nemočne in verjetno zato z njimi upravljajo tako, da se opozorilom izogibajo ali pa jih relativizirajo (Tivadar in Kamin 2002). »Pravi« vegani med take ne spadajo. Je pa možno, da se znajdejo med tistimi, ki izberejo veganstvo kot obliko varnosti ali kot rešitev »za vsak slučaj«, ki jih pomiri in jim daje občutek varnosti. Če veganstvu odvzamemo etično dimenzijo, ostane oblika prehranjevalne prakse, ki zagotavlja varnost pred tveganjem, ki ga producirajo industrijsko kmetijstvo in drugi tehnološki procesi (Tester v Ashley 2004, 194).

Na prehranjevalne navade zahodnih družb vpliva vedno večje zavedanje posameznikov o vplivu le-teh na zdravje, pri čemer sta pomembna samodisciplina in samonadzor (Lupton 1996, 74). Ta dva elementa sta tudi pri uvajanju veganskega načina prehranjevanja v posameznikovo življenje zelo pomembna.

Ljudem, ki skrbijo za svoje zdravje in poznajo pozitivne lastnosti veganstva ter veganske diete, jim lahko ta predstavlja pravi »paketek« duševnega in telesnega zdravja. Za veganske diete velja, da so bolj bogate z zdravju potrebnimi mikro- in makroelementi, kot so prehranske vlaknine, magnezij, folna kislina, vitamin C in E, železo in fitokemikalije ter vsebujejo manj kalorij, manj nasičenih maščob in holesterola. Splošno je pri vegetarijancih manjše tveganje za kardiovaskularne bolezni, debelost, diabetes tipa 2 in nekatere rakave

bolezni, veganske diete pa so pri preventivi (in v mnogih primerih zdravljenja) še uspešnejše (Craig 2009, 1627S).

2.4.1.4 Religija

Nekateri pripisujejo prehranjevanju posvetni pomen, s katerim dajejo vsakodnevnim praksam večjo vrednost (Lupton 1996, 87). Že v poglavju o zgodovini veganstva sem omenila, da je prehranjevanje močno povezano z religijo (Lupton 1996, 131).

V zahodni judovsko-krščanski etiki je kontrola prehranjevanja (zlasti mesa in sladkorja) s strani pripadnikov vere dokaz, da imajo svoje telo pod nadzorom in da se lahko izogibajo želji po mesu ter sladkem (in med drugim tudi spolnosti), da pokažejo, kako so naklonjeni Jezusu Kristusu (Lupton 1996, 131). V starem Testamentu je mnogo zaukazov, ki narekujejo, kaj naj bi ljudje jedli, med katerimi je tudi prepoved uživanja mesa živali s podkovanimi kopiti in uživanja krvi živali (Lupton 1996, 131).

Religijski motiv v primeru veganstva poudarja nauke svetovnih religij, v katerih je Bog ustvaril ljudi in živali. Ti nauki pravijo, da Bog ne bi želel videti, kako so njegove stvaritve uničene in izrabljane (vključujoč naravo, okolje in živali), in da posameznik s konzumiranjem mesa, sira in jajc ter z izvajanjem ostalih praks, s katerimi izrablja živali in škodi okolju, nasprotuje Bogu in s tem tepta njegove stvaritve. Vprašanje s strani religijskega motiva je, ali je verujočim vredno, da se bodo ob soočenju s Stvarnikom soočili s hudimi posledicami, ki jih bodo zaradi teh praks deležni od njega (Henrich 2013, 43).

2.4.2 DEMOGRAFSKE LASTNOSTI IN NJIHOVA SPLOŠNA POVEZANOST Z NAJPOGOSTEJŠIMI MOTIVI ZA VEGANSTVO

2.4.2.1 Izobrazba, znanje in védenje

Navedeni pojmi spadajo v isto kategorijo, vendar se med seboj razlikujejo. Razlika je v tem, da se pojem izobrazba največkrat razume kot formalno oz. institucionalno pridobljeno znanje. Védenje je seveda tudi del formalnega izobraževanja, vendar pa ima večjo težo kot neformalno spoznavanje in pridobivanje informacij, ki lahko v taki obliki celo bolj vpliva na posameznikove življenjske odločitve. Vsi elementi so neposredno povezani z motivi, ki jih ima posameznik pri odločitvah za spremembo načina življenja. Ključno je védenje,

pridobljeno iz neformalnega spoznanja, ki posameznika ozavešči in mu »razširi obzorja«. Pri prehodu na veganstvo je pomembna ozaveščenost o ekologiji, zdravju in ravnanju z živalmi ter ljudmi. V raziskavi sem kot ključen demografski dejavnik uporabila izobrazbo, v intervjujih pa povprašala tudi o njihovi neformalni izobrazbi, vedenju in spoznanju.

»Interes za nutricistiko na prehodu v postmoderno dobo narašča« (Kos 1998, 264), vendar je znanje o »zdravi« prehrani zgolj osnovno in površinsko. Kamin in Tivadar (2003) pravita, da je omejeno le na poznavanje pravil, npr. uživati je treba veliko zelenjave in sadja, na dan je treba popiti vsaj dva litra vode, rastlinske maščobe so bolj zdrave od živalskih itd., ne poznajo pa kakšne bolj strokovne argumentacije pravil (Kamin in Tivadar 2003, 897). Problem je tudi v pridobivanju teh informacij. Pretok informacij je danes zelo obširen, kljub dostopnim informacijam pa se večina ljudi še vedno drži tradicionalnih navad svoje kulture. Problem ni v tem, da jih informacije ne bi dosegle, ampak je v nezaupanju novim informacijam. Posamezniki so skeptični do veljavnosti znanstvenih informacij in znanja (Marshall 1995, 124–126; Kamin in Tivadar 2002, 282–283).

Zagotavljanje dobre zdravstvene pismenosti pri velikem številu prebivalstva naj bi imelo dolgoročno pozitivne posledice za širšo družbo, to pa zato, ker naj bi spodbujalo aktivno sodelovanje posameznikov in skupnosti v dejavnostih, ki bistveno vplivajo na zdravje skupnosti (Marshall 1995, 126–127; Nutbeam v Kamin in drugi 2006, 86).

Da bi ljudje vedeli, kaj trenutno uživajo, katera hranila bi morali jesti in kako doseči te spremembe, so torej potrebne informacije, s katerimi posamezniki pridobijo nova znanja in spoznanja. Treba se je informirati o tem, katero hrano kupiti, kje jo kupiti in kako jo pripraviti (za razliko od sadja, zelenjave in stročnic so veganska živila, ki nadomeščajo meso in mlečne izdelke, šele v porastu in jih še ni mogoče kupiti povsod, imamo pa že v mnogih trgovinah precej dobro izbiro). Velik pomen pri pridobivanju informacij in znanja ob spremembah ima tudi prisotnost institucionalnega okolja, ki jim je v pomoč (Marshall 1995, 111). Za vse zgoraj naštetu so veganske skupnosti (zlasti na svojih internetnih straneh, kot sta npr. Slovensko vegansko društvo in Veganstvo, ter skupine, namenjene veganom na družabnem omrežju Facebook) dobro poskrbele. Slovensko vegansko društvo velikokrat organizira raznorazne delavnice in izobraževanja s področja veganstva. Letos so organizirali tudi že 4. Vegafest, največji festival veganstva v Sloveniji. Prav tako so v porastu tudi izobraževalne knjige, kako jesti in živeti vegansko, kot je npr. *Veganstvo za začetnike*. Na straneh Slovenskega veganskega društva najdemo tudi povezave do seznama trgovin, ki prodajajo vegansko prehrano, seznam restavracij, naklonjenih veganom, in tudi povezavo do informacij »Za tanke

denarnice«, ki nudijo informacije o lokaciji cenovno ugodnejših veganskih živil (Slovensko vegansko društvo).

Vegetarijanstvo je zelo pogosto dojeta kot etični pristop k prehranjevanju, poleg tega pa je vzeto tudi kot zagotovilo in »vaja pri upravljanju s prehransko zaskrbljenostjo« (Beardsworth in Keil v Ashley 2004, 188). Najbolj so o svoji prehrani zaskrbljeni tisti, ki imajo višjo izobrazbo (Ashley 2004, 196). Za družbo tveganja je značilno protislovje, da imajo bolj privilegirani boljši dostop do znanja, vendar ga vseeno nimajo dovolj, da bi se lahko znebili zaskrbljenost in tesnobe (Lupton v Ashley 2004, 196).

2.4.2.2 *Spol*

Kot omenja tudi več avtorjev, se med spoloma tudi na področju prehranjevanja pojavljajo razlike (Wardle v Shepherd in drugi 2006, 253). Haste (2004) trdi, da je lepo telo poglavitni cilj pri obeh spolih, le da ga drugače izražajo (Haste v Shepherd in drugi 2006, 253). Vseeno pa na pogled na spol še vedno vplivajo različni družbeni vplivi in kulturne razlike.

Po eni strani so ženske dojete kot šibkejše, bolj pasivne, bolj so podvržene videzu, bolj so zainteresirane za to, da so vizualno privlačne in vitke, bolj se posvečajo svojemu telesu in svojemu zdravju ter s tem kažejo samodisciplino oz. kontrolo nad seboj in svojim telesom. S tem presežejo arhetip o šibkosti, odvisnosti od drugih, (preveliki) čustvenosti itd. (Lupton 1996, 109–110, 135, 137). Študije dokazujejo, da so ženske, zlasti v obdobju adolescence, bolj kot fantje njihovih let zaskrbljene zaradi svoje vizualne podobe (Wardle in Beales; Worsley in Skrzypiec v Shepherd in drugi 2006, 253), krivec pa so mediji in njihove promocije nerealno vitkega lepotnega ideala, ki posameznice sili v to, da se poslužujejo raznih diet in hujšajo (Morris in Katzman; Livingstone in Helsper v Shepherd in drugi 2006, 253). Zaskrbljenost in tesnoba, povezana s prehrano, sta že tradicionalno bolj povezani z ženskim spolom, prav tako pa posledično tudi motnje hranjenja.

Pri moških še vedno obstaja »mit« o tem, da moški potrebujejo več mesa, ker imajo po njem »večjo potrebo« (Lupton 1996). »/.../ /P/ravi dedci svojo moškost in neustrašnost ponekod še vedno dokazujejo z velikanskimi količinami mesa, ki so ga sposobni pojesti /.../« (Kos 1998, 263).

Wardle je v svoji raziskavi ugotovil, da je zdravje ženskam pomembnejše kot moškim in jim v življenju predstavlja večjo motivacijo kot moškim. Moški so manj entuziastični glede

prednosti, ki jih prinaša zdrava prehrana (Wardle v Shepherd in drugi 2006, 253). Ali je zdravje tudi v primeru prehoda na veganski način prehranjevanja glavni motiv žensk? Splošno namreč ni potrebe po tem, da bi morale postati ravno veganke, da bi ohranjale vodilo zdravega načina življenja. Kaj je v ozadju ženskih odločitev za veganstvo? Obstaja tudi mnenje, da so ženske bolj empatične in bolj zaskrbljene za živali kot moški, zato se tudi večkrat poslužujejo vegetarijanstva (Tony v Lupton 1996, 106).

Glede na arhetipe bi veganstvo znalo ženskam predstavljati prehranski ideal in varnost pred nezdravjem ter debelostjo, njihova empatičnost pa se kot nalašč ujema z vegansko filozofijo.

Dejstva, da lahko za moške velja enako, ne smemo izključiti, a vseeno ostaja vprašanje, kaj naj bi bil glavni motiv za veganstvo pri moških.

2.4.2.3 *Starost*

O tem, zakaj se nekateri adolescenti odločajo za vegetarijansko prehrano, je znanega bolj malo. Nekateri viri navajajo, da so razlogi od posameznika do posameznika različni. Med njimi so tako najstniški upor, živalske pravice, ekološka ozaveščenost, zdravje, okus hrane itd. (Bryman v Shepherd in drugi 2006, 255).

Znanje o zdravem prehranjevanju najstnikom sicer ni tuje (Marshall 1995, 110). Kljub temu mnogo raziskav navaja, da splošno adolescenti in tudi še mladi odrasli večkrat jedo bolj nezdravo in hitro prehrano ter uživajo živila, ki imajo visoke vsebnosti maščob in sladkorja, razlogi pa tičijo v tem, da jim je ta hrana bolj okusna (Story in Resnick v Shepherd in drugi 2006, 250). Okus in všečnost hrane imata tako pri adolescentih najmočnejši vpliv na izbiro hrane (Threw v Shepherd in drugi 2006, 250).

Pri mladih dekletih velja, da so, kot je bilo omenjeno že v prejšnjem poglavju, bolj izpostavljene lepotnim idealom družbe in se večkrat poslužujejo raznih diet. Pravzaprav je ta pojav že tako pogost, da je skrb za telesno težo dojeta kot nekaj normalnega oz. kot del njihovega razvoja (Cooper in Goodyer v Shepherd in drugi 2006, 253).

Pri mladih odraslih je za pričakovati, da so razmeroma brez bolezni in zato tudi nimajo nobene večje spodbude za to, da bi se pretirano ukvarjali z načeli zdrave prehrane. Ker so njihova telesa še mlada, se pričakuje, da se lahko tudi s toksini, vnesenimi v telo, bolj učinkovito spopadajo, zato se negativni učinki prehrane na zdravje ne pokažejo. Svoje slabe navade velikokrat dojemajo kot »poživitev življenja« ali pa jih tolerirajo, saj vedo, da jih ne

bodo ohranili za vedno (Backett in Davison v Marshall 1995, 124–125). Svoja obnašanja mnogokrat uravnotežijo z drugimi paralelnimi »zdravimi« obnašanji, kot so vodenje aktivnega ali športnega načina življenja (Marshall 1995, 125).

Študije dokazujejo tudi, da nutricionistika postane pomembnejša s starostjo, s katero so povezani tudi večje zavedanje, znanje in spoznanja o zdravju (Glanz v Shepherd in drugi 2006, 251).

3 EMPIRIČNI DEL: RAZISKAVA MED VEGANI

3.1 OPIS METODE

Raziskava, izvedena z uporabo kvalitativne raziskovalne metode, je bila opravljena v mesecu juniju 2016. Izvedenih je bilo 9 polstandardiziranih intervjujev in 2 standardizirana intervjuja. Pri polstandardiziranih intervjujih so bile oporne točke vprašanj pripravljene vnaprej in so bile puščene odprte možnosti oblikovanja novih dodatnih vprašanj vprašanemu, pri standardiziranem vprašalniku pa so bila vsa vprašanja postavljena vnaprej. Ta intervjuja sta za razliko od polstandardiziranih intervjujev potekala pasivno. Zaradi lažje dosegljivosti posameznikov in lažjega transkripta so bili intervjuji opravljeni preko spleta na družabnem omrežju Facebook. En je bil opravljen preko telefonskega pogovora, ki ga zaradi tehničnih težav ni bilo mogoče posneti, vendar so bile bistvene točke pogovora beležene sproti, pri strukturiranih intervjujih (pri intervjuvankah 4 in 5) pa je bil posameznicama na njuno lastno željo vprašalnik poslan preko elektronske pošte in sta nanj odgovorili. Slaba stran takega načina raziskovanja se je pokazala v tem, da je pri aktivnih pogovorih na Facebooku večkrat prišlo do težav pri internetni povezavi in da se ni dalo natančno vedeti, ali je posameznik s svojim odgovorom zaključil ali še piše ipd. Šibkost te kvalitativne metode je tudi nereprezentativnost odgovorov. Zaradi neslučajnega vzorca in majhnega števila intervjuvancev rezultatov skorajda ni mogoče splošiti na celotno populacijo oz. je treba biti pri tem zelo previden. Pogovori so trajali različno dolgo, od 20 minut do ure in pol.

3.2 UDELEŽENCI RAZISKAVE

V vzorec je bilo vključenih 11 posameznikov in posameznic, izbranih glede na demografske lastnosti, ki so aktivni v skupinah na družabnem omrežju Facebook, ki so namenjene veganom (npr. Veganski športniki – od vertikale do horizontale in šaha, Veseli vegani, Vegan aktivizem, Veganska iniciativa in Veganska policija). Demografske lastnosti sem izbrala glede na lastno presojo in s pomočjo literature, iz katere sem razbrala tiste, ki so bolj

pomembne pri posameznikovi odločitvi za spremembe. Ker je bilo takih več, sem se odločila, da v raziskavi kot demografske podatke uporabim spol, starost in izobrazbo. Starostne meje sem določila s pomočjo Ericsonovega modela psihosocialnega razvoja, v katerem je predpostavil osem stopenj skozi katere gre posameznik tekom svojega življenja (Boeree 2009). Med temi sem v svoji raziskavi uporabila peto, šesto, sedmo in osmo stopnjo. V peto stopnjo so vključeni adolescenti oz. posamezniki stari od 12 do okoli 20 let, šesta stopnja vključuje mlade odrasle med 20. in 30. letom starosti, v sedmo stopnjo sodijo posamezniki med 30. in 60. letom starosti in so poimenovani tudi kot 'srednje odrasli', osma stopnja, ki predstavlja pozno odraslost, pa vključuje posameznike stare 60 let in več (Boeree 2009). Za razliko sem v kategorijo do 30 let vključila tako adolescente kot mlade odrasle, saj menim, da v moji raziskavi stroga ločitev na štiri skupine ni nujna in da se lahko ti dve starostni skupini združita. Tako sem oblikovala in uporabila tri starostne skupine. Ostali demografski podatki posameznikov so navedeni v prilogah.

3.3 VPRAŠALNIK IN HIPOTEZE

Pri intervjujih sem si pomagala z opornimi točkami vnaprej pripravljenega vprašalnika, s katerim sem skušala v raziskavi preveriti sledeče hipoteze:

- a. Prvenstveni razlog starejše populacije za prehod na veganski način prehranjevanja je zdravje.
- b. Motivi za prehod na veganski način prehranjevanja mlajše populacije (adolescentov in mladih odraslih) so predvsem moralni (skrb za okolje, živali in ljudi).
- c. Ženske pogosteje kot moške vodi v veganstvo skrb za zdravje.
- d. Moške v veganstvo vodi predvsem skrb za okolje in prostor.
- e. Posamezniki z višjo izobrazbo se odločajo za prehod na veganski način prehranjevanja na prvem mestu zaradi skrbi za okolje in prostor.
- f. Med intervjuvanci slovenskih veganov bo najmanj takih, ki se za prehod na veganski način prehranjevanja odločijo iz verskih razlogov.

Posameznike sem spraševala o njihovih začetkih in glavnih motivih za prehod na veganski način prehranjevanja. Zanimalo me je, kaj je bilo ključno za njihovo razmišljanje o veganstvu, kdaj in kje so prvič slišali za veganstvo, kaj je najbolj vplivalo na njihovo odločitev za spremembo načina prehranjevanja, kako je izgledal njihov prehod, kaj so spremenili najprej in kaj jim je bilo ob spremembi najtežje. Kot eno izmed neodvisnih spremenljivk sem izbrala

izobrazbo in poudarila pomen neformalnega védenja ter znanja, in zato me je zanimalo, ali so se posamezniki o veganstvu in spremembah, ki so jih naredili, izobrazili sami. Ker je pri veganstvu eden izmed glavnih motivov skrb za živali in živalske pravice ter je poudarjena empatija do živih bitij, okolice in življenja, me je zanimalo tudi, ali se je empatija pri posameznikih ob njihovem prehodu spremenila in kako se je ob tem spremenil njihov odnos do ljudi in živali.

Vprašalnik sem priredila vsakemu intervjuvancu posebej glede na njegove ali njene demografske lastnosti ter glede na sprotne odgovore. Pri ženskah me je zanimalo tudi, ali jim veganstvo morda predstavlja garancijo zdravja in vitkosti, saj so, kot sem opisala tudi v poglavju o demografskih lastnostih, zlasti na tem področju vplivi iz okolice in s strani medijev močnejši.

3.4 REZULTATI RAZISKAVE

V raziskavi se je pokazalo, da so demografske lastnosti res povezane z določenimi motivi za spremembo načina prehranjevanja. Razlike se kažejo zlasti glede na starost, razlike v odgovorih med spoloma pa so manjše oz. jih skoraj ni.

Zaradi ohranjanja anonimnosti intervjuvancev sem pri navajanju le-teh uporabila izraz »intervjuvanec« ali »intervjuvanka« z zaporedno številko, njihovo začetnico imena na Facebookovem profilu in starost (npr. *Intervjuvanec 1, K. S., 21 let*). Njihova polna imena in kontaktni podatki so shranjeni pri meni.

V raziskavi je sodelovalo 6 predstavnic ženskega spola in 5 predstavnikov moškega spola. Med vsemi je bilo 7 intervjuvancev starih med 30 in 60 let, eden je bil star več kot 60 let, trije pa spadajo med mlade odrasle, stare do 30 let. Vsi razen enega intervjuvanca so navedli, da so bili pred prehodom na veganski način življenja in prehranjevanja dlje časa vegetarijanci, za katerega razlogi so bili večinoma etični, nato pa so se na podlagi različnih spoznanj in življenjskih situacij odločili še za prehod na veganski način prehranjevanja.

Večina intervjuvancev je kot prvi razlog za izbiro veganskega načina prehranjevanja navedla, da so se za spremembo odločili zaradi živali in spoznanj o neetičnem ravnanju z živalmi za zidovi industrije, ki so jih pridobili s pomočjo ogleda dokumentarnih filmov in prebiranjem različne literature.

»Ko sem si Gary Yurofskega pogledala, prej sem bila vegetarijanka« (Intervjuvanka 2, V. D., 52).

»/.../ /S/em šla gledat na internet za druge vire beljakovin in takrat sem na YouTubu naletela na Freelee Banana girl. In takrat sem šele spoznala, kako živali trpijo pri izdelavi mleka in mlečnih izdelkov in kako neetično se pridelujejo jajca. Poleg tega sem dobila tudi informacije, da mleko in jajca niso zdrava. In sem si takrat rekla, da bom poskusila 2 tedna jesti vegansko, zraven sem se pa ves čas izobraževala, gledala filmčke na YouTubu, tako da po dveh tednih sem bila že toliko v veganstvu, da nisem hotela več jesti mleka ali pa jajc« (Intervjuvanka 3, P. Č., 23 let).

»Hčerka mi je včasih prevedla kak video o mučenih živalih, ker sem bolj slab v angleščini. No, zdaj je pa na razpolago vedno več tega materiala na netu tudi v slovenščini in upam, da bo prišlo do čim več ljudi, kajti menim, da je pri tem treba ljudem pomagati, sami bodo bolj počasi spregledali« (Intervjuvanec 3, M. Č., 53 let).

»/.../ /M/e je usmeril, naj si preberem zbirko knjig Vladimirja Megreja o Anastasiji. Zbirko sem prebral na dušek in življenje se mi je začelo dogajati, obračati, ja, takoj sem postal vegan. Naj omenim, da sem ob branju knjige jokal, so mi šle kocine pokonci, še zdaj, ko včasih preberem kakšen odlomek, se ne morem zadržati« (Intervjuvanec 4, M. K., 62 let).

Pri moških je bilo največkrat opaziti, da so na njihovo spremembo vplivali bližnji. Le dva sta do spoznanja prišla samostojno na podlagi informacij, pridobljenih z ogledom dokumentarcev, in s prebiranjem literature. Le eden izmed predstavnikov moškega spola je kot motiv za veganski način prehranjevanja navedel izključno zdravje. Moška, stara med 30 in 60 let, sta jasno povedala, da so na njuno spremembo prehranjevanja vplivali njuni otroci, ki so se za spremembo odločili zaradi etike oz. iz ljubezni do živali.

»Starejši sin je že kot štiriletnik nasprotoval mesnim obrokom, ko je izvedel, da zaradi našega »užitka« pobijejo vsak dan na tisoče in tisoče živali. »Skrbna« starša sva ga silila, naj je meso, ker je »zelo zdravo«. Na srečo smo vsak dan pojedli manj in manj živali, dokler jih končno nismo nehali jesti. Najin sin je veliko pripomogel k našemu prehodu na nemesno in kasneje presno hrano« (Intervjuvanec 2, M. A., 59 let).

»Vegetarijanka je bila najprej hčerka Sara, potem pa še jaz in njena mama. Zaradi ljubezni do živali je kmalu postala veganka, kmalu za njo pa še jaz. Najprej iz praktičnih razlogov, da nisem kuhal različnih jedi, nato pa mi je počasi hčerka odpirala oči in sem le z njeno pobudo prišel do razmišljanja, kot ga imam zdaj« (Intervjuvanec 3, M. Č., 53 let).

Vsi udeleženci so pokazali zavedanje, da ima veganstvo tudi pozitivne zdravstvene učinke. Razlike med spoloma so se vseeno pokazale v tem, da so vse predstavnice ženskega spola večkrat same izrazile, da so zdravstveno ozaveščene. Kot drugi razlog jih je več navedlo zdravje oz. sta se etični in zdravstveni razlog med seboj močneje prepletala ter se »dopolnjevala«.

»Začela sem predvsem zaradi etike, zdaj sem pa najbolj osredotočena na zdravje. Se mi zdi, da če bom dobro izgledala in da če bom dobivala mišice, bom s tem zelo dobro promovirala veganstvo« (Intervjuvanka 3, P. Č., 23 let).

»Seveda je, če se odločimo za veganstvo, še več prednosti kot so veliko bolj zdrav način življenja, manj krvožilnih bolezni, manj možnosti za nastanek raka vseh vrst, preprečimo težave s holesterolom, diabetesom, osteoporozo ipd. Prednost je tudi skrb za okolje, saj je živinoreja največji onesnaževalec okolja in še marsikaj. A na prvem mestu so zame in za večino veganov ŽIVALI« (Intervjuvanka 1, A. W., 19 let).

»/.../ /N/a noben način nočem, da živali trpijo zaradi mojih užitkov, mojega življenjskega stila ... Zato, ker je to edini pravi način in drugega ni, tudi za okolje in zdravje« (Intervjuvanka 4, M. M., 31 let).

Zanimivo je, da sta pri moških predstavnikih kar dva, ki sta na prvem mestu omenila zdravje, in sicer prvi v smislu, da je pomembno, da se imaš rad in da moraš tako paziti, kaj vnašaš v svoje telo (Intervjuvanec 4., M. M., 62 let), drugi pa je takoj kot ključni razlog za svojo spremembo načina prehranjevanja navedel zdravje (Intervjuvanec 5, B. V., 35 let). Naslednja dva nista izrazila posebnega pristopa do zdravja (Intervjuvanec 1, K. S., 21 let; Intervjuvanec 3, M. Č., 53 let), en pa je spotoma ob prehodu na veganstvo in presnojedstvo spoznaval tudi zdravstvene bonitete veganskega načina prehranjevanja (Intervjuvanec 2, M. A., 59 let). Pri več moških so na njihove odločitve za spremembo prehranjevanja, kot omenjeno, vplivali bližnji. Tudi nekatere intervjuvanke omenjajo, da so spoznale veganstvo od drugih iz okolja. Večina žensk (4 od 6) je do poznavanja veganstva prišla samostojno.

Med mladimi odraslimi sta se dva intervjuvanca (dekle in fant) za veganski način prehranjevanja odločila že v času adolescence oz. v svojih najstniških letih. Vsi trije so kot glavne motive za izbiro veganskega načina prehranjevanja navedli etične razloge, za katere so dobili motivacijo ob dodatnem izobraževanju oz. ob spoznanju, kaj se dogaja v ozadju industrije in kako le-ta ravna z živalmi.

»Vedel sem, da nočem sodelovati v mučenju živali, uničevanju planeta in na splošno sem vedno rad delal stvari, ki ljudem niso bile všeč. Lahko rečeš temu neka oblika upora navadam, haha. Hmm, no končna stvar, ki je poskrbela za to, da sem postal vegan, je bil video od Gary Yourofsky, best speech that will change your life. No, potem, ko sem ta video pogledal, sem postal vegan v roku nekaj ur, meni ni bilo težko« (Intervjuvanec 1, K. S., 21 let).

Tudi med temi tremi intervjuvanci sta obe predstavnici ženskega spola izrazili priznavanje prednosti glede zdravstvenih razlogov veganskega načina prehranjevanja, medtem ko predstavnik moškega spola ni izrazil posebnega odnosa do zdravja.

Dosežena formalna izobrazba pri posameznikih ni imela posebnega vpliva na izbiro prehranjevanja, z izjemo pri 19 let stari intervjuvanki, ki je hodila na veterinarsko srednjo šolo in tam spoznala ozadja neetičnega ravnanja z živalmi.

»/.../ /I/mam zaključeni dve leti veterine, iz katere sem se izpisala ravno zaradi svojega veganstva; grozote, ki jih tam vidiš in moraš kot veterinarski tehnik opravljati, so nedopustne (kastracija na živo, obisk klavnic, umetno osemenjevanje, odnos naših profesorjev do živali /.../))« (Intervjuvanka 1, A. W., 19 let).

Pri vseh posameznikih je bolj pomembno vplivalo na njihove odločitve neformalno individualno pridobljeno znanje, ki so ga pridobili preko literature, dokumentarnih filmov in drugih prijateljev ter družinskih članov. Zavest o neetičnem ravnanju z živalmi, kot je bilo že omenjeno, je imela pri večini (10) intervjuvancev največji vpliv.

Sedem intervjuvancev ni vernih oz. niso izrazili nobene posebne povezanosti z religijo in njenim vplivom na prehod na veganstvo. Ravno obratno jih je mnogo izrazilo, da na splošno cerkev in krščansko religijo pravzaprav prezirajo, ker živalim in prepričanjem o ravnanju z živalmi bolj škodi kot koristi. Tisti posamezniki, ki so izrazili pomembnost religije, so se izrazili bolj v smislu, da je pomembna spiritualnost. Več moških (2) kot žensk je izrazilo, da so religijo zamenjali skupaj ob spremembi prehranjevanja. En vprašani (Intervjuvanec 2, ki je tudi presnojedec) je izrazil, da je imela tudi religija manjši vpliv pri njegovi spremembi načina prehranjevanja.

»Nisem verna, iskreno menim, da je za veliko tegob, krivičnosti do živali kriva cerkev, ki je vedno trdila, da živali ne sodijo v »nebesa«, ker nimajo duše. Sem čista ateistka. Ne

potrebujem nečesa višjega in nedostopnega mojim očem, da verjamem. Verjamem vase, živali, ljubezen, to je moja vera, druge ne potrebujem»(Intervjuvanka 1, A. W., 19 let).

»Spremenila sem to, da pri nas doma ni več tradicionalnih velikonočnih zajtrkov, božičnih, ampak so vse jedi pripravljene na živalim prijazen način. Tudi če pridejo prijatelji, sorodniki k nama na obisk, ne bodo dobili trupel na mizi in ostalih živalskih produktov. K maši ne hodim, ker se mi vse zdi zlagano. Na religijo iz dneva v dan gledam z jezo, ker se v imenu religije dogajajo kruta grozodejstva nad živalmi. Te praznike bojkotiram« (Intervjuvanka 4, M. M., 31 let).

»Religija ni imela vpliva, ker ne pripadam nobeni veroizpovedi. V vsakem od nas je resnica, je ljubezen in edino to je povezava z Bogom, ki je v nas in je vseprisoten. Ne potrebujemo religij« (Intervjuvanec 4, M. M., 62 let).

»Sem globoko verna oseba, vendar ne pripadam nobeni verski skupnosti. Močno verujem, da je moja pot, da delam dobro. Vsaj tako dobro, da se ni treba opravičevati. Če razumljivo pišem. Naučena sem bila, da je spoved nepotrebna, če živiš v skladu s samim s seboj in moralnimi vrednotami« (Intervjuvanka 5, J. H., 42 let).

»Kristjan sem bil od rojstva do 45. leta, potem pa zaradi zapovedi ne ubijaj prešaltal na hindu«(Intervjuvanec 3, M. Č., 53 let).

»Zagotovo je tudi naša duhovna zrelost pripomogla k tej odločitvi prehoda na zdravo presno vegansko prehrano« (Intervjuvanec 2, M. A., 59 let).

4 SKLEP

V diplomskem delu sem predstavila definicije, prakso veganstva in motive, ki jih imajo posamezniki v naši kulturi, ko se odločijo za tako radikalno življenjsko spremembo. Raziskati sem skušala tudi povezanost med motivi in posameznikovimi demografskimi lastnostmi. Med njimi se je pokazala povezanost, večje razlike pa so bile opazne le glede na starost.

Med šestimi hipotezami sem lahko potrdila le dve in sicer to, da so etični motivi pri mlajši populaciji na prvem mestu in da je med intrvjuvanci slovenskih veganov najmanj takih, ki se za prehod na veganski način prehranjevanja odločijo iz verskih razlogov. Prav vsi trije intervjuvanci stari do 30 let so kot prvi razlog navedli skrb za živali in nihče med vsemi intrvjuvanci ni izrazil, da je religija eden izmed motivov za prehod na veganski način prehranjevanja. Hipotezo, da moške v veganstvo vodi predvsem skrb za okolje in prostor sem

ovrgla in prav tako tudi hipotezo, da se posamezniki z višjo izobrazbo odločajo za prehod na veganski način prehranjevanja na prvem mestu zaradi skrbi za okolje in prostor. Hipotezo, da je prvenstveni razlog starejše populacije za prehod na veganski način prehranjevanja zdravje ne morem ovrči in tudi ne potrditi, saj se je pokazalo, da je zdravje pomemben element, ko pride do izbire prehranjevanja starejše populacije. Intervjuvani posameznik nad 60. letom starosti je izrazil, da je zdravje zelo pomembno in je nakazal na to, da se je za spremembo prehranjevanja odločil ob skrbi za zdravje, a hkrati trdi, da je njegov glavni motiv skrb za živali. Problem pri raziskovanju te hipoteze je bil tudi v tem, da je bil le en intervjuvanec star nad 60 let in je tako spadal v kategorijo starejše populacije. Hipotezo, da ženske pogosteje kot moške vodi v veganstvo skrb za zdravje lahko ovržem, saj je večina žensk izrazila, da je njihov glavni motiv za prehod na veganski način prehranjevanja etika oziroma skrb za živali, vendar hrati je med odgovori zaznati, da se dobro zavedajo tudi vseh zdravstvenih bonitet, ki jih s seboj prinaša veganstvo in zdravju pogosteje kot moški posvečajo več pozornosti.

Rezultate analize se zaradi nereprezentativnosti vzorca ne more posplošiti na celotno populacijo, saj je število intervjuvancev premajhno. Splošno si sicer motivi intervjuvancev v opravljeni raziskavi večinoma pri vseh (10. od 11.), ne glede na spol, enaki. Kot glavni motiv se je izkazala skrb za živali oz. upor proti neetičnemu ravnanju z njimi s strani industrije. Izkazalo se je tudi, da je védenje in znanje izredno pomemben element, ko pride do odločitve za prehod na veganski način prehranjevanja, saj posameznike, ki so vzgojeni v karnivorni kulturi pripeljeta do tega, da začnejo razmišljati drugače, širše ter odprejo svoj um in »srce«.

Ugotovila sem, da ne gre le za prehranjevalno prakso, ampak za mnogo več kot to. Pri veganstvu je potreben celostni pristop, ki vključuje posameznikovo etično zavest, pozitiven odnos do življenja, pridobivanje znanja kako pristopiti k spremembam in kako jih narediti, pripravljenost in aktivno participacijo k takemu načinu življenja in spremembo prehranjevanja. Ne gre za to, da bi ta praksa reševala zdravje posameznikov in jim prinašala dobro počutje, lepši videz ali zadovoljstvo s samim seboj. Seveda nosi veganstvo s seboj tudi zdravstvene bonitete in nekaterim posameznikom so te glavni motiv, ko se odločijo narediti korak v tej smeri, vendar pa je zdravje šele pri pravilnem pristopu k veganskemu prehranjevanju nekaj, kar pride skupaj z njim. Ob nepravilnem pristopu ima lahko tudi tak način prehranjevanja negativne posledice.

V raziskavi namenoma nisem med glavnimi motivi za veganstvo navedla ekonomskih razlogov. Namreč, morda res drži, da so ekonomski motivi med prvimi, ko pride do odločitve

za vegetarijansko prehrano na splošno, saj velja meso za drago. Vendar pa pri veganstvu velja, da je ta praksa v primerjavi z drugimi oblikami vegetarijanstva, ki še vključujejo mlečne izdelke, jajca in ribe, dražja. Zlasti, če se posamezniki odločajo kupovati ne le vegansko (in/ali presno) prehrano, ampak se odločajo tudi za BIO in EKO prehrano, ki je navadno dražja. Na to, da velja vegansko prehranjevanje za dražje, kaže tudi dejstvo, da obstaja na strani Slovenskega veganskega društva zavihek »Za tanke denarnice«, ki nudi posameznikom informacije o tem, kje se lahko kupi tudi cenovno ugodnejša veganska živila. Ekonomski razlogi (s sklepanjem, da so ti motiv, ko gre za izbiranje cenejše prehrane) tako niso eni izmed teh, ki bi jih posamezniki imeli, ko se odločajo za pristop k veganstvu, zato jih tudi nisem podrobneje raziskala.

Veganstvo je gibanje, ki stremi k temu, da bi se ustvaril življenjski red, da bi se prenehalo nasilje nad živimi bitji in da bi se skrbelo tudi za dobro okolja. Pripadniki veganstvu se dobro zavedajo tudi negativnih posledic živilske industrije za okolje. Vendar, kot sem opazila med opravljanjem raziskave, jih bolj malo kaže enako zagretost za reševanje samega okolja kot za reševanje živali. Ljubezen do živali in skrb za njihovo dobrobit sta večini intervjuvancem na prvem mestu, kar tudi ni narobe, saj gre za *živa bitja*, ki si s človekom pravzaprav niso tako različna, zlasti ob upoštevanju, da imajo sposobnost prav tako čutiti kot mi.

Ponovno poudarjam, da na prvem mestu veganstva ni posameznik sam. Ravno obratno mora ta v marsikaterem primeru požrtvovalno poudariti sebe in v nekaterih primerih svoje zdravje za to, da pripomore k dobremu in na svojo željo zadosti načelom, ki jih nosi veganstvo. Veganstvo je podkovano na prvem mestu z etičnimi načeli in stremi k moralnemu delovanju ter obnašanju do vseh živih bitij s strani človeka, ki bi se moral kot intelektualno bitje bolj zavedati, kaj je dobro in kaj ne.

»Veganstvo je več kot le sredstvo za doseg končnega cilja. Je cilj sam po sebi, je spoštovanje življenja in pravic vseh bitij« (Zgodovina veganstva).

Lahko bi rekla v zaključku, da se strinjam z Jacquesom Le Goffom, ki je v predgovoru k prvi izdaji Montanarijeve knjige *Lakota* in izobilje zapisal, da se mora Evropa v svoji prihodnosti opreti na dediščino, ki jo bogati že od antičnih in prazgodovinskih časov ter zaradi katere je v svoji enotnosti in hkrati različnosti tako izjemno ustvarjalna tudi v najširšem svetovnem kontekstu (Le Goff v Montanari in drugi 1998, 5). Ljudje smo pozabili na svoje korenine, iz katerih pravzaprav izhajamo. Smo del narave in vračati bi se morali k njej. To pomeni, da bi

morali temu primerno skrbeti za harmonijo v svojem življenju, ki vključuje moralno obnašanje in delovanje v odnosu do žive in nežive narave.

Med nastajanjem diplomskega dela sem prišla tudi do zanimivega premišljevanja o človeški kulturi. Vsi vemo in se zavedamo, da obstaja na svetu mnogo različnih kultur, vendar pa nimamo v zavesti, da se medtem, ko v naših zahodnih civilizacijah veganski način prehranjevanja velja za »ekstremističnega« in so mnogokrat vegani dojeti kot družbeni in kulturološki uporniki, mnogo vzhodnih civilizacij že v osnovi prehranjuje pretežno vegetarijansko in ponekod tudi popolnoma vegansko. Omenjala sem npr. tudi jainizem, indijsko religijo, katere pripadniki so razkropljeni po svetu in katerih tradicionalna kultura temelji na veganstvu. Prav tako se najde še mnogo drugih kultur, katerih tradicionalni način prehranjevanja temelji na izključno rastlinski prehrani (npr. kulture v centru Andov v Ekvadorju, ki kot edini živalski proizvod uporabljajo mleko domače krave, ki ni namenjena zakolu, mesa, rib in jajc pa sploh ne uživajo (Menzel in D'Aluisio 2005, 107)). Pozitivne plati veganstva, ki zaobjemajo in zagotavljajo boljše življenje v celoti, stremijo ravno k takemu načinu življenja. Zanimivo je, da naše tako zelo razvite civilizacije potrebujejo različne aktiviste in močne zagovornike veganske prehrane, medtem ko v manj razvitih civilizacijah le ta ni vprašljiv del kulture in se ne sprašujejo ter tudi ne ukvarjajo s prehrano toliko, kot se z njo ukvarjamo mi. Tudi ne razmišljajo o tem, kaj so s svojim prehranjevanjem naredili dobrega za svet in zase, ampak preprosto živijo in delajo dobro ter tudi nimajo odvečnih potreb po prehranskih dodatkih, ki danes globalno obkrožajo svet in brez katerih naj bi našemu zdravju »predla še trša«. Pravzaprav nas te »manj razvite civilizacije« s svojo skromnostjo učijo, da se pravo bogastvo skriva prav tam – v pozabljeni skromnosti življenja in ljubezni do njega. Tega se moramo v naši prenatrpani kulturi ponovno naučiti in, kot kaže porast priljubljenosti veganstva, počasi tudi se.

5 LITERATURA

1. Ashley, Bob. 2004. *Food and cultural studies*. London: Routledge.
2. Bauman, Zygmunt. 2000. *Liquid modernity*. Cambridge, UK: Polity Press.
3. Boeree, C. George. 2009. *General Psychology: Erik Erikson*. Dostopno prek: <http://webpace.ship.edu/cgboer/genpsyerikson.html> (10. junij 2016).
4. Campbell, T. Colin in Thomas M. Campbell. 2005. *The China study: the most comprehensive study of nutrition ever conducted and the startling implications for diet, weight loss and long-term health*. Dallas, Tex: BenBella Books.
5. Cherry, Elizabeth. 2006. Veganism as a Cultural Movement: A Relational Approach. *Social Movement Studies* 5 (2): 155–170.
6. Craig, Winston. J. 2009. Health effects of vegan diets. *The American journal of clinical nutrition* 89 (5): 1627S–1633S.
7. Črnič, Aleš. 2012. Sociokulturni vidiki vegetarijanstva in njegovih percepcij. *Družboslovne razprave* 28 (71): 113–134.
8. Davis, John. 2012. *World Veganism – past, present, and future*. Dostopno prek: http://www.ivu.org/history/Vegan_History.pdf (10. junij 2016).
9. Dyett, Patricia A., Joan Sabaté, Ella Haddad, Sujatha Rajaram in David Shavlik. 2013. Vegan lifestyle behaviors. An exploration of congruence with health-related beliefs and assessed health indices. *Appetite* 67 (5): 119–124.
10. Fox, Nick in Katie Ward. 2008. Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite* 50 (2–3): 422–429.
11. Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and self-identity: self and society in the late modern age*. Stanford, Calif: Stanford University Press.
12. *Google Trends*. Dostopno prek: <https://www.google.com/trends/> (10. junij 2016).
13. Guither, Harold D. 1998. *Animal rights: history and scope of a radical social movement*. Carbondale: Southern Illinois University Press.
14. Henrich, Ernst Walter. 2013. *Veganstvo: o najbolj zdravi prehrani in njenem učinku napodnebje, okolje, pravice živali ter človekove pravice*. Ljubljana: Slovensko vegansko društvo.
15. Kamin, Tanja in Blanka Tivadar. 2003. Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: iskanje ravnotežja s prehranjevanjem. *Teorija in praksa* 40 (5): 891–908.
16. Kamin, Tanja, Mirjana Ule in Karmen Erjavec. 2006. *Zdravje na barikadah: dileme promocije zdravja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

17. Kos, Drago. 1998. Zgodovina gre skozi želodec. V *Lakota in Izobilje: zgodovina prehranjevanja v Evropi*, ur. Massimo Montanari, Polona Mesec in Drago Kos, 241–265. Ljubljana: Založba /*cf.
18. Kotnik, Vlado. 2001. Utelesenje sebstva in izgradnja identitete ob spominu na hrano. *Teorija in Praksa* 38 (5): 861–880.
19. Lah, Samira. 2011. *Družba tveganja gradivo za 2. letnik*. Ljubljana: Zavod IRC. Dostopno prek: http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Druzba_tveganja-Lah.pdf (10. junij 2016).
20. Larsson, Christel L, Ulla Rönnlund, Gunnar Johansson in Lars Dahlgren. 2003. Veganism as status passage: The process of becoming a vegan among youths in Sweden. *Appetite* 41 (1): 61–67.
21. Lupton, Deborah. 1996. *Food, the body, and the self*. London: Sage Publications.
22. Marshall, David William. 1995. *Food choice and the consumer*. London: Blackie Academic & Professional.
23. Meiselman, Herbert L., in Halliday MacFie. 1996. *Food choice, acceptance, and consumption*. London: Blackie Academic & Professional.
24. Menzel, Peter in Faith D'Aluisio. 2005. *Hungry planet: what the world eats*. Napa, Calif: Material World Press.
25. Montanari, Massimo, Polona Mesec, in Drago Kos. 1998. *Lakota in izobilje: zgodovina prehranjevanja v Evropi*. Ljubljana: Založba /*cf.
26. Null, Gary in Martin Feldman. 2011. "Vegetarianism - Part 3: The Economic and Taste Benefits of a Vegetarian Diet". *Townsend letter for doctors and patients* (339): 52–55.
27. Ogrizek, Maša. 2013. Recenzija: Hrana za mir. *Bukla: brezplačna revija o dobrih knjigah* 9 (93). Dostopno prek: http://www.bukla.si/?action=books&book_id=16276 (10. junij 2016).
28. Plut, Dušan. 2014. *Ekosoci[a]lizem ali barbarstvo: demokratični ekološki socializem in trajnostni sonaravni razvoj*. Ljubljana: Društvo Gibanje za trajnostni razvoj Slovenije – TRS.
29. Povey, Rachel, Benjamin Wellens in Mark Conner. 2001. Attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets: an examination of the role of ambivalence. *Appetite* 37 (1): 15–26.

30. Radnitz, Cynthia, Bonnie Beezhold in Julie DiMatteo. 2015. Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite* 90: 31–36.
31. Shepherd, Richard in Monique Raats. 2006. *The psychology of food choice*. Dostopno prek: <http://dx.doi.org/10.1079/9780851990323.0000> (10. junij 2016).
32. *Slovensko vegansko društvo*. Dostopno prek: <http://www.vegan.si/> (10. junij 2016).
33. Smith, Melvin L. 2006. Social capital and intentional change: Exploring the role of social networks on individual change efforts. *Journal of Management Development* 25 (7): 718–731.
34. Tivadar, Blanka in Tanja Kamin. 2002. Moram? Smem? Naj? = Must I? May I? Should I? Food-related concerns. *Socialna Pedagogika* 6 (3): 279–308.
35. Wikipedia. 2016. *Dog meat*. Dostopno prek: https://en.wikipedia.org/wiki/Dog_meat (10. junij 2016).
36. Veganstvo. 2016. *Zgodovina veganstva*. Dostopno prek: <http://www.veganstvo.net/veganstvo/zgodovina-veganstva/> (10. junij 2016).

PRILOGE

Priloga A: Oporne točke intervjujev

- Spol:
 - Starost:
 - Zaključena izobrazba:
 - Osnovna šola
 - Srednja šola/ Nižja poklicna šola/ Gimnazijsko, srednje poklicno -tehniško izobraževanje, srednje tehniško oz. drugo strokovno izobraževanje
 - Dodiplomski študij (visoko ali višješolsko izobraževanje)
 - Podiplomski študij (magisterij)
 - Podiplomski študij (doktorat)
1. Koliko časa se prehranjujete z vegansko prehrano?
 2. Zakaj ravno veganstvo?
 3. Od kod ste izvedeli za veganstvo?
 4. Kaj ste uporabili kot vodilo ob prehodu na veganstvo?
 5. Kaj vas je pripravilo do tega, da ste pomislili na veganstvo?
 6. Kaj bi navedli kot prvi razlog za vašo odločitev za vegansko prehrano?
 7. Kako je izgledal vaš prehod na veganski način prehranjevanja?
 8. Kaj ste spremenili najprej?
 9. Ste spremembe naredili 'čez noč' ali je šlo za daljše obdobje transformacije?
 10. Kaj je bilo najtežje?
 11. Kaj vam je povzročalo največ težav v času prehoda na veganski način prehranjevanja?
 12. Na kaj so vplivale vaše spremembe?
 13. Kako spremembe vplivajo na vaše odnose?
 14. Veganstvo in vezi: če npr. ne bi bili udeleženi v facebook skupini veganov, ali bi še bili vegan, ali menite, da bi bilo težje vzdrževati to radikalno življenjsko spremembo?
 15. Kako pomembne se vam zdijo vezi na prehodu za spremembo načina prehranjevanja?
 16. Kako sprememba načina prehranjevanja vpliva na vašo etično, moralno, zdravstveno zavest?
 17. Ste opazili kakšne spremembe pri empatiji do živali?
 18. Kaj pa do ljudi?
 19. Ali skrbite za svoje zdravje?

20. Ali ste zaskrbljeni za svoje zdravje?
21. (Če je odgovor na prejšnje vprašanje NE): Ali ste bili bolj zaskrbljeni za svoje zdravje preden ste se odločili na prehod na veganski način prehranjevanja?
22. Ali se vam je zdravje z vegansko prehrano izboljšalo?
23. Ali vam je pomemben vaš vizualni izgled?
24. Kaj na področju zdravja, če je ta vaš glavni motiv za veganstvo, vas najbolj motivira za izbiro veganskega načina prehranjevanja?
25. Ste ekološko ozaveščeni?
26. Ali ste se za svojo ekološko ozaveščenost dodatno izobrazili sami?
27. Ali lahko trdite, da je vaša ekološka ozaveščenost posledica vašega izobraževanja v izobraževalni instituciji?
28. Pripadate kakšni religijski izpovedi?
29. Ali je vaša odločitev za veganski način prehranjevanja povezana z religijo?
30. Ali ste v povezavi z religijo med prehodom na veganski način prehranjevanja kaj spremenili? (Prazniki, velika noč itd.)

Priloga B: Transkript intrvjujev

Priloga B.1: Intervjuvanec 1:

19:16

K.S.

Komot lahko začneva.

19:16

Lea Rus

Ok, super.

No, najprej te bom prosila, če mi zaupaš svojo starost, končano izobrazbo in koliko časa se že prehranjuješ vegansko.

19:18

K.S.

21, srednja gostinska, 4leta.

19:19

Lea Rus

Pišem diplomu na temo prehoda na veganstvo.

Kaj je nate najbolj vplivalo, da si o veganstvu začel razmišljati, kaj te je pripeljalo do tega, da si pomislil na veganstvo, kako je zgledal ta prehod?

19:20

K.S.

Haha, vredeu, bom poskusil čimbolj zadovoljivo napisat.

19:34

K.S.

Hmm, o veganstu sem začel razmišljat kako leto preden sem pol postal vegan, pred tem sem ze bil vegetarjanc 6let. Veganstvo me je začelo zanimat v bistvu kar tako, nisem veliko šlisal o tem prej. Vedel sem, da nočem sodelovat v mučenju živali uničevanju planeta in nasplošno sem vedno rad delal stvari, ki ljudem niso bile všeč. Lahko rečeš temu neka oblika upora navadam, haha. Hmm, no končna stvar, ki je poskrbela za to, da sem postal vegan je bil video od Gary Yourofsky, oni - best speech that will change your life, haha. No potem, ko sem ta video pogledal, sem postal vegan v roku nekaj ur, meni ni bilo težko. Vedno sem bil nekdo, ki je užival v hrani, sam, mi pa ni bilo težko nehat jesti živalskih izdelkov, kajti meso nisem itak že jedel več let, tudi če je na gostinski šoli bilo tak, da sem mogel poskusit stvari, ki sem jih skuhal tako, da sem v onem obdobju mel kontakt z mesom po več letih brez, res nisem pogrešal okusa mesa. Mlečni izdelki me niso pritegnili, tako da nisem mel veliko za pustit za sabo. Tako da, na kratko, moj prehod je bil enostaven pa iz noč v dan :)

19:37

Lea Rus

Kako so pa spremembe vplivale na tvoje odnose z drugimi ljudmi? So se poslabšali, si na ljudi začel gledat kej grše, si se začel izogibat kašnih partijev itd.?

Se ti je empatija do živali povečala in med tem do ljudi zmanjšala?

19:45

K.S.

Isti odnos sem mel, malo več sem jim pamet soliu, sam, če so bli preveč zaprti vase nisem niti nadaljeval, sem sam reku, da več mesa boš pojedu prej bos umru, zarad mene pojej 30 krav naenkrat pa bo konec s tabo in ne boš nobene več nikoli, da, vedno sem bil malo bolj vulgaren in sem povedal tudi najgrše stvari, ki jih glih noče kdo slisat, haha. Na ljudi sem vedno grdo gledal vedno sem nas videl kot kruto bitje, ki bi uničilo vse za dnar, zabavo, moč, karkoli prijatle, ki sem mel so bili samo neki okras, da spadam nekam in itak smo se ujeli v nekih stvareh kot muzika sovraštvo do vsega kar nam ni blo prav itd., res je pa, da pol, ko sem postal vegan smo se začeli cept in sem videl, da niso kaj preveč drugačni od ljudi, ki smo jih skupaj sovražli, hahaha. Na zabave nisem nikoli hodil, ni me pritegnilo, če sem šel kam kjer je bla hrana ne-veganska, sem pač bil lačen ali pa kam jest kjer so meli kaj veganskega. Sem imel pa vedno lep odnos z živalmi, vedno sem jih videl kot boljše od ljudi drugače pa ne misli, da odkdar sem vegan tudi do ljudi se obnašam bolje, no ja, do onih, ki pokazujejo nekaj razuma, do drugih sem pa še bolj krut.

19:48

Lea Rus

Kaj bi pa reku, da je tvoj primarni razlog za veganstvo, ker do zdj si navedu vse in skrb do okolja in živali in zdravje...

Seveda je pr veganstvu vse z roko v roki, to absolutno, če bi jih razvrstu po vrsti kaj bi dau na prvo mesto? :)

19:52

K.S.

Hmm, na prvo mesto bi dal živali, pol skrb do okolja, zdravje pa na zadnje nikol nisem skrbel preveč zase, tako da mi ni veliko pomenilo, da sem zdrav, tudi če posledicno sem bolj zdrav kot kdarkoli od veganstva, hahaha. Za okolje sem vedno skrbel sam nikoli do neke ekstremne mere, ampak tudi to se je povečjal in bolj gledam na to. Živali so pa 100% moj glavni razlog, to kar se dogaja z njimi res ni prav in res kruto, da ne omenim kako neumno.

19:57

Lea Rus

Kaj pa religija? Si veren? Je kej vplivala na tvoje odločitve? Si jo kej spremenil itd.?

20:04

K.S.

Haha, razvaja ali pa porabi vse, dandanes je človek samo razvajen, ker je baje, da meso okusno in hitro in potrebo in itak nobenmu se ne da kuhat in vse, tako da narest dober zrezek rabis samo olje sol in mas nekaj okusnega, z zelenjavo pa moras več delat baje, tudi če mene prašaš lahko vso zelenjavo ješ brez česarkoli, haha. Okay religija, nisem veren sploh nikoli nisem bil, kar je dost smešno, ker kjer sem odraščal so vsi bili, jaz sem mislim, da bil edini, ki še je ostau kot Satanist, res, da takrat brez česarkoli poznanja na satanizem samo šlo se mi za to, da čimbolj odstranim se od teh ljudi, dandanes lahko rečem, da sem ponosen satanist in je ena najboljših stvari. Tako, da religija ni vplivala nič na veganstvo.

20:06

Lea Rus

No, js niti nimam več vprašanj si mi odgovoru na vse, tako da se ti ful lepo zahvaljujem za sodelovanje pa odgovore.

20:16

K.S.

Haha, ni kaj, upam, da so ti odgovori všeč, mislim, da so malo bolj drugačni, haha. In ti kar ja, sem popoldanski kuhar tam, tako da me najdeš od pon. do pet. od 15 naprej, haha.

20:17

Lea Rus

Ok, lepo se mej!

20:18

K.S.

Okays :3 ti tudi fajn bodi, adijos.

Priloga B.2: Intervjuvanec 2:

10:32

Lea Rus

Najprej vas bom prosila, če mi lahko zaupate svojo starost, končano izobrazbo in koliko časa se že prehranjujete vegansko?

10:32

M.A.

Rojen sem 15.8.1957, do končne diplome - diplomiranega profesorja - mi je zmanjkala le diploma ... 1995 se je začelo moje presno prehranjevanje.

10:34

M.A.

Odločil pa sem se tudi zato, da bi bil v bodočem življenju še bolj zdrav. Že nekaj časa sem iskal najbolj primerno hrano. Dve leti pred presnojedstvom sem se prehranjeval vegetarijansko oz. vegansko.

10:35

Lea Rus

Je vaš glavni motiv zdravje?

10:38

M.A.

Zaradi odnosa do živali sem začel z vegetarijanstvom oz. z veganstvom ... sigurno, da je to bil glavni razlog za prehod na neživalska živila ...

10:40

Lea Rus

Kaj ste pa spremenili najprej, (ciljam bolj na čas ko ste se odločili najprej za veganstvo) ste spremembe naredili čez noč ali je šlo za obdobje transformacije? Kaj vas je takorekoč spreobrnilo?

10:53

M.A.

V naši družini smo že dve leti pred prehodom na presnojedsko prehrano nehali uživati meso in jajca. Starejši sin je že kot štiriletnik nasprotoval mesnim obrokom, ko je zvedel, da zaradi našega »užitka« pobijejo vsak dan na tisoče in tisoče živali. »Skrbna« starša sva ga silila, naj je meso, ker je »zelo zdravo«. Na srečo smo vsak dan pojedli manj in manj živali, dokler jih končno nismo nehali jesti. Najin sin je veliko pripomogel pri našem prehodu na nemesno in kasneje presno hrano.

10:56

M.A.

Soproga Brigita je kot knjižničarka vedno skrbela za literaturo in za fotokopije člankov ... ona je skrbela in še skrbi za strokovno podporo.

10:58

Lea Rus

Se pravi ste se potem tudi sami začeli bolj izobraževati o tem, iskat dodatne informacije, ki so vam še pripomogle pri prehodu...

Kako so pa spremembe vplivale na vaše odnose z drugimi? Npr. s prijatelji? So se vaši odnosi morda kaj zaostрили ali so bili podporni? Nekateri recimo trdijo, da so se raje začeli zapirati vase in nehali hoditi na žurke, ker je bilo pač preveč pritiska...

11:07

M.A.

Moj prenosnik mi včasih nagaja ...

11:08

Lea Rus

Ni problema, vem kako je, hehe.

11:12

M.A.

Seveda, da sem in še vedno spremljam strokovne raziskave ... tudi knjig je že veliko. Še preden sva prebrala knjigo Hočeš biti zdrav? Proč s kuhinjskim loncem! nemškega pionirja presnojedškega prehranjevanja Helmuta Wandmakerja, sva spoznala, da je to edina prava hrana za človeka. Na začetku sva hodila na predavanja dr. Franceta Susmana in tam spoznavala ljudi, ki so se že pred nama začeli prehranjevati z živo hrano. Njihove izkušnje so nama prišle prav, saj so nama dale nove spodbude za naprej.

11:13

M.A.

V bistvu, članek (v Nedeljskem dnevniku) in izkušnje ljubljanske presnojedke je bil odločujoč. Takrat še nisva mogla verjeti, da je možno živeti samo od sadja, zelenjave in nekaj orehov.

Šlo je za pismo bralcev ... poklicala sva in se je začelo.

Vse to je vplivalo na naše odnose z drugimi ... spremenil se je krog prijateljev.

11:17

Lea Rus

Kaj pa vpliv religije? Vidim, da veliko objavljate o Krišnah, ste zaradi prehrane spremenili svoje versko prepričanje, oz. kako je s tem pri vas? :)

11:22

M.A.

V prehodnem obdobju smo pojedli veliko sirov (vegetarijanstvo) oz. žitnih izdelkov (veganstvo). Naši dihalni organi so bili takrat polni sluzi. Zaradi tega sva oba z ženo začela iskati kakšno manj sluzasto hrano.

Veliko je vprašanj ... grem po vrsti.

11:23

Lea Rus

Kar v miru, se ne mudi.

11:24

M.A.

Če kaj izpustim, me kar vprašaj še enkrat.

Meni se ne mudi, le na kolo bi rad šel, preden začne deževje.

11:24

Lea Rus

Saj večino ste mi že odgovorili, ta v povezavi z religijo so nekako zadnja.

Lahko mi odgovorite tudi le še na to v povezavi z religijo in potem zaključiva, ste pravzaprav že povzeli vse kar potrebujem.

11:28

M.A.

Zagotovo je tudi naša duhovna zrelost pripomogla pri tej odločitvi prehoda na zdravo presno vegansko prehrano.

In na prehod na zdravo presno vegansko prehrano.

Že leta 1976 sem na Švedskem prvič spoznal skupnost Hare Krishna ...

11:34

M.A.

Šele oktobra 2014 sva se spet spet "približala" tej skupnosti ... sin je namreč takrat začel delati v restavraciji Govinda.

Moja družina je bila zelo pisana, imeli smo kristjane (rimokatolike, pravoslavne in protestante) ter muslimane.

Do leta 1991 sem bil član Zveze komunistov.

Vsega je bilo ... spoštovali pa smo se veliko bolj, kot je to danes v naši družbi ... ni bilo nestrpnosti.

Družili smo se z novimi prijatelji in hodili na redna tedenska srečanja in predavanja, ki jih organiziralo takratno Društvo privržencev presne prehrane.

11:54

M.A.

Veliko lažje in hitreje bi se pogovorila v živo ... presnojedstvo je toliko enostavno in preprosto. Le je treba manj pogosto imeti obroke, le dva obroka, maksimalno tri in zadost kalorij oz. zadostno količino sadja je treba pojesti...

Ne smeš biti lačen, ješ pa, ko si lačen ... a ni preprosto.

11:56

Lea Rus

Res je.

No, jaz bi se vam rada zahvalila za vaše sodelovanje in odgovore, zaključeno diplomsko nalogo pa vam z veseljem tudi pošljem, če želite.

Imejte lep dan in še enkrat hvala vam za vaš čas in sodelovanje!

12:06

M.A.

Seveda me zanima ... glede religij pa še to ... podpiram vse skupnosti, ki spoštujejo vsa bitja.

12:12

M.A.

Se že veselim tvoje diplomske naloge ... vse dobro v življenju ti želim. Če boš kdaj rabila nasvet, me kar kontaktiraj ... mobilnega pa na srečo nimam.

Pa prosim, če me tikaš ... vsi smo enaki oz. enakopravni. Naj ti ne bo težko.

Priloga B.3: Intervjuvanec 3:

19:32

Lea Rus

Pozdravljeni! Ime mi je, kot lahko vidite Lea in sem študentka na Fakulteti za družbene vede. Ob zaključku študija pripravljam diplomsko na temo veganstva in me zanima, če bi bili mogoče pripravljeni z mano opraviti kratek intervju o vašem prehodu na veganski način življenja in odločitvah za veganstvo. Intervju bi potekal zaradi lažjega transkripta kar tukaj preko facebooka, bi bilo pa dobro, da bi, če ste za, določila dan in uro ob kateri bi bila oba prisotna. Lep pozdrav!

21:15

M.Č.

Živjo. Me veseli, da boš na temo veganstva diplomirala. Žal, ne vem kdaj bi imel dovolj časa za intervju, ker sem zaseden nonstop. Na facebooku sem po 5 krat na dan po pet minut, ker več skupaj ne gre. Mogoče mi pošlješ vprašanja, ki bi mi jih postavila na intervjuju, pa ti odgovorim ko bi lahko. lp

23:42

Lea Rus

Ok, super, tudi tako bi šlo. Bo pa pogovor malo počasnejši, nič zato. No, na splošno se moja tema nanaša na motive, ki jih imajo posamezniki ob prehodu na veganstvo in njihova ozadja. Za začetek bi vas prosila, če mi lahko zaupate vašo starost in zaključeno izobrazbo...

V prvem sklopu vprašanj pa bi vas rada vprašala sledeče (odgovarjate lahko tudi zelo na široko, kot želite): 1. Koliko časa že se prehranujete z vegansko hrano? 2. Od kod ste izvedeli za veganstvo? 3. Kaj je bilo vaše vodilo, da ste začeli razmišljati o prehodu na veganstvo? 4. Kaj je bil vaš ključni, glavni motiv, da se odločili za veganski način življenja? 5. Ste spremembe naredili 'čez noč' ali je šlo za daljše obdobje transformacije?

10:28

M.Č.

Živjo. Moja starost, 53 let, izobrazba - kmetijski tehnik, delam v kmetijski trgovini-prodajalec. Vegan sem približno 8 let, prej pa še nekaj let vegetarijanec. Vegetarijanka je bila najprej hčerka Sara, potem pa še jaz in njena mama. Zaradi ljubezni do živali, je kmalu postala veganka, kmalu za njo pa še jaz. Najprej iz praktičnih razlogov, da nisem kuhal

različnih jedi nato pa mi je počasi hčerka odpirala oči in sem le z njeno pobudo prišel do razmišljanja, kot ga imam zdaj. Mislim, da sam ne bi tega nikoli doumel. Torej je zdaj glavni motiv ljubezen do živali, kar pa na začetku ni bil. Sprememba je bila najtežja s prehodom na veganstvo zaradi sira. Hrana, torej. Ko se ti pa postavijo stvari v glavi na svoje mesto, potem ni več nobenega vzroka in problema, da ne bi bil vegan.

10:46

Lea Rus

Kako pa vas je hčerka informirala? Npr. z informiranjem kaj se dogaja s živalmi? Ali je navajala kakšne zdravstvene razloge? Ste se morda tudi sami začeli informirati ali pa dodatno izobraževati o načinu veganskega življenja, kaj jesti, kje kaj kupiti ipd.?

11:03

M.Č.

Hčerka mi je včasih prevedla kak video o mučenih živalih, ker sem bolj slab v angleščini. No, zdaj je pa na razpolago vedno več tega materiala na netu tudi v slovenščini in upam, da bo prišlo do čimveč ljudi, kajti menim, da je pri tem treba ljudem pomagat, sami bojo bolj počasi spregledali. Predvsem je kriva ljubezen do mene hrane, zato si raje zapirajo oči in izmišljajo vse mogoče razloge za meno prehrano. Pomagat pa je treba s svojimi dejanji in vzorom in nikakor nasilno in vsiljivo, sam sem v tem obdobju bil dve leti brez službe in sem imel obilo časa za proučevanje veganske kuhe. In šlo mi je zelo dobro, tako zdaj nimam nobenih problemov s tem, kaj bi kdaj jedel in koliko... Zaradi športnega ukvarjanja - tek, moram včasih pojest kak krožnik paste ali riža več. Sicer pa veganstvo pri nas ni prišlo zaradi zdravja temveč zaradi ljubezni do živali...

11:12

Lea Rus

Bi trdili, da se vam je morda empatija do živali zaradi prehoda na veganstvo še povečala? In kakšne odnose pa imate zdaj z okolico oz. z drugimi, prijatelji in ali vas oni morda skušajo prepričati o nasprotnem? Je ljubezen do živali vaš edini razlog za veganstvo? Ali imate morda tudi ekološke motive? In še: ali je na vašo izbiro morda vplivala religija/vera ali popolnoma nič?

11:16

M.Č.

Empatija, sočutje do živali, ki trpijo... je vedno globlje. Tako, da včasih čutim pravi prezir do soljudi in celo prijateljev, ki me ne razumejo in me poleg tega še prepričujejo, kako nimam prav, da bom zbolel zaradi nepravilne prehrane... Torej odnosi z okolico so bolj švoh. Če je le mogoče, se ne udeležujem nobenih zabav, porok, krstov, žurov, after partijev po kakih športnih priredidvah. Ja, verjetno postajam ali pa sem že, čudak. Ljubezen do živali je glavni motiv za veganstvo ni pa edini. Seveda me skrbi za našo zemljo, ki tako hitro gre v propad.. Kristjan sem bil od rojstva do 45 leta, potem pa zaradi zapovedi: ne ubijaj, prešaltal na hindu.

No, saj razlika ni prav ogromna, je pa. Bom pa sprejel vero takoj nazaj, ko bo cerkev pokazala vsaj malo usmiljenja do živali, ki se na račun nje samo mučijo in pobijajo.

7:17

Lea Rus

Super. Mislim, da ste mi povedali čisto vse, najlepša hvala!

Priloga B.4: Intervjuvanec 4:

2.6.2016

9:05

Lea Rus

Diplomo pišem o prehodu posameznikov na veganstvo in o njihovih motivih za prehod. Za odgovore si lahko vzamete čas in odgovarjate lahko tudi zelo na široko.

Najprej bi vas prosila, če bi mi lahko zaupali vašo starost in dokončano izobrazbo.

9:05

M.M.

62 in dokončana osnovna šola.

9:06

Lea Rus

Ste že dolgo vegan?

9:06

M.M.

12 let.

9:07

Lea Rus

Od kod pa ste izvedeli za veganstvo oz. kako se je pri vas vse skupaj začelo? Kaj je bilo vaše vodilo, da ste začeli razmišljati o veganstvu?

9:09

M.M.

Ta način prehranja nam je dan v zibelko samo, da mi –človek- zaradi različnih življenskih okoliščin za nekaj časa, mnogi za vedno izgubi stik s sabo - svojo dušo!

V določenem trenutku ti pridejo nasproti ljudje ali knjige ni važno kaj, film recimo in takrat imaš možnost spremembe v življenju

9:13

Lea Rus

Kaj pa je bilo pri vas tisto, da vam je spremenilo mnenje, da ste začeli razmišljati o veganstvu? Ste bili pred tem morda vsejedec ali vegetarijanec?

Ste se sami odločili za veganstvo ali vam je morda kakšna oseba povedala o njem?

9:14

M.M.

Vsi vemo kaj se dogaja in kam lahko pelje ta svet, če bomo še naprej živeli in podpirali ta način življenja, vsak pri sebi mora razčistiti ali želi biti zdrav, svoboden, živeti pozitivne človeške vrednote. Ljubezen, poštenost, resnica iz tega naj bi izhajal vsak posameznik.

9:19

M.M.

Ko začneš dojemati iali samo biti dober se ti začnejo dogajati spremembe! Meni da sem pred trideseti leti postal vegetarijanec je bilo recimo dovolj, da sem v kinu videl dokumentarni film Ta Amerika. V njem je bilo prikazano, kako hranijo piščance in kokoši, z lastimi drekom-fekalijami, odpadnim oljem, no in meni je bilo to dovolj, da sem prenehal jesti meso. Lahko rečem, da sem se takrat pričel imeti RAD! Pod do tega zavedanja kot ga imam zdaj pa je bila še dolga in v tem času se mi je zgodilo še marsikaj

9:24

Lea Rus

Pa so bile te stvari, dogodki bolj povezane s tem, da ste naredili nekaj dobrega zase? So bile vaše odločitve narejene bolj iz skrbi za zdravje in vaše dobro počutje?

9:25

M.M.

Kakorkoli, da sem postal vegan se je morala zgoditineka povezava. V tistem času sem poleg službe z drugo ženo imel v najemu gostilno in sem delal še mrežni marketing. Takrat je bila želja zaslužiti veliko denarja, da si kupim zemljo in na tej zemlji naredim sadni raj in to sadje podelim ljudem, ki že takrat, sem zaznaval, da prihaja naproti obdobje lakote. No in zaradi te moje iskrene želje me je pot pripeljala do Nere Petroviča, ki me je usmeril naj si preberem zbirko knjig Vladimirja Megreja O Anastasiji.

9:28

M.M.

Zbirko sem prebral na dušek in življenje se mi je pričelo dogajati obračati, ja takoj sem postal vegan. Naj omenim, da sem ob branju knjige jokal, so mi šle kocine pokonci, še zdaj ko včasih preberem kakšen odlomek se ne morem zadržati.

9:31

Lea Rus

Kaj pa je bilo v knjigah, da se vas je tako dotaknilo? Glede na to kako razlagate, si bom še sama sposodila tole knjigo, hehe.

9:36

M.M.

Izgubil sem še kakih sedem, osem kg! Naj omenim, da se mi je kljub temu, da sem bil vegetarijanec pričela pojavljati alergija na cvetni prah, no odkar sem Vegan nimam nikakršnih težav in sem zdrav ko dren. K temu veliko pripomore tudi da sem vseskozi BOS! Zdaj sem večinoma na presni hrani! Razlogi veganstva pri meni: na prvem mestu zavedanje kaj vnašati v svoje telo, to pomeni, da se imaš RAD! Na drugem mestu pa je takoj etično vprašanje ubijanja živali za prehrano ljudi in s tem povezana obremenjenost okolja zaradi pridelave hrane živalskega izvora!

9:38

Lea Rus

Kaj pa vam je bilo ob spremembi najtežje?

9:42

M.M.

Ha! Posledica je bila, da sem se še drugič ločil, da smo šli narazen in da nisem bil več toliko z otroki. To je bilo vsekakor najtežje ampak je bilo vredno! Preiti na veganski način prehranjevanja ob prebrani zbirki sploh ni težka odločitev, ker ti sama zbirka da toliko moči in energije, da če resnično začutiš kaj želi povedat ni nobenega dvoma vprašanja, da tega prehoda ne narediš.

9:46

Lea Rus

Kako to, da ste vegan, vpliva na vaše odnose z drugimi? Se pošutite bolj izločene ali vas sprejemajo? Vas kdo zaradi tega zavrača, gleda po strain?

9:49

M.M.

Lahko rečem, da imam z drugimi vsejedimi ljudmi zelo dobre odnose, ker jih ne obtožujem, ker se zavedam in jimne vsiljujem mojega pogleda in načina življenja! Sprejemam tako jaz njih kot oni mene in to mi večkrat tudi sami povedo!

Seveda so tudi taki, ki me čudno gledajo predvse zaradi tega, ker sem bos ampak takim se samo nasmehnem!

9:49

Lea Rus

Imam še dve vprašanji in sicer, če ste se za svoj prehod na veganstvo še dodatno izobraževali (s kakšno zdravstveno literaturo ali preko spleta)? In če je morda religija tudi kaj vplivala na vas in vaše odločitve za spremembo prehrane?

10:01

M.M.

Nobenega takega dodatnega izobraževanja ni bilo, nobenih kakih takih plačljivih delavnic! Največ znanja sem potem črpal iz interneta! Potem, ko se na tej svoji poti tudi duhovno čistiš-

napreduješ, enostavno pridobiš intuicijo, da začutiš kaj je bližje neki resnici, ki je tudi cilj naše materializacije.

10:03

M.M.

Religija ni imela vpliva, ker ne pripadam nobeni veroizpovedi.

V vsakem od nas je resnica, je ljubezen in edino to je povezava z Bogom, ki je v nas in je vseprisoten. Ne rabimo religij!

10:06

Lea Rus

Načeloma nimam več vprašanj, na vse kar me je zanimalo ste mi odgovorili, hvala!

10:15

M.M.

En velik, SRČEN objem Lea!

10:16

Lea Rus

Enako, pošiljam ga tudi vam!

Želim vam lep dan! In še enkrat hvala!

Priloga B.5: Intervjuvanec 5:

15:21

B.V.

35 (36 bom julija), dobra 4 leta sem vegan, izobrazba pa je V. stopnja.

15:21

Lea Rus

Za začetek bi me zanimali tvoji začetki ob prehodu na veganstvo:

Od kod si izvedel za veganstvo? Kaj je bilo tvoje vodilo, da si začel razmišljati o prehodu na veganstvo? Kaj je bil ključni, glavni motiv, da si se odločil za veganski način življenja? Si spremembe naredil čez noč ali je šlo za daljše obdobje transformacije?

15:23

B.V.

Internet in knjige.

Zdravje in etika.

Zdravje.

Čez noč.

15:24

Lea Rus

Te je do tega, da si začel raziskovat in inškat informacije pripeljal kašen prelomni dogodek v življenju? Kako si prišel do ideje veganstva?

15:25

B.V.

Zaradi zdravstvenih težav.

15:26

Lea Rus

Torej ti je veganstvo, predvidevam, pomagalo pr tem?

15:26

B.V.

Da.

15:28

Lea Rus

Kako pa je tvoj prehod vplival na odnose z drugimi ljudmi? Kako se vedejo do tebe? Se ti je empatija do ljudi zmanjšala (in morda za živali povečala)?

15:30

B.V.

Ja, bi rekel, da je prišlo do nekega rebalansiranja empatije iz ljudi bolj na živali, sicer pa so odnosi do bližnjih ostali enaki.

15:32

Lea Rus

Kaj ti je bilo najtežje spremeniti?

15:32

Boris Vigec

Najtežje je bilo to, da sem bil neizkušen v tem in nisem imel dovolj informacij.

Sicer pa prehod ni bil težak.

Pač, sestava obrokov je bila na začetku težja, ker mi je bilo vse novo.

In imel sem ogromno vprašanj.

Pač, dvomi zaradi neznanega.

15:34

Lea Rus

So ti kaj pomagale te skupine na facebooku?

15:35

B.V.

Tudi kdaj, ampak večinoma sem si sam poiskal odgovore na internetu in preko knjig.
V večini FB skupin so skozi neka trenja med uporabniki.
Včasih tudi kaj vprašam, če potrebujem hiter odgovor.
Ampak drugače raje sam raziščem.

15:37

Lea Rus

Si se pa čist samostojno, brez vpliva zdravnikov al pa bližnjih odločil za veganstvo? Si pršel sam do tega, da je veganstvo tvoj odgovor za zdravje?

15:41

B.V.

Ja, samostojno ja.
Skupaj s punco sva se oba odločila.

15:43

Lea Rus

Super! Načeloma si že zaobjel vse kar me zanima, razn še ena stvar, ki jo moram vprašat: kaj pa vliv religije? Si veren? Če si bil, ti je bilo težko pustiti te tradicionalne krščanske praznike?

15:47

B.V.

Nisem veren.

15:48

Lea Rus

Mislim, da si mi povedal vse, kar sem želela vedeti. Hvala za čas in sodelovanje!

Priloga B.6: Intervjuvanka 1:

Lea Rus

Za začetek bi te prosila, če mi lahko zaupaš svojo starost, zaključeno izobrazbo in koliko časa si že veganka.

13:46

A.W.

Stara sem 19 let (4.8. bom 20), imam zaključeni dve leti veterini iz katere sem se izpisala ravno zaradi svojega veganstva; grozote, ki jih tam vidiš in moraš kot veterinarski tehnik opravljati so nedopustne (kastracija na živo, obisk klavnic, umetno osemenjevanje, odnos naših profesorjev do živali, sodijakov), zato sem se potem vpisala na srednjo trgovsko šolo v Mariboru, ki jo zdaj ravno zaključujem. Veganka sem pa skoraj štiri leta, (če bi lahko čas zavrtela nazaj, bi to postala prej, pred tem, sem bila več kot 12 let "samo" vegetarijanka).

13:48

Lea Rus

Kje si pa izvedla za veganstvo? Kaj te je pripeljalo do tega, da si začela razmišljat o veganstvu? Kaj je bil tvoj glavni razlog?

13:52

A.W.

Iskreno. Delno naša veterinarska praksa in delno facebook skupina "veganska policija" ter druge skupine kjer so mi odprli oči, da sem začela raziskovati, brati članke o veganstvu, mesni/mlečni industriji, ogled dokumenarca earthlings - zemljani in podobno.

13:53

Lea Rus

Se pravi, bi bla etika in skrb za živali na prvem mestu?

13:57

A.W.

Natanko tako. Seveda je, če se odločimo za veganstvo še več prednosti kot: veliko bolj zdrav način življenja, manj krvožilnih bolezni, manj možnosti za nastanek raka vseh vrst, preprečimo težave s holesterolom, diabetesom, osteoporozo ipd. Kot tudi skrb za okolje, saj je živinoreja največji onesnaževalec okolja in še marsikaj. A na prvem mestu so zame in za večino veganov ŽIVALI.

13:58

Lea Rus

Kaj pa si najprej spremenila? Si potrebovala za prehod na veganstvo daljši čas ali si se odločila 'čez noč' ?

14:06

A.W.

Jaz sem ena tistih ljudi, ki gredo z glavo skozi zid za živali, kakor hitro zvem, da jim jaz kot posameznik z nečim škodim, ali podpiram njihovo trpljenje, se odločim ta krog prekiniti. Preden sem se odločila za veganstvo mi je bila problematika z mesno industrijo že znana, zaradi vegetarijanstva, zato vse kar sem morala storiti, je povezati, da sta mesna in mlečna industrija tesno povezani, in mi zato ni bilo težko reči želodcu "ne", ker navsezadnje, če imaš nekoga rad, ti zanj ni težko nič narditi. Ima pa veganska prehrana ogromno receptov, na ducate rastlinskih vrst mleka, veganskih pic, burgerjev, "klobas", sir za tiste, ki jim je prehod težak. No, meni ni bil.

14:08

Lea Rus

Kaj pa tvoje zdravje? Si zdaj bolj zaskrbljena ali manj ali sploh ne? Ti mogoče veganstvo pomeni kšno garancijo za zdravje, vitkost ali kaj podobnega?

14:19

A.W.

Najprej sem umaknila vse kozmetične izdelke testirane na živalih, prenehala jesti jajca, mlečne izdelke, krzna in usnja pa tako ali tako nisem nikoli nosila (to se navezuje na prejšnje vprašanje). Moje zdravje se je občutno izboljšalo. Ko sem še bila "vsejedka", sem imela diagnosticirano stenozo aortne zaklopke, s katero sem se rodila, večkrat sem imela pomanjkanje železa in kalcija v krvi. Stenoza aorte bi naj bila neozdravljiva, huda srčna bolezen, pri 18 letih bi morala na operacijo, če ne bi lahko umrla. Na čudež vseh je le ta bolezen "izvenela", zanimivo, da ravno s prehodom iz vegeterijanskega načina na veganskega. Tudi težav s pomanjkanjem snovi v krvi od takrat ne pomnim. Veganski način življenja vsekakor (če je izveden pravilno) zmanjšuje možnosti za nastanek številnih bolezni, ko poješ meso se počuiš težkega, mnogi nujno potrebujejo počitek, s tem želim povedati, da se počutiš "lažjega" z rastlinsko prehrano. Večina veganov prisega na čim manj predelano hrano, zato kupujejo oz. si sami gojijo ali kupujejo od znancev polnovredno rastlinsko prehrano ob kateri ni nepotrebnih skrbi, da je le ta predelana. Glede vitkosti pa tako, z vegansko hrano je vse to lažje izvesti, je pa pomembno, da se ne prenajedaš s soljo, sladkorjem in preveč ogljikovimi hidrati, če upoštevaš to, menim, da ker ni nezdravih masti, maščobe, vegani lažje shujšajo.

14:22

Lea Rus

Kaj pa odnosi z drugimi? Se je tvoja empatija do ljudi kej zmanjšala? Kako te ostali tretirajo kot veganko, kakšne odnose imaš zdaj s prijatelji, okolico?

14:33

A.W.

Kot vegan si človek, ki ima visoko razvito empatijo do vseh živih bitij, to seveda vključuje tudi ljudi. Jaz bi pomagala vsem, če bi bilo to v moji moči. Moram pa priznati, da odkar gledam širše (kot veganka) me je prizadelo marsikatero dejanje človeka, egoizem in izgovori, nekateri celo uživajo ob znašanju na živali. Ko spredvidiš, da bi človek za denar pogoltno storil prav vse, ko sem na praksi videla kako "visoko" izobraženi brez kančka empatije na živo kastrirajo majhne pujske, ker je anestetik "predrag" kako kmetje in v klavnicah, po Sloveniji ravnaajo z živalmi, ki niso nič kaj več od stroja od katerega jemljemo "dele" in črpamo mleko... Ob takih trenutkih se mi človeštvo res kratkomalo zagabi. Ampak, če hočemo boljši svet moramo biti MI sprememba, od sovraštva pa žal ne moremo pričakovat uspeha. Prizadelo me je tudi to, da nikdar nisem vsiljevala svojega mnenja, pa so se ljudje spravliali name, me izzivali, se zgražali češ "umrla boš, kako lahko to ješ, nimaš vsega v glavi pošlihtano," do malo hujših zares vsiljevalnih dolgournih šolskih preprirov, kjer so želeli dokazati svoj "point" le zato, ker je moj sendvič vseboval vse rastlinsko in nič živalskega. Ko sem potala malo močnejši karakter in sem se oborožila s vsem potrebnim znanjem o veganstvu sem odprla marsikomu oči, prijateljem, znancem, sosedom, na medmrežju, fantu,

sorodnikom, za ljudi, ki niso pripravljeni pogledat meter naprej od svojega krožnika, pa ne zapravljam sape.

14:38

Lea Rus

Sem imela že intervju z gospodom, ki je dejansko rekel, da se umika iz družbe ravno zardi tega, in da se je začel bolj zapirat pred družbo... Kako je pri tebi?

14:39

A.W.

Verjamem. Iskreno, nekaj časa sem se, sem raje zahajala v gozd in se zaprla vase. Ampak sem ugotovila, da s tem živalim težko pomagam, moram biti močna zanje.

14:39

Lea Rus

Zanima me še: kaj pa religija? Si verna? Jo povezuješ z veganstvom? Je imela kaj vpliva pri tvojem prehodu?

14:43

A.W.

Nisem verna, iskreno menim, da je za veliko tegob, krivičnosti do živali kriva cerkev, ki je vedno trdila, da živali ne sodijo v "nebesa" ker nimajo duše. Sem čista ateistka. Ne rabim nečesa višjega in nedostopnega mojim očem, da verjamem. Verjamem vase, v živali, ljubezen, to je moja vera, druge ne rabim.

14:44

Lea Rus

Super. Hvala! Mislmi, da si mi povedala vse. Hvala!

14:44

A.W.

Joj, super, sem ful vesela. Hvala tebi.

Priloga B.7: Intervjuvanka 2:

6:25

Lea Rus

Dobro jutro!

6:25

V.D.

Dobro jutro.

6:27

Lea Rus

Kar začneva?

6:28

V.D.

Ja.

6:31

Lea Rus

Najprej vas bom prosila, če mi lahko zaupate vašo starost izobrazbo in koliko let se že prehranjujete vegansko?

6:32

V.D.

Letos oktobra bom 53, sem gimnazijska maturantka, vegan pa sem tretje leto. Ko sem si Gari Jurofskega pogledala, prej sem bila vegetarijanka.

6:34

Lea Rus

Gary Yurofskega?

6:35

V.D.

Ja, on je največji aktivist na svetu. Ti bom poslala na koncu intervjuja njegov video in intervju na izraelski tv. Izrael ima največji procent veganov 8%.

6:37

V.D.

(*Dostopno prek: <https://www.youtube.com/watch?v=es6U00LMmC4&feature=share>)

6:37

Lea Rus

Hvala! Ja, med pisanjem me je presenetilo, da jih ima indija le malo, več je vegeterajancev kot veganov, sem pričakovala, da jih bo več.

Kaj pa vas je pripeljalo do tega, da ste si ogledali ta film?

6:40

V.D.

Ko sem bila vegetarijanka, sem dala pod ušesa, ko je nekdo hotel razložiti, kako s telički revnajo po rojstvu... pa s kravami mlekaricami... pa mi je nekdo Garija predlagal pogledati, da se prepričam in nisem mogla gledati. Čez noč sem definitivno pustila mleko in vse mlečno. In jajca sem tu in tam samo domača in od ljubljenih kokic.

6:41

V.D.

Zdaj tudi jajc ne jem, mi ne pašejo. Sploh pa, ko Gary razloži, da je to kurja menstruacija, saj je.

6:45

Lea Rus

Kaj vam je bilo najtežje spremenit od samega začetka?

6:47

V.D.

Nič. Takoj sem prilagodila recepte. Odkrila tudi veganski sir, če hočem pico s sirom in je čisto podoben kravjemu siru. Veliko surove hrane jem, zelo veliko sadja, zelenjave... Imam tudi svoj vrt in kupujem na tržnici bio zelenjavo. Ob vikendih imamo v Metliki lokalne kmete, ki imajo svojo robo v Metliki na tržnici

6:50

V.D.

Tudi domačim ne kuham nič kar sama ne bi jedla. Sin je meso, ampak ga pripravi njegov ati ali gre jest ven. Jaz mesa ne taknem že enih petnajst let po moje... Ampak se ne spomnim točno. Jaz sem zelo zgodaj, že pri 24-ih postala vegetarijanka iz etičnih razlogov, pol so me še občasno prepričali, a mi vest ni dala vztrajati na mesu.

6:52

Lea Rus

Ko ste omenili ravno družino, kako je sprememba oz. ta prehod na vegansko prehrano vplival na vaše odnose z družino in drugimi ljudmi? Vas kakšni prijatelji tretirajo drugače, ste se mogoče sami zaprli? Ste mogoče na ljudi, ki še vedno jedo meso sami začeli gledati drugače (nekateri omenjajo, da se jim je empatija do ljudi zmanjšala, imajo radi živali in se ljudem celo izogibajo...)?

6:52

V.D.

Predvsem, ko sem bila noseča sem se bala, da bo z otrokom kaj narobe. Bedarija. Zdaj ne bi nikoli več, rodila bi veganskega otroka in sem 1000 procentna, da je to edino zdravo in prav.

6:56

V.D.

Hja, prijateljici, velikokrat sem bila deležna, ko sem prijazno razložila smisel veganstva, 'napadov' v stilu, vi vegani ste vsiljivi itd. Ljudje nas apriori napadajo, ker je to najbolj efektivna obramba, tako se izognejo pogledat vase in ugotovili bi, da imamo vegani prav. Ego je premočan in tradicija, ki ne dovoli sprememb. Mesojedi ne zmorejo osvojiti empatije do vseh živali enako. Ene vrste so ljubljenske, druge pa hrana... in vegani jih hočemo opozoriti glih na to, da je prav tretirati vse živali, VSE!, enako.

6:58

V.D.

Ne vem kok daleč je dan, ko se bo razvilo sočutje pri vseh ljudeh. Eni ga mamó, drugi pa so tako zablokirani, da se mi včasih zdi, da niso zreli za formo 'human being', ampak za kake čebele, pa trote in matice, bi bili vsekakor bolj koristni za planet.

7:02

Lea Rus

Hehe, kaj pa zdravstveni razlogi pri vas?

7:02

Lea Rus

So bili tudi del vaše motivacije?

7:04

V.D.

Niti ne. Jaz sem od nekdaj preventivna glede zdravja. Ko je treba zdraviti, je že kr malo pozno. Bolje sprečiti nego lečiti!! Tega se jaz držim.

Hočem reč, nisem vegan zaradi zdravja, ampak predvsem zaradi živali. Itak pa, da je najbolj zdravo.

7:06

Lea Rus

Se pravi, ste zdaj manj zaskrbljeni zaradi zdravja kot prej? Oz. ste opazi razliko?

7:10

V.D.

Skos sem zdrava. To pomeni idealen pritisk, vse okay s krvjo, ekg... boljše se vsekakor počutim kot vegan, kot prej vegetarijanka, bolj umirjena sem, manj zaskrbljena, pri svojih letih precej vitalna glede na sošolke in sošolce, nekateri so kot tetice in strički, debeli, na tabletih... Jaz nimam nobenih tablet doma že ne pamtim od kdaj.

7:12

V.D.

Res, da kupujem samo bio pridelano hrano, če se le da... Ne-bio skoraj ne jem več. Tudi bele moke se začenjam izogibat, sladkor konzumiram samo kokosov in pečem na kokos maslu.

7:14

Lea Rus

Super!

Do zdaj ste mi odgovorili že skoraj vse. Imam le še eno vprašanje v zvezi z religijo, ste verni? In kako je religija vplivala na vaš prehod oz. vaša sprememba na religijo?

7:19

V.D.

Hm...verna... Seveda verujem v boga in božje kraljestvo. Raj ali kako naj se izrazim. A prepričana sem, da je tako imenovani raj treba odkrit že na zemlji, ki je planet, kjer se učimo izbirati med DOBRIM in ZLIM. Oboje nam je na voljo in naša svobodna volja je, kako bomo zbrali... a na svobodno voljo, mediji že tako zelo vplivajo na nas, da niti nimamo več svobodne volje... in tu je problem... ozaveštit točno to in delat sebi, zdravju in planetu v prid. Pa sigurno pridemo do boga in božjega kraljestva, tako krščansko povedano. To je široka tema, berem TEČAJ ČUDEŽEV in iz te knjige se najbolj naučim o bogu, svetem duhu in grehu, ki ga v bistvu NI.

7:21

Lea Rus

Kako se pa ob tem pripravljate na praznike? Oz. imate zdaj spremenjen odnos do krščanskih praznikov (npr. velike noči), kaj ste spremenili pri tem?

7:28

V.D.

Odkrila sem vegansko šunko (na osnovi olj in oreščkov, pobarvana s hibiskusem) in jo prinesem s sabo na obisk k sorodnikom... Če me povabijo pridem... Sama pa niti porajtala ne bi, da je kak 'praznik'. Sploh ne vidim tega 'klanja' kot praznika, ampak se vse bolj sprašujem do kdaj bojo ljudje tako slepi. In na teh praznikih poslušam o količini tablet, ki jo kdo zaužije dnevno, pa o boleznih in gledam, kako šunko tlači v usta in sem včasih, zdaj že skoraj vedno, kar tiho. Ne da se mi več razlagat, prinesem alternativo, pa ko voli nek izvoli. Letos se je pri mizi v zvezi z mojo 'šunko'debatiralo, da bog ve koliko konzervansov ima ta veganska šunka... pa jim moja razlaga, da verjetno rastlinske sestavine rabijo veliko bolj neškodljive konzervanse kot meso ni nič pomenila... oni so prepričani v svoje... retardirano, pa kaj naj. Aa naj jih pretepem (smeško), včasih bi najraje, haha.

7:29

V.D.

Pa niso več časi čene, žal (smeško).

7:33

Lea Rus

Haha, ja, meni je isto to najbolj absurdno, rahlo mi je žal edino pr očetu, ki ima tablete za pritisk pa holesterol, pa mami par zdravstvenih problemov in jim probam zaradi tega bl iz zdravstvena vidika bl približvat veganstvo, da bi razumeli, da ne bi nobenih tablet rabili, če ne bi več jedli mesa in sira (se mi zdi je ta gledano iz zdravja še najbolj škodljiv), nočjo pa pristat na gledanje kakšnih dokumentarcev, splošno o prehrani že, ampak ne o mučenju živali. Pravjo, da vejo kaj se dogaja, jaz pa mislim, da bi si vseeno premislili, ko bi pogledal še kašnega, če bodo kupil raje tofu, sadje in zelenjavo al sir in salamo...

7:34

Lea Rus

Ampak, važno je, da počasi delajo spremembe in jih opažam.

7:39

Lea Rus

No, sama nimam več vprašanj in mislim, da lahko intrvju uspešno zaključiva, bilo mi je v veselje, res prijeten pogovor, hvala.

7:40

V.D.

Hja, isto je z mojo mamo in očetom. Ne vem, če ma smisla vztrajati z razlagami, nočejo vedeti in ozavestiti. A zdaj razumeš, zakaj jih v panj pošiljam? Kdo ne mara pridnih in koristnih čebelic, vsi jih imamo radi...evo, edino tako bi te mesoždere tudi jaz mela rada...hja, opažaš spremembe, ampak planet je že tako v gabuli, da ni nobenega časa več, z zakoni bi bilo treba veganstvo urediti, obvezno. Najhujši problem za planet so živalske farme in iztrebki in seveda nenormalna količina vode, ki jo farme porabijo. A veš, da za 1 kilogram govejega mesa je treba 140 litrov vode. Pa veš koliko je krava težka in koliko je farm po svetu? Grozljivka... NI VEČ ČASA!

7:40

V.D.

ENAKO.

Priloga B.8: Intervjuvanka 3:

12:06

Lea Rus

Živjo! No, pa kar začniva.

Najprej te bom prosila, če zaupaš svojo starost, izobrazbo in koliko časa se že prehranjuješ vegansko.

12:09

P.Č.

Stara sem 23 let, študentka 4. letnika socialne pedagogike na Pedagoški fakulteti, 1 leto se prehranjujem vegansko.

12:11

Lea Rus

Moja diploma se nanaša na prehod na vegansko prehranjevanje, pišeš pa lahko na dolgo in široko in pri odgovorih si lahko vzameš čas.

Od kod si izvedela za veganstvo? Kaj te je napeljalo na to, da si začela o veganstvu razmišljati?

12:15

P.Č.

Veganstvo poznam že od kar pomnim, skos sem vedla, da obstaja vegansko in vegetarjanstvo. Že v osnovni šoli sem mele učiteljice, ki so ble vegetarjanke in sem vedela kaj to pomeni in zakaj so postale vegetarjanke. Postale so vegetarjanke zard etike. Čeprov sem vedla kaj to pomen, sem mela skos predsodke glede tega, najbrž tudi zato, ker so mi starši in stari starši skos govoril, da moram jest meso, da bom močna. Da je mleko dobro za zobe in kosti. Podobno sem slišala tudi v osnovi šoli. Kasnej v puberteti sem postala kr mal obsedena z "zdravo prehrano" in prevzela nekakšn tipičn športni jedilnik, torej izogibanje ogljikovim hidratom, piščanec, skuta, jogurt itd.

12:18

Lea Rus

Kaj je bil pa potem tvoj prvi motiv, da si se odločila za vegansko prehrano? A je blo bl zdravje, zdrav izgled, al skrb za okolje, pravice živali...

12:19

P.Č.

Zmeri teži mi je blo jest meso. sem mogla kr odmislt da je to meso bivša žival. To mi ni čist ratval, zato najprej nisem več jedla svinjine, kasnej govedne. sem jedla samo še ribe, piščanca in purana, ampak s težkim srcem. Kr naenkat pa sem ugotovla, da mi ni treba jest meso. Pred tem sem misla, da ga morm, da bom sicer težko jedla skupi z družino, pa na bone, pa kaj bo pol na piknikih in sem najprej postala tiha vegetarjanka. Doma sploh nism povedala, da ne jem več mesa, samo pr kosilu si ga nism vzela. Šele kasnej sem povedala, da že 2 mesca ne jem mesa. Ker sem še kar mislna, da so vsi ogljikovi hidrati slabi in da rabm čim več beljakovin, da bom močna in da bom dobila mišice sem šla gledat na internet za druge vire beljakovin in takrt sem na youtube naletela na Freelee Banana girl. In takrt sem šele spoznala kako živali trpijo pri izdelavi mleka in mlečnih izdelkov in kako neetično se pridelujejo jajca. Poleg tega sem dobila tudi informacije, da mleko in jajca niso zdrava. In sem si takrat rekla, da bom sprobala 2 tedna jest vegansko, zravn sem se pa vs čs izobraževala, gledala filmčke na youtube, tko da po dveh tednih sem bla že tolk v veganstvu, da nism hotla več jest mleka al pa jajc.

12:21

P.Č.

Veganstvo je bla najbl etična odločitev. K sem vidla posnetke iz teh farm in mi je ratal kr slabo. Poleg tega sem pa vidla tudi Freelee, kako dobr zgleda, tko da me je tudi to motoviral, da ostanem na tej dieti oz. življenjskemu stilu.

12:22

Lea Rus

Se pravi se ti je ob transformaciji empatija do živali še povečala? Kaj pa do ljudi? In ali so se tvoji odnosi do drugih in drugih do tebe kaj spremenili, te kdo postrani gleda zardi tega?

12:23

P.Č.

Ja, od skos sem mela zelo rada živali, sem se počutla zelo povezano z njimi. In od pubertete naprej sem se počutla hinavsko, da jih jem ampk nej bi jih mela rada. Po tem, ko sem se odločila najprej za vegetarjanstvo sem se počutla ful bolj.

12:27

P.Č.

Doma je največji problem, ko sem povedala, da sem veganka, delala moja mami. Ko pridem iz ljubljane domov, ona vedno priprav kosila. Se mi zdi, da s tem ohranja funkcijo mame oz., da ma občutk, da za nekoga šekr skrbi. Lih zarad tega je takrat jamrala, da kaj bom zj js jedla. In sem ji razložila, da tako kot js jem ne vpliva na njo čist nč, vpliva samo name. K sem ji povedala, kaj lahko še vse jem se je pomirila. Od takrat naprej skupi preiskušava veganske recepte in se je s tem čist sprjaznla. Svojo odločitev sem mogla povedat tudi starim staršem, k so jasn povedal, da to ni zdravo in da bom šibka, so vzel kot eno modno muho. ampak se s te nism preveč ukvarjala, me ni motil. Vem iz kje izhajajo, tko da jih razumem, čeprov me kakšni komentarji, da so živali na svetu zato, da jih jemo, zelo razjezijo, sam jim skušam čim bl umirjeno povedat svoje stališče.

12:29

P.Č.

Prjatlji so me velik sprašval o veganstvu in kaj sploh jem in mi zravn še mal moraliziral, da je to kr neki, da rabm beljakovine, da jih dobim premal. Še vsak me je do zdej vprašov, kaj jem, da dobim vse beljakovine, k jih rabm. Jih vprašam nazaj, kaj jejo, da dobijo vsa hranila k jih js dobim z raznoliko zdravo hrano - žita, sadje, zelenjava in stročnice, ampak jim ne moraliziram, vedno pa odgovorim na vsa vprašanja k jih majo.

12:30

P.Č.

Mi gre na živce, da mi moralizirajo in to sami od sebe. Po drug stran pa nej bi veljal za vegane, da moraliziramo. Čeprov sama tega res ne delam

12:31

Lea Rus

Čutiš do drugih kšno sovraštvo oz. negativna čustva? Na primer, zasledila sm, da eni pol kar sovražjo splošno populacijo, ker je še vedno vsejeda, se začnejo izogibat kakšnim dogodkom, prireditvam itd. Kako je s tem pri tebi?

12:33

P.Č.

Ne, prov sovražtva ne čutm. Velikrat pa zasledim kakšne zlobne objave vsejedcev o veganstvu. Ne vem zakaj tok objavljajo take stvari, ko jih noben ni nč sprovocirov. Kar spravjo se pisat take stvari in žaljo vegane. Tega res ne razumem, ker ne delamo nobenmu nč slabga, v bistvu delamo dobro za živali. Ne razumem, zakaj bi to koga motil. Ko berem take objave sem jezna, ampak nč ne napišem nazaj, preprost spregledam.

12:35

P.Č.

Žurk in piknikov se ne izogibam, ampak tudi ne želim preveč komplicirat pa objavlat, da jem vegansko. Lih zarad slabih izkušenj, ki sem jih mela, pa ker se mi ne da prenašat komentarjev pa moraliziranj. Ponavadi kar sama kej prnesem s sabo, kar je vegansko in ponudm še ostalim. Če smo na kakšni večerji, rečem samo, da ne jem tega (npr. mesa al pa drugih jedi, ki so notr sestavine živalskega izvora). Če rečem, da sem veganka, takoj čutjo dolžnost da komentirajo.

12:36

P.Č.

Moj fant je zlo razumevajoč, čeprov ni vegan in skupej jeva vedno vegansko in hodva v veganske restavracije. Sam je vsejedec. Je pa reku, da če bova skupi živela, bo tudi sam ratal vegan. To mi je zelo pomembno, da se bo odloču za veganstvo.

12:36

Lea Rus

Če se vrnem nazaj na zdravje, si zdaj kot veganka bolj sigurna v svoje zdravje ali manj? Ti mogoče veganstvo pomeni garancijo za zdravje in / ali dober izgled?

12:43

P.Č.

Uh... morm rečt, da se trenutno ne počutm preveč zdrava. V tem letu sem sprobavala ogromn enih diet, ki niso ble preveč dobre. Sprva sem zlo poslušala Freelee k govori, da za večerjo poje ogromno skledo nepolnozratih testenin, riža in promovira velke količine hrane. Ker sem se skos omejevala pr hrani, sem bla nad njeno dieto zlo navdušena in sem se zelo hitr tudi zredila. Nism se počutla zdravo. Počas sem spoznavala, kater junk food je veganski in napadala te stvari, ker po freelee morš pojest velik velik kalorij, da si popravš metabolizem. poskušala sem "starch solution", raw till 4, raw till noon in ogromno druih pa mi nč ni pasal. Zj trenutno sprobavam kako se počutm na 80% presni hrani. Se mi pa zdi v redu, da sem začela z velikimi količinami hrane, ker sem zarad tega lažje ostala na veganstvu. Ker sem bla skos sita in dobila vsa potrebna hranila. Začela sem predsem zarad etike, zdj sem pa najbl osredotočena na zdravje. Se mi zdi, da če bom dobr zgledala in da če bom dobivala mišice, bom s tem zlo dobr promovirala veganstvo.

12:44

P.Č.

Tko da, veganstvo samo po sebi mi ne pomen garancije, da bom suha al da bom zdrava. Lahko vs češ ješ arašide in čips, si vegan, ampak zelo nezdrav vegan.

12:46

Lea Rus

Imam samo še eno vprašanje, da ga imam črno na belem: si verna in ali je religija kakorkoli vplivala na tvojo izbiro za veganstvo?

12:47

P.Č.

Ne, nism verna. Ni to mel nobene veze pr moji odločitvi, da postanem veganka.

12:48

Lea Rus

Ok, super! To bi blo z moje strani zaenkrat vse. Še enkrat najlepša hvala za sodelovanje!

Priloga B.9: Intervjuvanka 4:

Izobrazba: Diplomantka.

1. Koliko časa se prehranjujete z vegansko prehrano?

»3 leta.«

2. Zakaj ravno veganstvo?

»Zato, ker na noben način nočem, da živali trpijo zaradi mojih užitkov, mojega življenjskega stila... Zato, ker je to edini pravi način in drugega ni, tudi za okolje in zdravje.«

3. Od kod ste izvedeli za veganstvo?

»Vegan je bil že moj znanec 15 let.«

4. Kaj bi navedli kot prvi razlog za vašo odločitev za vegansko prehrano?

»Živali. Torej etični razlog.«

5. Kako je izgledal vaš prehod na veganski način prehranjevanja?

»Ni bilo hudo, ker sem imela ves čas pred sabo trpeča bitja.«

6. Kaj ste spremenili najprej?

»Najprej sem prenehala z mlečnimi izdelki.«

7. Ste spremembe naredili 'čez noč' ali je šlo za daljše obdobje transformacije?

»Je šlo za daljše obdobje, ker sem še tu in tam jedla jajca od srečnih rešenih kur, ki so pri mojih starših, ampak potem sem sklenila, da jajca pripadajo njim, niti niso zdrava, pa ne rabimo jih.«

8. Kaj je bilo najtežje?

»Najtežje mi je bilo povedati vsem ostalim, da sem zdaj veganka. Bala sem se, da me ne bodo sprejeli, da se bodo norčevali. Sprva sem jim govorila, da sem se odločila zaradi zdravja in sem en čas rabila, da zdaj odločno povem, da zaradi živali.«

9. Kaj vam je povzročalo največ težav v času prehoda na veganski način prehranjevanja?

»Ne spomnim se, da bi mi povzročalo kaj kakšne težave.«

10. Na kaj so vplivale vaše spremembe?

»Na zdravje, na duševno stanje, na pogled na svet, na ljudi okrog sebe.«

11. Kako spremembe vplivajo na vaše odnose?

»Z eno prijateljico sem se oddaljila. Sem pa si pridobila še več prijateljev, drugi prijatelji pa so me sprejeli tako kot sem in me spoštujejo.«

12. Veganstvo in vezi: če npr. ne bi bili udeleženi v facebook skupini veganov, ali bi še bili vegan, ali menite, da bi bilo težje vzdrževati to radikalno življenjsko spremembo?

»Seveda, da bi bila še vedno veganka.«

13. Kako pomembne se vam zdijo vezi na prehodu za spremembo načina prehranjevanja?

»Zelo pomembne, ker si med sabo lahko pomagamo, se bodrimo, družimo, razumemo...«

14. Ste opazili kakšne spremembe pri empatiji do živali?

»Ja, še bolj mi je hudo za njih, še bolj me boli njihovo trpljenje, vsak dan, vsako minuto. Zmeraj me to spremlja.«

15. Kaj pa do ljudi?

»Do ljudi gledam čisto drugače in ne razumem, kako lahko podpirajo to trpljenje. Imam pa bolj prijazen pristop do njih – *če te zanima, ti povem in priskočom napomoč. Če te ne zanima, te ne bom gnjavila*. Vem, da se marsikdo ne zaveda, Tudi sama se nisem, ampak težko je, ko veš, da se vse to dogaja zaradi nas, ki to kupujemo. Potrošnik ima moč.«

16. Ali skrbite za svoje zdravje?

»Da.«

17. Ali ste zaskrbljeni za svoje zdravje?

»Ne.«

18. (Če je odgovor na prejšnje vprašanje NE): Ali ste bili bolj zaskrbljeni za svoje zdravje preden ste se odločili na prehod na veganski način prehranjevanja?

»DA.«

19. Ali se vam je zdravje z vegansko prehrano izboljšalo?

»DA.«

20. Ali vam je pomemben vaš vizualni izgled?

»Malo.«

21. Kaj na področju zdravja (če je ta vaš glavni motiv za veganstvo) vas najbolj motivira za izbiro veganskega načina prehranjevanja?

»Ni to moj glavni motiv.«

22. Ste ekološko ozaveščeni?

»DA.«

23. Ali ste se za svojo ekološko ozaveščenost dodatno izobrazili sami?

»DA.«

24. Ali lahko trdite, da je vaša ekološka ozaveščenost posledica vašega izobraževanja v izobraževalni instituciji?

»NE.«

25. Ste verni ?

»Sem kristjanka, a po duši ateistka.«

26. Ali je vaša odločitev za veganski način prehranjevanja povezana z religijo?

»NE.«

27. Ali ste v povezavi z religijo med prehodom na veganski način prehranjevanja kaj spremenili (prazniki, velika noč itd..)?

»Spremenila sem to, da pri nas doma ni več tradicionalnih velikonočnih zajtrkov, božičnih, ampak so vse jedi pripravljene na živalim prijazen način. Tudi, če pridejo prijatelji, sorodniki k nama na obisk, ne bodo dobili trupel na mizi in ostalih živalskih produktov. K maši ne hodim, ker se mi vse zdi zlagano. Na religijo iz dneva v dan gledam z jezo, ker se v imenu religije dogajajo kruta grozodejstva nad živalmi. Te praznike bojkotiram.«

Priloga B.10: Intervjuvanka 5:

Izobrazba: Zaključena srednja šola

31. Koliko časa se prehranjujete z vegansko prehrano?

»3 leta, tam nekje.«

32. Zakaj ravno veganstvo?

»Ker sem mati mrtvorojenega otroka in vem kako težka je izguba otroka. Ker vem kako huda bolečina je to in kako neznosno trpljenje, ter žalost, ki nikdar ne mine. In ker poznam te občutke, potem vem kako se počutijo vse molzne živali.«

33. Od kod ste izvedeli za veganstvo?

»Ne bi vedela, nekako sem vedela to že dolgo prej, ker sem bila vegetarjanka. Nisem pa osebno poznala veganov.«

34. Kaj ste uporabili kot vodilo ob prehodu na veganstvo?

»Da nobena mati ne bi smela žalovati zaradi človeške želje po zadovoljitvi okusov. To se mi zdi že zelo huda nečimrnost. Da pahnemo mater v žalovanje, znova in znova, samo za eno kavo z mlekom.«

35. Kaj vas je pripravilo do tega, da ste pomislili na veganstvo?

»Na veganstvo nič, na to da ne želim več biti del sistema, ki izkorišča neglede na »ceno« življenja, to bolj. Veganstvo se je v meni razvilo kasneje.«

36. Kaj bi navedli kot prvi razlog za vašo odločitev za vegansko prehrano?

»Umestitev moralno etičnih vrednost v okolje in prostor poleg sebe in življenje v skladu s temi. To je vse!«

37. Kako je izgledal vaš prehod na veganski način prehranjevanja?

»Preprosto, v bistvu niti nisem opazila pomanjkanja, ravno nasprotno. Hrana, ki sem jo pričela jesti kasneje ni imela mašil in je bila čista po okusu, zadovoljila je gurmanski vidik še bolje.«

38. Kaj ste spremenili najprej?

»Že prej sem bila vegetarjanka, potem je bilo v sekundi, vegan! Nič postopoma.«

39. Ste spremembe naredili 'čez noč' ali je šlo za daljše obdobje transformacije?

»Ne, nič daljšega obdobja! Melako jajca, največje trpljenje.«

40. Kaj je bilo najtežje?

»Nič ni bilo težko. Postala sem lahkotna.«

41. Kaj vam je povzročalo največ težav v času prehoda na veganski način prehranjevanja?

»Vse je bilo in je v redu.«

42. Na kaj so vplivale vaše spremembe?

»Predvsem duševno zdravje zaradi zgodovine. Se je pa telo zelo spremenilo. Še nikoli nisem imela take mišične mase. Tudi želja po gibanju se je drastično povečala.«

43. Kako spremembe vplivajo na vaše odnose?

»Življenje je narejeno iz prihodov in odhodov, da bi zaradi veganske prehrane se kaj spremenilo ne vem, se pa spreminja ves čas. Mož mi sledi, veliko prijateljev tudi, ker pravijo da jim je dobro in še boljše počutje.«

44. Veganstvo in vezi: če npr. ne bi bili udeleženi v facebook skupini veganov, ali bi še bili vegan, ali menite, da bi bilo težje vzdrževati to radikalno življenjsko spremembo?

»No to vprašanje se mi zdi malce,... ne znam nanj odgovoriti. Kaj ima veze socialno omrežje z lastno odločitvijo živeti v skladu moralno etičnimi vrednotami?«

45. Kako pomembne se vam zdijo vezi na prehodu za spremembo načina prehranjevanja?

»Res je zdaj prehod precej lahek, ker si ljudje stojimo ob strani. Vsekakor pa se ne prepričujemo.«

46. Kako sprememba načina prehranjevanja vpliva na vašo etično, moralno, zdravstveno zavest?

»POPOLNOMA, kot bi bila ponovno 'doma'!«

47. Ste opazili kakšne spremembe pri empatiji do živali?

»Empatija do vseh živih bitij se je povečala. Razlog je najverjetneje zato, ker zanjo ni slabe vesti in pa ker sem precej bolj ozaveščena o dogajanjih in si ne zatiskam oči.«

48. Kaj pa do ljudi?

»Enako, že zgoraj sem povedala, empatija je ali je ni. Torej z mojega vidika je za vse. Res pa je, da pri določenih ljudeh, stopim stopničko nazaj.«

49. Ali skrbite za svoje zdravje?

»Iskreno uživam življenje. Ne razmišljam, da je treba teptati grudico 100 let, da bi nekaj dokaza. Sama sem mnenja, da dokler bo na zemlji, bom kvalitetno. Ja seveda pa se zdravo prehranjujem.«

50. Ali ste zaskrbljeni za svoje zdravje?

»NE.«

51. (Če je odgovor na prejšnje vprašanje NE): Ali ste bili bolj zaskrbljeni za svoje zdravje preden ste se odločili na prehod na veganski način prehranjevanja?

»DA.«

52. Ali se vam je zdravje z vegansko prehrano izboljšalo?

»Ne, vendar se pa je počutje. Imam namreč avtoimuno bolezen, vendar zdaj se lahko veliko več gibam ipd.«

53. Ali vam je pomemben vaš vizualni izgled?

»Tolko, kolikOr je prav.«

54. Kaj na področju zdravja (če je ta vaš glavni motiv za veganstvo) vas najbolj motivira za izbiro veganskega načina prehranjevanja?

»Nikakor ni to motilo.«

55. Ste ekološko ozaveščeni?

»DA.«

56. Ali ste se za svojo ekološko ozaveščenost dodatno izobrazili sami?

»DA.«

57. Ali lahko trdite, da je vaša ekološka ozaveščenost posledica vašega izobraževanja v izobraževalni instituciji?

»NE, ŽAL daleč od tega!«

58. Ste verni?

»Sem globoko verna oseba, vendar ne pripadam nobeni verski skupnosti. Močno verujem, da je moja pot, da delam dobro. Vsaj tako dobro, da se ni treba opravičevati. Če razumljivo pišem. Naučena sem bila, da je spoved nepotrebna, če živiš v skladu s samim s seboj in moralnimi vrednotami.«

59. Ali je vaša odločitev za veganski način prehranjevanja povezana z religijo?

»NE.«

60. Ali ste v povezavi z religijo med prehodom na veganski način prehranjevanja kaj spremenili?

»Nič, ker jih že prej nisem praznovala kot take. Še vedno pa v času božiča pečem dobrote, ampak to je pač čas, da se več družimo.

Priloga B.11: Intervjuvanka 6:

(Telefonski pogovor, pri katerem je prišlo do težav pri snemanju pogovora. Transkript je bil beležen sproti.)

Izobrazba: Končana srednja šola; Nedokončan študij.

Kot otrok je bila vzgojena, da mora jesti meso, vendar se ni nikoli dobro počutila, med tem ko ga je jedla. Poznala je etične razloge za vegetarijanstvo. Vendar je bila v mladosti vedno pod

vplivom okolice, ki ji je prigovarjala nasprotno, da meso pa mora jesti. Imela je nekaj obdobij poskušanja in prehajanja iz vegetarijanstva na vsejedstvo in obratno, vendar zaradi informacij okolice, ki ji je prigovarjala, da mora za zdravje uživati meso. Sama se ob tem početju ni nikoli počutila dobro. Ko je ugotovila, da je vegetarijanstvo vseeno bolj zdravo, je ni nihče več prepričal, da bi jedla meso. Pri 18 letih se je že prehranjevala izključno vegetarijansko, do svojega 51 leta.

Ko se je začela ukvarjati z jogo in prebirati literaturo je videla, da je veganstvo zdrava in prava stvar. O veganstvu in vegetarijanstvu se je dodatno izobraževala za prehod na veganstvo pa so jo dodatno motivirali filmi, ki prikazujejo kako industrija dela z živalmi. Gospa pravi, da ni mogla verjeti, da se stvari v ozadju industrije res odvijajo na tak krut način in zato ji je bilo lažje in nevprašljivo sprejeti veganstvo.

Za prehod je potrebovala več časa oz. je šlo za obdobje transformacije. Sama rada postopoma spoznava nove stvari zlasti, ko se gre o človekovih navadah in praksah. Najtežje ob prehodu ji je bilo opustiti sir, vendar s časoma je opazila, da ji tudi ta ne paše več. Opustila je uporabo jajc in masla. Pri tem jo je motiviralo tudi to, da je ob vegetarijanskem prehranjevanju pokašljevala in ji je znanec rekel, da je to zaradi uživanja sira. Sicer z zdravjem ni imela nikoli težav, pravzaprav pravi, da je njena zdravstvena kartoteka prazna.

Odločila se je, da tudi zaradi kašlja naredi korak še v smeri veganske prehrane in zdaj se počuti bolje, vendar bo še videla kako bo naprej. Njen zunanji izgled ji ni pomemben in vitkost ni bila eden izmed motivov za njeno spremembo prehranjevanja in prav tako ne religija. Izrazila pa je pomembnost spiritualnosti in duševno boljše počutje ob prehodu na vegansko prehrano.

Veganka bo ostala zaradi etike in živalskih pravic.

Priloga C: Opis vzorca

Intervjuvanci	Čas veganstva	Osnovna šola	Srednja/nižja poklicna, gimnazija, srednja-poklicna, srednja tehniška	Dodiplomski študij	Podiplomski študij-magisterij	0-30 let	30-60 let	60+ let
M:								
Intervjuvanec 1	4 leta		Končana.			21		
Intervjuvanec 2	23 let			Končan.	Nedokončan (manjka le diploma).		59	
Intervjuvanec 3	8 let		Končana.				53	
Intervjuvanec 4	12 let	Končana.						62
Intervjuvanec 5	4 leta		Končana.				35	
Ž:								
Intervjuvanka 1	4 leta	Končana.	Zaključuje.			19		
Intervjuvanka 2	3 leta		Končana.				52	
Intervjuvanka 3	1 leto		Končana.	Zaključuje 4. letnik.		23		
Intervjuvanka 4	3 leta			Končan.			31	
Intervjuvanka 5	3 leta		Končana.				43	
Intervjuvanka 6	2 leti		Končana.	Nedokončan.			53	