

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

**Maruška Šibila**

**Politika zdrave prehrane v potrošniškem kapitalizmu:  
analiza kuharskih blogov za zdravo hrano**

**Magistrsko delo**

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Maruška Šibila

Mentor: red. prof. dr. Aleš Črnič

**Politika zdrave prehrane v potrošniškem kapitalizmu:  
analiza kuharskih blogov za zdravo hrano**

**Magistrsko delo**

Ljubljana, 2016

## **HVALA**

*Svetu, v katerem živim in ljudem, s katerimi ga tesno delim – da me navdušujejo, streznjujejo, osrečujejo, pretresajo, zaposlujejo, oblikujejo, predvsem pa vedno znova neizmerno čudijo.*

*Iz srca:*

*Mami, očetu ter sestri za izkušnjo ljubečega družinskega gnezda, Pascalu za podporo  
ter  
Alešu Debeljaku, pri katerem sem to nalogo pričela pisati, ter Alešu Črničū, ki mi je s  
spodbudami ter nasveti pomagal to delo pripeljati do konca.*

## **Politika zdrave prehrane v potrošniškem kapitalizmu: analiza kuharskih blogov za zdravo hrano**

Magistrsko delo skozi perspektivo socio-kulturoloških teoretičnih konceptov zdravja in zdrave prehrane ter z diskurzivno-tekstualno ter kritično-vizualno analizo kuharskih blogov za zdravo hrano prispeva k širjenju refleksije fenomena zdravega prehranjevanja. Laične in ohlapne zdravstvene definicije na kuharskih blogih bralcem velikokrat služijo kot alternativne informacije o doseganju zdravja, izgubi telesne teže ali vpeljavi zdravega življenjskega sloga. S tem, ko se zdrave prehranske režime in njim pripadajoče življenjske sloge enači z doseganjem neslutene sreče, višje mentalne zavesti ter osvoboditve, se v ljudeh odpira prostor za napajanje imaginacije s sanjarjenjem o boljši, bolj zdravi prihodnosti. Brezmejna možnost izbir, ki povzroča občutke anksioznosti, ogroženosti, samoodgovornosti in lastne nezadostnosti deluje kot motivacija za zdravo delovanje in nenehno samoizboljševanje. Analiza pokaže, da je vsebina blogov za zdravo hrano produkt, namenjen prodaji, obenem pa služi kot podporni steber širšega medijskega diskurza o zdravem načinu življenja, ki mu dominirajo ženske. Problemsko polje tega pojava ne zajema le vprašanja ozaveščenosti vsakdanjih potrošniških praks ter ideologije neskončnih izbir. V sebi nosi problematične diskurze zdravja ter širše družbene posledice, kot so naraščanje skrbi zase, preoblikovanje načinov dela, vznikanje novih družbenih pričakovanj do mnogih vlog žensk pod pretvezo novih emancipacij.

**Ključne besede: politika zdrave prehrane, zdravje, kuharski blogi za zdravo hrano, spletni družbeni mediji, potrošniški kapitalizem.**

## **Politics of Healthy Food in Consumer Capitalism: Analysis of the Healthy Food Blogs**

The purpose of this thesis is to show sociocultural theory concepts of health and healthy food, and to contribute to the reflective approach to the healthy eating phenomenon through the textual-discursive and critical-visual analysis of the healthy food blogs. Lay and loose definitions of health on food blogs often present an alternative information on how to be healthy, how to lose weight, and how to adopt a healthy lifestyle. By equating healthy diet regimes and the associated lifestyles with the achievement of pure happiness, higher mental consciousness, and liberation, the humans are more open to the power of imagination and dreams of better, more healthy future. Therefore the motivation for healthy lifestyle and constant (self)improvement lies in the introduction of anxiety, insecurity, self-responsibility, and insufficiency through the possibility of choice. The analysis shows that the content of the healthy food blogs serves as a product, intended to be sold, and is at the same time supporting broader media discourse about the healthy lifestyle, where women are dominating. The problem area addresses the awareness of everyday consumer practices and the related endless choice ideology of the mentioned phenomenon, and tackles wider societal implications, such as problematic health discourses, growing need for self-care, the transformation of working practices, the emergence of new social expectations of women under the pretext of new emancipation.

**Key words: health, politics of healthy food, the healthy food blogs, social media, consumer capitalism.**

## KAZALO

<b>1</b>	<b>Uvod.....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>TEORETIČNI SKLOP.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1</b>	<b>Hrana in zdravje: med kulturo, tehnologijo, politiko in potrošništvom.....</b>	<b>8</b>
2.1.1	Politični vidiki zdrave prehrane .....	15
2.1.2	Medijska promocija zdrave hrane .....	19
2.1.3	Menedžerji zdravja .....	25
2.1.4	Biopolitika: telo, spol in moč .....	29
2.1.5	Hrana: od zdravila do bolezni .....	35
2.1.5.1	Alergije, intolerance in prehranski trendi .....	35
2.1.5.2	Prehranska anksioznost in purizem: »Free-from« .....	40
2.1.5.3	Ortoreksija: je zdravo lahko preveč zdravo?.....	43
<b>2.2</b>	<b>Nekatere značilnosti ozaveščenega potrošništva .....</b>	<b>46</b>
2.2.1	Estetizacija vsakdanjega življenja .....	50
2.2.2	Vloga tehnologije in vizualnih podob v sodobni potrošniški družbi .....	53
<b>2.3</b>	<b>Blog, spletni družbeni mediji in neenakosti.....</b>	<b>54</b>
2.3.1	Novi mediji med (samo)oglaševanjem in alternativnim potencialom .....	58
<b>2.4</b>	<b>Kuharski blog za zdravo hrano.....</b>	<b>61</b>
<b>2.5</b>	<b>Kritika sodobnih diskurzov in vizualnega prikazovanja zdrave prehrane .....</b>	<b>64</b>
<b>2.6</b>	<b>Virtualne geografije in kiber mobilnost .....</b>	<b>67</b>
<b>3</b>	<b>EMPIRIČNI SKLOP .....</b>	<b>70</b>
<b>3.1</b>	<b>Raziskovalna vprašanja in cilji .....</b>	<b>70</b>
<b>3.2</b>	<b>Metodologija .....</b>	<b>71</b>
<b>3.3</b>	<b>Jezik in fotografija: govoriti in upodabljati zdravo prehrano .....</b>	<b>73</b>
<b>3.4</b>	<b>Kriteriji izbire raziskovalnega vzorca .....</b>	<b>74</b>
<b>3.5</b>	<b>ANALIZA .....</b>	<b>75</b>
3.5.1	Biti najboljša verzija sebe .....	77

3.5.2	Pluralnost prehranskih režimov in 'nerestriktivne' restrikcije .....	80
3.5.3	Hrana kot zdravilo .....	86
3.5.4	Doktrina čistosti .....	91
3.5.5	Vizualno upodabljanje zdravja .....	92
3.5.6	Najvišji organ kuhinje .....	93
<b>4</b>	<b>Sklep .....</b>	<b>96</b>
<b>5</b>	<b>Literatura .....</b>	<b>100</b>
	<b>Priloge.....</b>	<b>108</b>
	<b>Priloga A: Slika vrečke: Brez glutena, brez preglavic .....</b>	<b>108</b>
	<b>Priloga B: Hrana je zdravilo. ....</b>	<b>108</b>
	<b>Priloga C: Selfie kot samonadzor. ....</b>	<b>109</b>
	<b>Priloga Č: Oglas za program »I Quit Sugar«.....</b>	<b>109</b>
	<b>Priloga D: Tipični zdravi obroki na blogih. ....</b>	<b>110</b>
	<b>Priloga E: Superhrana. ....</b>	<b>110</b>
	<b>Priloga F: Fotografiranje hrane za objavo na blogu. ....</b>	<b>111</b>
	<b>Priloga G: Dekoracija hrane na fotografijah. ....</b>	<b>111</b>
	<b>Priloga H: Nove kraljice zdrave prehrane.....</b>	<b>112</b>
	<b>Priloga I: Otrok z zdravim smutijem. ....</b>	<b>112</b>

## 1 Uvod

Politika zdrave prehrane v potrošniški realnosti sega tako široko in je tako subtilno prepredena z nešteti področji naših življenj, da se je lotiti obravnave te problematike celostno tako vznemirljivo kot tudi grozljivo. Spričo spoznanja, kako daljnosežne vplive ima odločitve o potrošnji in konzumiranju zdrave prehrane, smo pričujoče magistrsko delo razplastili v večje, medsebojno povezane sklope, ki jih dopolnjujejo podpoglavja. Politiko zdrave prehrane bomo zapopadli z vidika zahodno-kulturnega potrošniškega konteksta, znotraj katerega se zdrava prehrana in zdravje prepletata s tehnologijo in vizualno estetiko novih medijev, (bio)politiko ter ozaveščeno potrošnjo. V magistrski nalogi k problemu pristopimo s kritičnega sociološko-kulturološkega vidika, ki ga tako konceptualno kot empirično naslonimo na študijo primera kuharskih blogov za zdravo hrano.

V analitičnem delu z združevanjem diskurzivne tekstualne analize ter kritične analize vizualnega materiala blogov za zdravo hrano pokažemo, kako so slednji zgovoren primer pluralne ter razsrediščene politike zdrave prehrane, ki se bolj kot čemurkoli drugemu prilagaja tiranizmu ideologije neskočnih izbir, ki posamezniku omogočajo fantaziranje o imaginativni hiper-fantastični prihodnosti, v kateri je doseganje zdravja posameznikov najvišji moralni cilj. Zaradi svoje razpršenosti ter poskusa zavzeti pomembno mesto pri množici ljudi, je sodobna politika zdrave prehrane, kakršna se odvija na blogih, odprta za nejasne, ohlapne ter spreminjajoče se definicije, ki si jih lahko vsaj posameznik ukroji po svoje. Blogi z načinom pisnega komuniciranja ter s subtilnimi tehnikami vizualnega pripovedovanja prispevajo k utrjevanju 'zelenega', domnevno ozaveščenega potrošništva ter k problematičnim interpretacijam doseganja zdravja in sreče preko posvojitve določenega režima zdravega prehranjevanja. Potrošniški kapitalizem pri teoretično-analitični obravnavi tega širokega fenomena služi kot kontekst za diskusijo o mnogih družbenih posledicah ter razsežnostih, ki jih povzroča sodobna politika zdravega prehranjevanja.

Hrana je kot en izmed najosnovnejših elementov kultur družb (tako v preživetvenem kot socialnem smislu) vedno zanimiv in aktualen predmet diskusij. Z razvojem nove komunikacijske tehnologije so se možnosti za izmenjavo receptov, kuharskih znanj, interpretacij zdrave prehrane ter življenjskih stilov, idej o načinih priprave in dekoraciji hrane za tiste, ki imajo dostop do spleta, neizmerno povečale. Posledično so se razmnožili tudi diskurzi o zdravju in zdravi prehrani oziroma doseganju zdravja preko zdrave prehrane, ki

igrajo nezanemarljivo pomembno vlogo tako pri potrošnji kot dejanskih vsakodnevnih prehranjevalnih, telesno-gibalnih ter življenjskostilnih praksah ljudi.

Zaradi mnogih vidikov, ki jih skušamo zapopasti z različnih aspektov, smo to magistrsko delo razdrobili na štiri sklope. V prvem delu teoretičnega sklopa premišljujemo hrano v kontekstu kulture, zdravja, tehnologije, politike in potrošništva. Politiko zdrave prehrane obdelamo v luči domnevno vse bolj ozaveščenih individualnih potrošniških drž, večje dostopnosti informacij o (potencialnih) vplivih hrane na telo, naraščajočih poročanj in samodiagnoz o prehranskih intolerancah ter alergijah. Na kratko predstavimo tudi s prehransko anksioznostjo povezan pojem ortoreksije, ki služi kot zanimiva diagnoza ekstremne obsedenosti sodobnih zahodnih družb z zdravim prehranjevanjem.

V drugem poglavju se ozremo po političnih vidikih zdrave prehrane, ki se kažejo tako v medijskih promocijah politik zdrave hrane, biopolitiki, ki s pomočjo sodobne tehnologije prispeva k ponotranjenju idej o nujnosti samonadzora za ohranjanje oz. pridobivanje zdravja, ter družbenih posledicah (laičnih) zdravih prehranskih režimov. Obenem se dotaknemo vprašanja večje dovzetnosti ljudi za preizkušanje obstoječih 'alternativ' zdravljenja, prehranjevanja ter načina življenja. Domnevamo, da se iz ideologije neskončnih možnosti ter izbir, obenem pa nezadostnosti uradne medicine napaja tudi trenutni uspeh nutricionistike, dietetike in drugih področij, ki se ukvarjajo z zdravim življenjskim stilom ter prehranjevanjem.

V tretjem delu politiko zdrave prehrane premišljujemo z vidika potrošništva, natančneje kulturnega potrošništva, saj hrano v prvi vrsti interpretiramo kot kulturni označevalec, pripomoček in izraz posameznikovega individualizma, politične države in življenjsko-stilne orientacije. Trošenje za zdravo prehrano tako pojasnimo tudi v kontekstu zelene in ozaveščene potrošnje, estetizacije vsakdanjega življenja, ki se izraža predvsem preko množičnega vizualnega upodabljanja zdrave, 'čiste' hrane.

V četrtem, zadnjem sklopu teoretičnega dela, diskusijo nadaljujemo v kontekstu tehnologije, družbenih omrežij in virtualnih prostorov, kjer se odvijajo iz realnih, fizičnih geografskih prostorov prezrcaljeni tokovi. Kuharski blog za zdravo prehrano umestimo v to krajino in pojasnimo vlogo ter pomen vizualnih podob v sodobnih potrošniških družbah. Empirični del preko vpeljave diskurzivne analize jezika ter kritične analize vizualnih reprezentacij ponudi



vpogled v ponekod pestro, a ne neproblematično naravo kuharskih blogov za zdravo prehrano. Analiza teh blogov nam poleg uvida v hitro spreminjajoče in konfliktno definicije zdrave prehrane ter telesnih praks, povezanih z zdravim življenjskim slogom, omogoča vpogled tudi v proces preoblikovanja razumevanja ter načina dela, zaposlitve in kreativnosti (Tokumitsu 2014, 1–2) ter omogoča prepoznavanje tkiv, ki tvorijo sodobne interpretacije spolnih vlog, emancipacije, osvoboditve ter domnevne alternative (McGaughey 2010). V zaključnih povzetkih sklepom dodamo namige za možnost nadaljnjih, bolj specifično usmerjenih raziskav.

Naš obet je prispevati svež delež k ustvarjanju poglobljenih interpretacij družbenih učinkov fenomena sodobne politike zdrave prehrane in z njo povezanega življenjskega sloga. Nadejamo se, da bo raziskovanje področja koristilo več namenom. In sicer da bo raziskovanje te teme pripomoglo k nekaterim uporabnim ugotovitvam na področju sodobne politike zdrave prehrane, problematično promovirane na kuharskih blogih, obenem pa vzbudilo zanimanje ali dalo navdihe za nadaljnje raziskovanje tega hitro se razvijajočega in raznovrstnega predmeta. V domet tega dela si prizadevamo ujeti nove interpretacije sodobnih politik zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga ter ustvariti smiselno povezavo med navidez nepovezanimi družbenimi pojavi, ki bi lahko dali odgovore na vprašanja o družbenih učinkih tega fenomena ali vsaj pripomogli k identifikaciji vrste diskurzov, ki so jim uporabniki spletnih vsebin s to tematiko podvrženi. Politika zdrave prehrane namreč ne zadeva le psiho-fizičnega, temveč v precejšnji meri tudi kulturno-socialno področje človeka.

Magistrska naloga si prizadeva k boljšemu razumevanju delovanja politike zdrave prehrane v spletnem okolju (kuharskih blogov za zdravo hrano) ter želi doprinesti k kritični interpretaciji in razumevanju informacij (na temo zdravega načina življenja), dostopnih na spletu.

## **2 TEORETIČNI SKLOP**

### **2.1 Hrana in zdravje: med kulturo, tehnologijo, politiko in potrošništvom**

Čeprav se ljudje že od zmeraj vsakodnevno ukvarjajo s prehranjevanjem ter hrano in čeprav je slednja globoko ukoreninjena v kulturne sisteme, se zdi, kakor da je v sodobni zahodni potrošniški kulturi, še posebno od vzpona digitalnih tehnologij in uporabe interneta, to ukvarjanje dobilo epidemične razsežnosti. Raznovrstni kuharski blogi in njihova prevlada nad

tiskanimi kuharskimi publikacijami, pojav zgolj s fotografijami hrane prežetih spletnih strani in zasebnih uporabniških računov na različnih družbenih medijih ter nenehno povečevanje ponudbe specializiranih (zdravih) prehranskih izdelkov kažejo na to, da prehrana v vsakdanjem življenju ljudi prevzema vlogo nečesa več kot le nujnega zgolj za preživetje ali socializacijo. Ne le porast občutka za visoko vrednotenje estetskega izgleda hrane, tudi naraščanje aktivnih vsakodnevnih ekološko-političnih, kritičnih potrošniških praks (Halkier 1999; Sassatelli in Davolio 2010, 202–203), povečevanje občutka odgovornosti za skrb za lastno zdravje preko priprave ter uživanja zdrave prehrane govorijo o predrugačeni logiki tako razumevanja, vrednotenja, kot konzumiranja hrane (Kamin in Tivadar 2003). Znotraj tako publicističnega, ljubiteljskega kot pol-ekspertnega pisanja o zdravi prehrani pa nekatere vrste hrane ter načini prehranjevanja uživajo višji status kot druge in naj bi kazale na večjo ozaveščenost ter 'čistost' moralnih vrednot posameznikov (Johnston in Baumann 2007, 165). Obenem lahko trdimo, da gre pri fenomenu zdravega prehranjevanja tudi za odziv posameznikov na (kaotične, neobvladljive ter širše) družbene razmere in dogajanja.

Družbene vede so že pred časom ugotovile, kako so hrana, prehranjevalne preference in izbire prehranskih praks povezane s širše družbeno kulturnimi pojavi, ravno tako pa imajo svoj politični karakter (Sassatelli in Davolio 2010, 203). Z izbiro prehrane odražamo svoje politične nazore, si prizadevamo za obvladovanje lastnega sveta, tako v identitetnem smislu, v smislu občutkov nadzorovanja lastnega sveta in obvladovanja lastnega telesa kot tudi v smislu povezovanja oz. razločevanja od drugih oseb.

Politiko zdrave prehrane v kontekstu tega magistrskega dela zato razumemo kot osebno držo, kritično ter premišljeno odločitev o načinu osebnega prehranjevanja in z njim povezanih potrošniških praks, ki kažejo na posameznikovo politično zavest in prizadevanje za drugačen svet. Konkretno gre za oživljanje zamisli, da prehranske »politične investicije potrošnika« (prav tam, 205), torej angažirane, kritične odločitve o načinu potrošnje za hrano, lahko pripomorejo k »uravananju tržnih razmerij, z namenom ustvariti pravičnejši ter ugodnejši svet za dobrobit vseh« (prav tam). Politika zato, ker si posamezniki z različnimi pristopi ter spodbujanju raznolikih prehranskih režimov prizadevajo upravljati, ozaveščati ter vnašati nove vzorce prehranjevanja ter ravnanja s prehrano in posledično z zdravjem ter torej lastnim telesom, okoljem in naravo v širšo družbo. Poskus vplivanja posameznikov na družbeno držo drugih ljudi preko sodobnih komunikacijskih sredstev (v tem primeru blogov za zdravo prehrano ter družbenih omrežij) pa je mogoče razumeti iz več perspektiv. Na eni strani

internet ne omogoča le soobstoja pluralnosti interesov, temveč tudi promoviranje istih ideoloških manier pod streho različnih (domnevno) zdravih prehranskih režimov. Internet je s pojavom blogov ter kasneje družbenih omrežij omogočil javno prepoznavnost mnogih 'navadnih ljudi', ki preko pogosto senzacionalnih zgodb o transformacijah lastnih življenj ustvarjajo vtis o obstoju (potencialne) možnosti iz običajnih življenj ustvariti fascinantna. Ta fascinantnost pa je odvisna od posameznikove volje, motivacije, pripravljenosti na trdo delo ter točno določenih prehranskih ter življenjsko-stilnih sprememb. Doseči zavidanja vredno življenje naj bi bilo dosegljivo vsakomur, ki je pripravljen spremeniti, prilagoditi oz. podrediti svoj življenjski stil novemu prehranjevalnemu režimu, ki v končni fazi 'osvobaja'.

V želji po oblikovanju pomena polnih, notranje osvobojenih, zdravih življenjskih stilov se tako preko vsakdanjih (ozaveščenih) odločitev politizirajo vse življenjske prakse posameznika: način gibanja, način prehranjevanja, način zdravljenja, način nakupovanja in tako naprej. Toda značilnost sodobnih zdravih življenjskih stilov ni le želja po 'alternativnem' delovanju in političnosti (izbira prehrane je namreč lahko, kot pokažeta Sassatelli in Davolio, tudi oblika protesta (2010, 203)), temveč tudi izkazovanje občutka za pomembnost drugih kvalitet. Sem sodijo na primer visoko vrednotenje estetizacije vsakdanjega okolja, v katerem se gibamo oz. živimo, kontinuirano vizualno prikazovanje obogatene vsakdanjih izkušenj, družbena odobravanje performiranega življenjskega stila (Featherstone 2010, 200–201), in sicer s pripisovanjem posebnega pomena vsakdanjim situacijam (kot so denimo prehranjevanje, pobiranje sadja in zelenjave, delo na vrtu, uživanje obroka, okraševanje krožnikov, miz itd.). Temu se pridružuje tudi novo dožemanje (krično prilagojenega) užitka (Sassatelli in Davolio 2010). Pri slednjem ne gre le za asketske tendence in prakse v prehranjevanju ali za odrekanje užitku kot takemu, gre le za redefinicijo konvencionalnega užitka, torej tega, v čem je dovoljeno uživati. Užitek kot tak ni prepovedan, marveč v prilagojeni obliki celo zaželen in visoko promoviran. V prehrani, ki pooseblja užitek, so zamenjani so le igralci, performerji užitka. Sladkor nadomestijo naravna sladila (npr. sadje, med, javorjev in agavin sirup), kuhano hrano surova, procesirano hrano nepredelana, uživanje z ogljikovimi hidrati bogate prehrane pa uživanje visoko proteinske rastlinske ter organske mesne prehrane in dobrih maščob.

Pri sodobni politiki zdravega prehranjevanja gre tudi za odkrivanje uživanja v procesu ustvarjanja najboljše verzije sebe. Ta proces je navdihljen z idejo, da smo mi sami edina stvar v življenju, ki jo lahko popolnoma nadzorujemo in poljubno spreminjamo (Foucault 1982;

Featherstone 2010). Tradicija samopomoči in čaščenje procesa transformacije pa ni globoko povezana le s kulturnimi ideali sodobnega Zahoda, ki na temelju teh vrednot vzbujajo vtis o neskončnih možnostih in potencialih, skritih v človeku, temveč tudi z dediščino filozofij mnogih religij, na Zahodu kakopak krščanske tradicije (Featherstone 2010, 200). V tej ideji je zaobjet celoten diskurz sodobne politike zdrave prehrane in njej pripadajočega življenjskega sloga, ki poleg povečevanja uspešnega samonadzora vseh področij življenja diktira tudi zeleno, organsko, moralno, ozaveščeno, kritično trošenje ter prav tako investiranje v lastno telo preko 'čistih' prehranjevalnih navad z le enim namenom, namreč doseči optimalno zdravje in brezmejno notranje zadovoljstvo. Posameznika bi taka investicija naj le nagrajevala s svojimi rezultati, ne le v smislu zdravja ali izgleda, marveč tudi v moralno-etičnem smislu in posledični notranji pomirjenosti. Toda posledice takega ravnanja bodo vidne tudi navzven, prave odločitve bodo namreč vodile k temu, da bo: »Posameznikov notranji karakter oziroma osebnost sijala skozi zunanjo pojavnost« (prav tam, 193). Problematično je, kadar le redki izmed samooklicanih ozaveščenih potrošnikov za zdravo prehrano premorejo kritično samorefleksijo, kar pomeni, da preizpraševanje dodatnih pritiskov in občutkov nezmožnosti izpolnjevanja vseh zahtev sodobnega načina življenja, ki jih tak življenjski stil in način prehranjevanja prinaša, pogosto izvisi oziroma je izgubljeno med poplavo promocije pozitivnih plati takih drž.

Trendi v prehranjevanju ter interpretacije zdrave prehrane so se, seveda ne neodvisno od politično-ekonomskih kontekstov ter interesov, razvoja medicine, farmacije in agrarnih odkritij, prehranske industrije, vojn ter drugih zgodovinsko-pogojenih dejavnikov, radikalno spreminjali. Kot kaže raziskava, ki je proučevala mit o zeleni Evropi (Lenschow in Sprung 2010), se vtis, da je Evropa že od zmeraj 'zeleno' ter ozaveščeno naravnana, da je logika zdravega prehranjevanja, lokalne preskrbe in samooskrbe ter okoljevarstvenosti in prav take produkcije hrane v primerjavi z drugimi deli sveta že od zmeraj prisotna, ilustrira ter uporablja z namenom krepiti skupno evropsko identiteto, ustvariti novo družbeno zavest in pridobiti podporo za novonastale politične struje. V resnici ne gre za nekaj, kar bi obstajalo že od vekomaj, a retorika, ki jo uporabljajo nove politične instance, uspešno nagovarja mlajše generacije, ki jim ta vprašanja pomenijo pomembne gradnike osebnega življenjskega sloga (Halkier 1999).

Hrana torej ni več samo vprašanje zadovoljitve primarnih potreb in tudi ne nekaj, kar bi v socialnem smislu nujno združevalo ljudi. Kot je ugotavljal že Georg Simmel, hrana dandanes

posebja paradoks, v katerem se skriva želja po izkazovanju absolutne individualnosti, medtem ko gre obenem hkrati za najbolj univerzalno prakso, ki jo delimo z drugimi ljudmi (v Probyn 1999, 216). Ne le v smislu potrebe po prehranjevanju, temveč tudi v širše kulturnem smislu. Učinki pretirane glorifikacije individualnosti se na drugi strani odražajo v iskanju skupnosti. Reinvenčija le-teh pa se dogaja v spletnih okoljih blogov, družbenih omrežij in nove komunikacijske tehnologije, ki ljudem omogočajo (instanten) občutek (sprožen preko deljenja neke informacije ter všečkanja), da imajo za izvajanje svojega individualno prilagojenega življenjskega stila podporo pri podobno mislečih posameznikih s celega sveta.

Kot pomemben del kultur ter slehernikove identitete pa je hrana v smislu (kulturne) potrošnje vse bolj umeščena tudi v okoljevarstvene politike, v premisleke konvencionalne medicine in zdravstvenih politik, nič manj udomačena pa ni niti v sferi naraščajoče potrebe po spektakularni, estetski vsakdanjosti. Izbira življenjskega sloga preko zasledovanja določenega zdravega prehranskega režima, torej nečesa, kar zadeva naše vsakodnevne odločitve, je nekaj, s čimer svetu sporočamo, kdo smo, kakšen je naš svetovni nazor in katera politična usmeritev nam je blizu, za kaj si prizadevamo. Je tako način spopadanja z družbenimi razmerami ter občutjem kaosa v svetu (in način ustvarjanja reda) kot način komunikacije z zunanjim okoljem, iskanjem podobno misleče skupnosti ter nič manj tudi način diferenciacije od okolice, ki našim idealom ne ustreza. Prav zaradi vsega naštetega pa je zdravo prehranjevanje, v kolikor privede do radikalnih oblik, denimo ortoreksije, lahko tudi precej osamljeno početje.

Doseganje zdravja in investiranje vase se pogosto označujeta ter interpretirata kot družbeno odgovorni početji, saj bomo srečnejši in bolj zdravi tudi v večjo korist vsej družbi. Ne le bolj ekonomsko profitabilni (Kamin in Tivadar 2003), marveč tudi osebno željni obračanja navzven, k drugim (da jim pomagamo spregledati). S tem se torej opravičuje sedanje sebično skrb zase, zasledovanje le lastnega dobrega, ki naj bi bilo kritično, politično in ozaveščeno v svoji zeleni naravnosti, ki nikomur ne škodi, a tudi za nikogar nič ne stori.

Ta idejni izvrtak neoliberalnega potrošniškega kapitalizma v družbenih razmerjih tako že vnaprej predpostavlja tudi obstoj izkoriščevalskih (ne le delavnih, temveč tudi) medosebnih odnosov, saj družbena razmerja temeljijo na posameznikovem zasledovanju lastne avtentičnosti (Lasch 2012), ki se v iskanju zadovoljitev lastnih potreb ne rabi preizpraševati ali ozirati na druge. Razumevanje samoumevnosti življenja, kakršno nam je 'dano', kot naše pravice, sočasno v sebi pestuje misel, da so tudi tisti, ki živijo v mizernih pogojih, pravično

'obsojeni' na svoja življenja. V magistrskem delu Lascheva misel, da se »strategije narcisističnega preživetja /.../ danes izdajajo za poskus osvoboditve od represivnih življenjskih okoliščin preteklosti« (Lasch 2012, 14) navdihuje domnevo, da so natanko te strategije skupaj z nezaupanjem v obstoječe oblasti in njihovo zmožnost ponuditi drugačen svet, omogočile razcvet mnogim raznolikim trendom in smernicam v zdravem prehranjevanju. Tako izbira zdravega prehranjevalnega režima kot nujna sprememba mentalitete obljubljata notranjo osvoboditev in prerajeno razumevanje občutka prikrajšanosti ter odpovedovanja, vse z argumentom skrbi zase, za lastno zdravje in dobro počutje. Prilagojena posebnostim sodobnih individualistov, ki so v potrošniškem haremju dobili na voljo vse možnosti za razvratno, raznoliko, pestro in vsestransko (tudi ozaveščeno) trošenje, je potrošnja za zdravo prehrano v resnici nasploh postala precej univerzalna izkušnja, zvedena na obisk oddelkov za zdravo prehrano supermarketov ali majhnih butičnih trgovin ter tržnic kjerkoli po svetu. Očitna kontradikcija, na katero prav v zapovedanem trošenju za lokalno, sveže in organsko naletimo, je tako razkorak med trošenjem za to, kar je trendno v sodobnih zdravih prehranskih režimih in trošenjem za dejansko sveže in lokalno.

Kontradikcije in paradoksi znotraj logike diskurzov o zdravi prehrani so nič manj pogosti kot med seboj konfliktni nasveti raznoraznih ekspertov, ki potrošnika, ki se osredotoča na iskanje zdravja preko domnevnih zdravih prehranskih praks, puščajo v resnici pogosto prepuščenega samemu sebi in lastnim presojam o možnih izbirah, ponujenih na trgu, samoiniciativnemu iskanju informacij na spletu, zasičenem z nepreverjenimi mnenji, nasprotujočimi si teorijami o zdravi prehrani tako strokovnjakov kot laikov, zgodbami uspeha in transformacijami življenjskih stilov vsakdanjih ljudi (Featherstone 2010, 200), ki znanje črpajo iz lastnih izkušenj, pri čemer je edino skupno sporočilo in napotilo vseh novodobnih gurujev zdravja, da bolj kot bo posameznik 'pravilno' trošil in preoblikoval svoj življenjski stil, bolj bo ovrigel potencialne grožnje lastnemu zdravju in tem srečnejši bo.

Kot opozarjajo v svoji raziskavi Bolam in drugi, se je zgodovinsko gledano sociološko raziskovanje gibanja za zdravje in zdrav način življenja vse bolj odmikalo od medicinsko definiranih problemov ter konceptov, in krenilo v smer proti preučevanju vsakodnevnega razumevanja zdravja in bolezni ljudi (2003, 3; Kamin in Tivadar 2003). »Konceptualna distinkcija med laičnim in strokovnim medicinskim znanjem leži v verovanjih ter prepričanjih o tem, kaj je zdravo in kaj ne, zato je tudi razločevanje med eksperti in laičnimi osebami odvisno od konteksta ter pejorativnih konotacij, povezanih s tema terminoma« (Bolam in

drugi 2003, 3). Vidno naraščajoča uporaba alternativnih ter komplementarnih terapij in načinov zdravljenja, ki niso biomedicinski, tudi s strani medicinskih ekspertov, je svoj delež prispevala v vse bolj razširjenem posluževanju moči, ki leži v metaforičnosti ter enostavnosti laičnega jezika, ko gre za pojasnjevanje kompleksnejših zdravstvenih konceptov. Nasprotno pa so se laične interpretacije zdravja v preteklih letih medikalizirale (Crawford v Bolam in drugi 2003, 3). Prav internet, kot poudarja ta dotična raziskava, igra ključno in izjemno pomembno vlogo pri medijskih reprezentacijah zdravja, zdrave prehrane, načina življenja in bolezni. Pogledi na zdravje so skupek produkcije obeh strani – tako strokovne kot laične javnosti, zato oboji praktično enakovredno (re)producirajo tako znanje, skrbi, kot verovanja o zdravju (Hodgetts v Bolam in drugi 2003, 4), o zdravi prehrani ter primernosti uživanja le-te.

Izdatno zanimanje za hrano je širše poznano pod poimenovanjem fudizem (*ang. foodism*). Fudist (*ang. foodist*) je v nekaterih potezah podoben gurmanu, a ga predvsem označujeta izredno zanimanje za hrano ter zasledovanje specifičnega režima prehranjevanja (Arppe in drugi 2011, 277–279). Kot navaja Oxford Dictionary, je fudizem »izrazit ali pretiran interes za hrano, še posebno do minute natančno pripravo, prezentacijo in konzumacijo hrane« (Oxford dictionaries). Sassateli ter Davolio pa ljubiteljem hrane (*ang. food lovers*), fudistom pripisujeta tudi opazne politične razsežnosti in potrošniško ozaveščenost (2010, 203). Domet fudizma pa seže še dlje, vse do proslavljanja estetske vrednosti celotne izkušnje, dekorativnih vidikov prehranjevanja, okraševanja krožnikov kot tudi fotografskega beleženja izkušnje (Lofgren 2013). Interes za produkcijo in širjenje slikovnega materiala poželjivo atraktivne zdrave hrane je razviden iz skokovitega porasta spletnih strani, blogov ter računov na družabnih omrežjih, posvečenih zgolj hrani. Tako zdrava hrana kot prakse, povezane z njo, so na teh blogih vizualno predstavljene na raznovrstne načine, vsem skupno pa je nenehno ustvarjanje vtisa 'zelenosti, 'čistosti' ter tudi brezsrarnega užitka. To bi naj utrjevalo prepričanja, da »prava«, torej zdrava hrana, vodi do nadpovprečnega zdravja, kar je enačeno s srečo, zadovoljstvom ter odkritjem boljšega sebe (Lynch 2010a, 316–317).

Študijam zdrave hrane in prehranskih navad je skupna ugotovitev, da to, kar jemo oz. česa ne, pomembno prispeva k izgradnji lastne identitete, pozicioniranju nas samih v svetu in nam omogoča, da se preko razlik in podobnosti ločimo od drugih ljudi oz. z njimi povežemo v skupnost, saj preko hrane vedno bolj preizprašujemo z drugimi življenjskimi področji povezana etično-moralna dejanja, na podlagi katerih oblikujemo svoj življenjski stil (Arppe in drugi 2011; Lynch 2010a ter 2010b). Ker hrana ter z njo povezane prakse, kot so na primer

produkcija in potrošnja hrane, kuhanje ter samoidentifikacija, povezana z okoljskimi, moralno-etičnimi in drugimi 'zelenimi' praksami, sodijo v pomembno kategorijo vsakdanjega (de Solier in Duruz 2013, 4), so vzpon, razvejanost ter pestre rabe internetnih vsebin pripomogle k preoblikovanju pomena deljenja raznovrstnih informacij v zvezi z zdravjem in hrano (Orizio 2010; Lupton 2013a).

K odnosu sodobne družbe do hrane ter naraščajočim izražanjem zaskrbljenosti v zvezi z izvorom in pripravo hrane pomembno prispevajo tudi politike vlad, ki jih različne države vodijo v zvezi s promocijo zdrave prehrane (Lenschow in Sprungk 2010; Kamin in Tivadar 2003). Le-te pa se lahko odražajo v družbeni paniki in povečanem anksioznem odnosu do določenih vrst hrane oz. prehranjevalnih praks, v potrošnji za prehrano in povečani skrbi za zdravje lastnega telesa, ki na ta način pripomore k »maksimizaciji kapitala« (Kamin in Tivadar 2003, 892). Nenazadnje je to neizogibno povezano tudi s povečano usmeritvijo k zeleni, organski, naravni, okolju prijazni, ekološki, lokalni, etični in nasploh bolj ozaveščeni potrošnji za prehrano ter ravnanju z njo. Le ta se zaradi nešteti pojavnih oblik in izbir, glede na katere lahko poljubno oblikujemo svoj etično-moralni mozaik vrednot, ki označujejo naš življenjski stil, v glavnem vedno končuje pri vprašanju osebne odgovornosti ali celo krivde, tesnobe ter nezadostnosti. To pa vodi do spremembe osebnih prepričanj ter praks, ki se lahko odražajo bodisi v zanimanju za raznolike zdrave prehranske prakse, v zavračanju določene vrste hrane, živil ali postopka priprave hrane, ali pa v promociji splošnega, zdravega življenjskega sloga, kamor sodi tudi (delno) naravno zdravljenje s hrano. Ti trendi so jasno razvidni na blogih za zdravo hrano ter na mnogih družbenih omrežjih, ki bloge izdatno vizualno podpirajo s produkcijo in dostavljanjem vizualnega materiala ter interpretacijami in sporočili o tem, kaj zdrava prehrana in zdrav življenjski stil pomenita (Lynch 2010a).

### **2.1.1 Politični vidiki zdrave prehrane**

Mnogo programov zdravega prehranjevanja, ki se samooznačujejo za razumne, normalne in podobno, nam sporoča, da lahko pot nazaj do zdravja »odjemo« oz. »pojemo« (glej Prilogo A). Mnoge prehranske verige preko družabnih omrežij spodbujajo zdravo prehranjevanje s Hipokratovim izrekom: »Naj bo hrana tvoje zdravilo« (glej Prilogo B), medijski članki o fenomenu zdravega prehranjevanja pa celoten diskurz poganjajo naprej z naslovi, kot so: »Zelena je nova črna. Neustavljiv vzpon zdravoprehranskih gurujev« (Freeman 2015) ter



podobno, s čimer neposredno utrjujejo mišljenje, da je zdrava prehrana bistvenega pomena za naše zdravje oz. lahko služi celo kot zdravilo oz. nadomestek le-tega.

Že samo vsebinsko kazalo poročil o stanju zelene ozaveščenosti in zelenih gibanj na spletni strani Euromonitorja nedvoumno priča, da bo trend zelenega potrošništva v prihodnosti le naraščal, zavest o zdravi prehrani in življenjskem slogu pa se bo le še bolj »pozelenila«. V Euromonitorjevih analizah potrošniških trendov iz leta 2015 (Euromonitor 2015) je med drugim mogoče videti, kakšne dobičke prinašajo specializirani prehranski trgi, denimo brezglutenski, brezlaktozni itd. Da je vprašanje naraščanja alergij, intoleranc ter (preventivno) zavračanje uživanja določenih vrst hrane zaradi njihovih domnevno škodljivih učinkov na telo (tudi ob odsotnosti zdravstvenih težav, ki so oz. bi lahko bile posledica teh negativnih učinkov) aktualno in relevantno, kaže tudi porast raziskovalnega zanimanja za dotične fenomene celo onkraj medicine ter naravoslovnih študij. Razširjenost informacij ter dvig ozaveščenosti o celotnem vzročno-posledičnem razmerju alergijskih ter intolerantnih reakcij z našimi telesi je gotovo tudi posledica povečanega dostopa do informacij na spletu. »Cyberhondria« vse bolj narašča in kaže na rastoče zatekanje k »Dr. Googlu« ter vodi v tako z ekspertnimi kot laičnimi informacijami opremljeno postavljanje samodijagnoz. Znotraj sodobnega spletnega okolja predstavljajo blogi in družbena omrežja megafone, ki z ustvarjanjem pritiska na prehransko industrijo skušajo zagotoviti večjo transparentnost ter preglednost izdelkov (Euromonitor 2015). Obenem blogi in družbena omrežja služijo kot informativne, bodisi laične, (samooklicane) pol ekspertne ali strokovne platforme, ki predstavljajo neke vrste alternativno konvencionalni medicini, občasno pa tudi sodelovanje z le-to. Konvencionalna medicina kot del ene od pomembnejših nacionalno-političnih sfer pogosto ne išče aktivnega dialoga z državljani (Orizio in drugi 2010; Haider 2014; Tobey in Manore 2014), prav tako pa mnogim ljudem ne nudi več zadovoljivih odgovorov na specifična vprašanja o doseganju zdravja in na splošno odraža nezaupanje v model klasične zahodne medicine, politične instance ter njihove odločitve oz. namere (Kamin in Tivadar 2003, 893). Iz slednjega sicer vznika sled upanja, da bodo ljudje obnovili tradicionalna znanja samo-pomoči, ki jih bodo utrdila v moralno-kritičnih premislekih ter odpornosti proti vladajoči oblasti, nenazadnje pa pripomogla tudi k zmanjšanju odvisnosti od strokovnjakov (Lasch 2012, 11–13). Toda prav tu naletimo na problematični paradoks: ti isti 'navadni' ljudje, ki so t.i. guruj »zelenih« gibanj in znanitelji domnevno ozaveščenih zdravih prehranskih trendov, postajajo kvazi-strokovnjaki, plačani za svoje delo. Vloge ter profitabilni interesi se s tem reproducirajo, le akterji se zamenjajo.

Uradne institucije s promocijo in povečevanjem nabora kazalcev zdravja ljudi vse bolj posredno posegajo v življenja posameznikov. Tendenca po usmerjanju privatnih življenj se kaže z nenehno naraščajočim obsegom priporočil o zdravem življenjskem stilu. Javne zdravstvene politike tako početje subtilno zavijajo v izpostavljanje argumentov za posvojitve »pravilnih« vedenj in tehnik discipliniranja lastnega telesa, uživanja »pravilne« hrane, poudarjanja pomena rekreiranja in izogibanja škodljivim oblikam vedenja (kot so uživanje drog, alkohola, tobaka) in tako naprej. »Individualizacija tveganj za zdravje je tesno povezana s spremembami v političnih in ekonomskih strukturah modernih družb, v upadanju moči države blaginje in ponovni mobilizaciji liberalnih argumentov v prid posameznikovi odgovornosti zase« (White v Kamin in Tivadar 2003, 892–893). Državam je v dvojnem interesu, da se otresejo odgovornosti za zdravje (oz. skrbi za zdravje) svojih državljanov. Na eni strani je vse pomembneje imeti produktivne in krepke državljane, saj to pomeni maksimizacijo kapitala (Kamin in Tivadar 2003), na drugi strani pa preoblikovani diskurzi javnih politik zdravja gojijo naraščajoče občutke osebne krivde za nezdravje ter težave pri državljanih, ki ne sledijo dosledno priporočilom o zdravem življenjskem slogu. V najbolj ekstremnih situacijah jih prav s tem argumentom, torej argumentom, da z ne-skrbjo za lastno zdravje izražajo neodgovornost tako do sebe kot do celotne družbe, prepuščajo na (ne)milost lastne iznajdljivosti ter ekonomskih zmožnosti.

Raziskave kažejo ne le, da ljudem zdravje ter okoljevarstvena vprašanja predstavljajo pomembno vrednoto, temveč tudi, da se ljudje počutijo odgovorne za problematično »stanje stvari v svetu« ter nase aktivno prevzemajo soodgovornost zanj. To pomeni, da kritični premisleki vstopajo v področje zasebnega, individualnega in vsakdanjega. Vsakodnevne rutine, vse od (načina) potrošnje za prehrano in uživanja le-te do vsakodnevnih telesnih praks ter ravnanja z okoljem so do neke mere pretehtani s premislekom o skrbi oz. odgovornosti do širše družbenega (Halkier 1999, 26; Kamin in Tivadar 2003; Lenschow in Sprungk 2010). Take individualistično zastavljene skrbi za zdravje (ki je torej enačena s skrbjo za družbo in svet) pa nam ne nalagajo le zdravniki, k njej nas spodbujajo tudi javnozdravstvene promocijske strategije, vse bolj pa »vlogo glasnika zdravja prevzemajo tudi množični mediji in ostala industrija, od živilske prek športne, kozmetične do farmacevtske« (Kamin 2006, 8), kamor lahko umestimo tudi blogge za zdravo hrano in mnoge račune na družbenih omrežjih, ki javno promovirajo določeno politiko zdrave prehrane in njej prilagojenega življenjskega sloga. Kolonizacija zdravja je v sodobnih družbah očitna. »Različni akterji se borijo, kdo bo uveljavil prevladujočo opredelitev zdravja v družbi. Borijo se za določanje normativov in

standardov dobrega zdravja, ki se z leti zvišujejo. /.../ Zdravje je kapital, na račun katerega se lahko zvišuje storilnost skupnosti, podjetij in družbe kot celote. Zaradi takega razumevanja je zdravje pogosto ogroženo« (Kamin 2006, 10). To se kaže pri vse večjem pojavu občutij izgorelosti, neobvladovanju stresa in pritiskov in nikoli dokončanem iskanju ultimativnega prehranskega režima in življenjskega sloga, ki nam bo omogočil popolno regeneracijo od pritiskov sodobnega življenja. Pri tem je dejstvo, da »zdravje ni naraven in nevtralen koncept, temveč da je del zapletenih bioloških, družbenih in kulturnih procesov« (Kamin 2006, 12), pogosto spregledano.

Prevladujoči diskurzi o zdravju so mnogo več kot izraz interesov iz ozadja. Nič manj ne razkrivajo pozicij moči ter dominacije nad možnostjo posredovanja ter uveljavljanja širše sprejetih interpretacij zdravja. V virtualni (blogovski) sferi to moč posedujejo večinoma vsakdanji, navadni, tipični predstavniki (manjšinske, nadpovprečno uspešne populacije) sodobnega zahoda, ki preko zgodb o transformacijah lastnega življenja opogumljajo ter nagovarjajo ljudi k spremembam njihovega. Kar lahko navidez deluje kot nesebična želja po pomoči drugim (da bi spregledali), skriva v svoji notranjosti subtilno, globljo, izrazito neo-liberalno potrošniško logiko delovanja. Spreminjanje definicij in interpretacij zdravja ter njihove vloge v družbi se torej dogaja na širše družbeno-politični ravni. Vsem je skupen en sam namen, namreč da:

*posameznika nagovarjajo k odgovorni skrbi za lastno zdravje. Komunikacijske intervencije pomagajo v družbi graditi občutek, da si lahko posameznik s spreminjanjem svojega vedenja in/ali življenjskega stila zagotovi varno prihodnost. S tega vidika je individualna skrb za zdravje posameznikova naložba. Gledano sociološko, pa je tudi naložba za individualno uravnavanje socialno-ekonomskih negotovosti v družbi (Kamin 2006, 9).*

Koncept nagovarjanja (*ang. nudging*), ki ga najdemo pri javni promociji zdravja, je tisti navidez nedolžen, mili, a še kako problematičen dejavnik, ki je pogosto pospremljen z nekakšno optimistično vero v moč ljudi ter pričakovanjem spremembe vedenja, kot način prepričevalnega pristopa pa nadomešča ukazovanje oz. zapovedovanje. Politike spodbujajo z ekspertnimi mnenji podprte ideje o »pravilnih«, zaželenih vzorcih vedenja, saj jim je v interesu, da ljudi namesto njihovega »vzvišenega«, karajočega, oddaljenega političnega glasu nagovarjajo (kvazi) nevtralni eksperti, ki z idejami o usmerjanju ljudi v dobre življenjsko-

stilne vedenjske prakse želijo prispevati k dvigu kvalitete življenja ter (kakršnekoli-že-bodi) ozaveščenosti državljanov. Bistvo takega pristopa je maksimiziranje dobrega ter minimiziranje slabega na podlagi domneve, da ljudje sami, brez nagovarjanja strokovnjakov, ki jih kot trepljajoča roka iz ozadja mehko in nenasilno opominjajo na to, kaj je prav in zaželeno, ne bodo nujno sprejemali zase dobrih odločitev oz. bodo morda delovali celo v škodo sebe in drugih. Denimo, ne bodo se nujno prehranjevali zdravo, ne bodo skrbeli za svoje fizično stanje, ne bodo opustili kajenja, ne bodo nenasilni in tako naprej. Prav takšno nagovarjanje pa je lahko škodljivo in nevarno za prikrivanje izkoriščanja ter tretiranja ljudi kot sredstev za povečevanje kapitala, profita, produktivnosti ter učinkovitosti. Deluje namreč po principu vzbujanja občutka krivde, pripisovanja samoodgovornosti za obstoječe stanje ter pestuje željo, da bi ljudje uspešno ponotranjili promovirane ideje dobrih življenjsko-stilnih praks. Če se ozremo še izven področja zdrave prehrane, so denimo novodobna delovna okolja slikovit primer navideznega delovanja v dobro ljudi z namenom povečevanja njihove produktivnosti. Ljudem so omogočeni na videz dobri pogoji za delo (na primer premične mize na delovnih mestih, organizirana joga, podarjanje procesorjev hrane ali osebnih tehtnic, skratka zagotavljanje takih pogojev na delu, ki delavcem dajo občutek, da je njihovo zdravje delodajalcu pomembno) in življenje, ki pa niso namenjeni ohranjanju zdravju ljudi kot takih, temveč povečevanju njihove zmogljivosti, učinkovitosti ter vsesplošne koristnosti, ki v končni fazi doprinesejo k učinkovitejšemu delovanju družbe kot celote ter povečevanju kapitala. Nagovarjanje, ki ljudi spodbuja k samonadzoru ter jim daje občutek, da je zanje dobro poskrbljeno, do neke mere onemogoči pritoževanje ter kritiziranje, in je zato lahko tudi dehumanizirajoč projekt, ki mu v svojem bistvu ni mar za dobro vsakega posameznika, marveč za služenje kapitalu (Chriss 2015, 55–56). Ta tema nas bo še zanimala v nadaljevanju, kjer se bomo osredotočali na prikaz plastičnosti potrošniškega kapitalističnega sistema ter njegove izredne zmožnosti izogibanja poglobljenim kritikam.

### **2.1.2 Medijska promocija zdrave hrane**

Digitalna era je nedvomno prinesla tako nove načine promocije zdravja ter zdrave prehrane, kot tudi pestre možnosti samonadzorovanja ter dostopa do informacij. Zdravstveno-politični diskurzi spodbujajo moderne »digitalno angažirane paciente« (ang. *the digitally engaged patient*) (Lupton 2013a, 256) k uporabi virtualnih disciplinarnih praks za samokontrolo, ki imajo mnoge sociokulturne dimenzije in predrugačeno logiko delovanja. Preko vpeljave teh novih pristopov samonadzora s pomočjo uporabe novih tehnologij ter družbenih omrežij (z

namenom povečevanja komunikacije med različnimi akterji, laiki in eksperti, ter z namenom promocije preventivnih ukrepov (eden od katerih je tudi beleženje lastnih rezultatov zdravja, prehrane, telovadbe, telesnih sprememb itd.)) se je odgovornost za zdravje še bolj preložila na pleča posameznikov.

Kompleksnost ter ambivalenca techno-utopičnih diskurzov nista dodobra prepoznani v že obstoječi zdravstvenopolitični literaturi, ki se pogosto ne zaveda razsežnosti in potenciala nove tehnologije, predvsem družbenih omrežij, za obe strani – tako paciente kot tudi delavce v različnih vejah zdravstva. Ljudje na spletu ne iščejo več le informacij ali zdravstvenih konzultacij, temveč ga uporabljajo tudi kot sredstvo interakcije z drugimi, za deljenje lastnih izkušenj, a nič manj tudi kot obliko samokontrole (Lupton 2013a).

»Digitalne zdravstvene tehnologije so opisane kot take, ki spodbujajo komunikacijo med izvajalci zdravstvenih storitev ter pacienti, opogumljajo laike k angažiranemu lotevanju preventivnih zdravstvenih aktivnosti ter jih spodbujajo k upoštevanju zdravstvenih protokolov ter k samoupravljanju kroničnih bolezni« (Lupton 2013a, 257). Nove tehnologije imajo več razsežnosti in ponujajo pestre možnosti uporabe, ki s seboj neizbežno nosijo družbeno-etične ter politične implikacije, le-te pa dodajajo svoj prispevek h konstrukciji predstav o subjektivnosti in utelešenosti, nič manj pomembne vloge pa ne igrajo pri konfiguraciji ter reprodukciji razmerij moči. V tem smislu lahko torej trdimo, da so tehnologije (kot tudi njihovo preoblikovanje) aktiven igralec pri posameznikovih spremembah v izkušnjah telesnosti ter konceptih sebstva (*ang. selfhood*), njihovi vplivi pa segajo tudi na področje sprememb pri novih konceptualizacijah telesa, ki imajo opraviti z načini, na katere je telo upravljano, vizualno upodobljeno ter 'dotaknjeno' – torej, kako se z njim ravna in kako je razumljeno. 'Medicinsko oko' pa je z njihovo pomočjo dobilo vpogled za stene domov, kjer se njeni disciplinatorni in nadzorni vplivi širijo naprej (Lupton 2013a, 257–278). »V diskurzu digitalno angažiranih pacientov opolnomočenje tako postane skupek zadolžitvev« (Veitch v Lupton 2013a, 261). Samonadzor nad prehrano ter telesno dejavnostjo mnogi ljudje sicer cenijo, vrednotijo ter označujejo kot novo opolnomočenje, saj se, kot pravi Luptonova, čutijo distancirane od direktnega medicinskega nadzora in vpliva (2013a, 262). Toda ti občutki so pogosto lahko pogojeni tudi s strahom pred neuspehom, kadar svojo pot in namero prehranjevati se ter živeti zdravo javno izpostavimo. Strah pred osramotitvijo ali neuspehom pa lahko ima močno vlogo pri vzdrževanju motivacije posameznika, ki se je nameril k doseganju bolj zdravega življenjskega sloga. Druga plat diskriminacije tistih, ki ne hlepijo po

hiper zdravju, se kaže na jezikovni ravni, in sicer v 'čistunskem' poimenovanju zdrave hrane, ki jih ob fotografijah le-te lahko vidimo na javnih družabnih omrežjih.

V diskurzih o digitalno angažiranih pacientih se govori o njihovi potrošniško-privilegirani plati, pri čemer gre za domnevo, da so to racionalni, emocionalno odklopjeni, 'opolnomočeni' subjekti, ki jim ne manjka motivacije in ki so dodobra opremljeni z ekonomsko-kulturnim kapitalom, ki jim omogoča tako angažiranost, dostop do raznovrstnih virov informacij, kot tudi samoopazovanje in skrb zase, zaradi česar občutijo določeno neodvisnost oz. novopridobljeno moč nad nadzorovanjem lastnega življenja (Oudshoorn v Lupton 2013a, 262-263). Tisto, kar vpliva na nihanje med dvomi in zaupanjem v uradno medicino, je emocionalna plat, ki se pojavi ob nujni potrebi po strokovni zdravniški oskrbi. Ta ambivalentni odnos pa določa tudi zabrisano razmerje med iskanjem potrošniško-aktualnih rešitev za doseganje zdravja ter iskanju pomoči v uradni medicini. Zaupanje zato igra pomembno vlogo pri medijski promociji doseganja zdravja (Lupton 2013a).

Blogi za zdravo prehrano, ki izvajajo tematsko fokusirano promocijo (doseganja) zdravja, so del tega problema tudi z načini, kako reprezentirajo zdravje, telo, zdravo prehrano ter tudi spolne vloge. Pogosto namreč s svojo vizualno-tekstualno retoriko pomagajo k reprodukciji obstoječih spolnih vlog. Razmerja moči oz. variacije nanje so namreč mnoge in pogosto subtilne in izmuzljive. Težko ulovljivi, izmuzljivi, med seboj prekrivajoči se koncepti kritiko pogosto otežujejo in zahtevajo kompleksno, kritično ter večplastno analizo. Vprašanja, ki si jih ob preučevanju medijske promocije zdravja preko uporabe novih tehnologij lahko upravičeno zastavimo ter naletimo na težavo, kadar želimo nanje dati enoznačen odgovor, so, kako se celostno in razumljivo dokopati do poglobljenega problematiziranja vidikov nekega početja, kako ga interpretirati ter skušati razumeti v duhu idej vse bolj obsežnega samonadzora, nesorazmernih razmerij moči ter nekritične potrošnje, kadar ljudje določene prakse izvajajo prostovoljno ter jih celo označujejo kot emancipatorne ali osvobajajoče. Občutek opolnomočenja, ki ga navadnim posameznikom nove tehnologije omogočajo, je pogosto prav tako navidezen in napolnjen z mnogimi nevarnostmi, globoko povezanimi s karakteristikami potrošniške kulture, za katero se na področju zdravega zelenega življenjskega stila pogosto zdi, kakor da se želi otresti same sebe, ne da bi si priznala, da je svoje korenine pognala prav na temelju taiste kapitalistične ureditve, ki ji je omogočilo brstenje in izgradnjo nove tržne niše.

Obsežno pripravljenost na medijsko izpostavljenost ter prostovoljna participacija pri javnem nadzoru svojega prehranskega režima, odprtost za različne opazke, (laična) mnenja, tako pritrjevalna kot odklanjalna, pripravljenost deliti ne le svojih dnevnih odločitev o prehranjevanju, temveč tudi telesne spremembe, ki z določenim zdravim prehranjevalnim režimom, pospremljenim z aktivno telesno dejavnostjo, pridejo, je zanimiv fenomen sodobnega časa. Kot pravi Luptonova, sta nam kot pacientom ideji o samonadzoru ter angažiranosti posredovani kot sredstvi opolnomočenja. Ta diskurz laike aktivno vključi v skrb za lastno zdravje, *management* lastnega zdravja pa zahteva znanje in informacije (Lupton 2013a, 158), kar predstavlja idealno 'gojišče' za razvoj nove sfere posrednikov, ki nam nudijo storitve pri upravljanju zdravja. Širši dostop do informacij ter vedenje o tem, na koga se obrniti z vprašanji, sta neizpodbitno pripomogla k dvigu znanja o zdravem načinu življenja ter tudi o pomembnosti biti informiran (ne glede na geografsko-časovne ali fizično-ekonomske omejitve ter razlike, ki so z razvojem tehnologije pravzaprav domala izginile oz. se zredčile na majhen procent tistih, ki privilegiranega dostopa do informacij še nimajo), saj se ekspertnosti oz. bolje rečeno domnevne vsevednosti zdravnikov ne jemlje več kot nečesa samoumevnega. Sodobna težava je najbrž prav nasprotna: hiper-informiranost ter preobilje informacij kličeta po ureditvi le-teh. Pacient-potrošnik se mora sedaj namesto iskanja informacij naučiti le-te sortirati ter jih ovrednotiti.

Ena izmed priljubljenih virtualnih tehnik samonadzora dandanes je sebek oz. *selfie*. Njegova zgodnja sestrška različica pa, kot pokaže Luptonova, znotraj medicinskega diskurza o upravljanju svojega zdravja kot tehnika samonadzora in beleženja rezultatov obstaja že dlje časa in je izničila težavo fizične oddaljenosti ter pripomogla k ekonomsko bolj učinkovitim pristopom zdravljenja, saj so stroški zdravljenja, ki bi ob tem nastali, praktično izničeni. Logika virtualnega zbiranja podatkov o zdravju posameznikov temelji na domnevi, da več informacij, kot bo o posameznikovem fizično-duševnem stanju mogoče zbrati v bazo, bolj bo to odražalo njegovo voljo do angažirane participacije ter doseganja optimalnega zdravja (Lupton 2013a, 259–260). Samonadzor in javno deljenje informacij o zdravem življenjskem stilu sta tako tudi s strani posameznikov vedno bolj razumljena kot izkaz (individualno ter družbeno) odgovornega obnašanja. Javno informiranje namreč potencialno doprinese k aktiviranju drugih posameznikov, da skrbijo za lastno zdravje.

V kontekstu zdravega prehranjevanja selfie ni nujno več le fotografija lastnega telesa, temveč to postane tudi fotografija našega krožnika – fraza 'sem, kar jem', oživi v samoreprezentacijah

preko uporabe vizualnih komunikacijskih medijev. Kljub mnogim možnostim manipulacij, ki jih tehnološke aplikacije (z uporabo filtrov, efektov in drugih vizualnih učinkov) omogočajo, se tukaj osredotočamo bolj na fenomen prostovoljnega deljenja privatnih, občutljivih fotografij tako prehranjevalnih navad kot telesa z naključno javnostjo, in sicer z namenom bolj učinkovitega samonadzora in kontinuiranega, konsistentnega izvajanja določenega zdravega prehranjevalnega režima.

S skoraj 6 milijoni sledilcev na Instagramu je avstralska fitnes gurujka Kayla Itsines nezanimljivo vplivna in uspešna pri zagovarjanju uporabe selfija kot načina spremljanja napredka,<sup>1</sup> kot motivacije za nadaljevanje določenega novo vzpostavljenega življenjsko-stilnega režima ter kot oblike samonadzora. Kakor pravi na svoji spletni strani, si posameznik s fotografiranjem samega sebe pomaga pri beleženju doseženih rezultatov, z javnim deljenjem teh fotografij pa se zaveže k vztrajnemu izboljševanju svoje podobe ter se izogne boju s staro različico samega sebe, ki ji je v osamljeni, izoliranosti zasebnosti zlahka spet slediti (Kayla Itsines, 2016). Sama prav s temi fotografijami, ki ji jih uporabnice njenega programa pošiljajo prostovoljno oz. jih prostovoljno objavljajo na lastnih družbenih omrežjih, promovira svoj program ter posredno novači in motivira potencialne nove uporabnice, ki o svoji novi podobi le sanjarijo (glej Prilogo C).

Samonadzor s pomočjo tehnologije in dejstvo, da ga prav s tem namenom prostovoljno uporablja ogromno število ljudi, lahko pojasnimo s konceptom emocionalnega tveganja, ki ga Luptonova vpelje v svojem članku o tveganju in emocijah (2013b). Kljub temu, da se javni zdravstveni diskurzi ter konvencionalna medicina, prav tako pa diskurzi raznoraznih sodobnih 'alternativnih' oz. bolje rečeno nadomestnih pristopov k zdravemu prehranjevanju navzven želijo kazati kot nevtralni, globoko racionalni, visoko znanstveni ter strokovni, v svoji retoriki pogosto vsebujejo ogromno prikritih elementov emocionalnega tveganja (Kamin in Tivadar 2003; Lupton 2013b). Retorika teh diskurzov namreč pogosto ubere pot primerjav z bolnim, nečistim, onesnaženim, umazanim, normativno odstopajočim, kar v končni fazi lahko privede do tega, da ti diskurzi »spodbujajo ali reproducirajo stigmatizacijo, marginalizacijo, obtoževanje, sramoto, odpor, strah ter izključevanje določenih družbenih skupin« (Lupton 2013b, 634). Že samo v poimenovanju zdrave prehrane kot »resnične«, »čiste«, »brez krivde«, kaže na rabo jezika, ki želi sporočati neoporečnost.

---

<sup>1</sup> Danes je to sicer splošno in množično uporabljana tehnika samonadzora ter spremljanja napredka znotraj fitnes industrije.



V obstoječi znanstveni literaturi družboslovnih ved ni mogoče pogosto zaslediti preizpraševanje konvencionalno priznanih pravil zdravega prehranjevanja, ki so dandanes povsem drugačna kot pred denimo dobrim desetletjem, predvsem pa pogosto konfuзна. Ne glede na to WHO ter veliko uradnih javnih zdravstvenih institucij še vedno zagovarja klasično prehransko piramido z ogljikovimi hidrati povsem na vrhu lestvice pomembnih živil ter maščobami in sladkorji na dnu. Spreminjanje zdravih prehranskih trendov se kaže tudi v nastanku in povečevanju ponudbe novih produktov, ki slonijo na ideji odsotnosti določenih sestavin, živil ter dodatkov, pogosto označenimi kot »*free-from*« oz. 'ne vsebujejo'. Če je nekdanje težko najti vegansko prehrano v supermarketih, danes zgolj ponudba veganske prehrane ne zadostuje več potrošniškim zahtevam. Prav tako rastlinska maščoba ne velja več nujno za bolj zdravo od živalske, na slabem glasu je tudi pretirano uživanje enostavnih ogljikovih hidratov. V veganskih dietah se izpostavlja pomembnost prisotnosti živil z visoko vsebnostjo beljakovin, prevelik vnos sadja pa zaradi možnosti predoziranja vnosa fruktoze odsvetuje. Dostop do informacij in navzočnost tematike v medijih omogočata naraščanje znanja in zmožnost bolj poglobljene argumentacije, zakaj so določene kombinacije živil, načini prehranjevanja in izogibanje nekaterim domnevno škodljivim živilom boljši ali slabši.

Toda velja omeniti, da niti sami zdravstveni delavci, drugi zdravstveni (samooklicani) eksperti, nutricionisti, dietetiki, pisci blogov za zdravo prehrano, niso nujno zmeraj konsistentni pri svojih prehranskih smernicah in si dopuščajo odstopanja, kar je lahko oboje, tako pozitivno kot negativno. Slednje potrjuje domnevo, da zgolj informiranost še ne prinese sprememb v vedenjskih vzorcih ter prehranjevalnih navadah, kajti odločitev o zdravem prehranjevanju namreč »ni naključna in je posledica zavestnih odločitev, ki izhajajo iz posameznikove seznanjenosti s smernicami trenutno veljavne doktrine, vendar pa seznanjenost sama po sebi ne zadostuje za spreminjanje vedenja« (Kamin in Tivadar 2003, 897).

Ne glede na to, da nove tehnologije ljudje doživljajo na različne načine, bodisi kot sredstvo poseganja v zasebnost in povečevanje nadzora ali kot sredstvo za opolnomočenje in pridobitev nove moči preko samokontrole, lahko diskurze o digitalno angažiranih pacientih umestimo v širši ekonomsko-politični kontekst preventivnih ukrepov za doseganje zdravja, saj premeščajo breme in odgovornost z nacionalnih pleč na ramena posameznikov (Lupton 2013a, 266).

### 2.1.3 Menedžerji zdravja

Mnogo avtorjev je v preteklosti že nakazalo vlogo ter funkcijo profesionalizma v potrošniškem kapitalizmu (Foucault 1982; Kamin in Tivadar 2003; Lasch 2012; Chriss 2015; Haeusermann 2015). Kadar govorimo o nagovarjanju ljudi k določenemu vedenju, je učinek ekspertnosti namreč izjemno zanimiv fenomen, ki kar kliče po podrobnejših raziskavah. Ekspertnost daje zaradi splošno sprejetih idej o njeni povezavi s preverljivim in znanstvenim pogosto zmoten vtis nevtralnosti ter neodvisnosti od potrošniškega kapitalističnega sistema in interesov tako politike kot interesov industrij. Pogosto daje tudi občutek vpogleda v neka globlja spoznanja. Pod taktirko kapitalistične ureditve so religioznost nadomestili drugi sodobni pojavi, ki so v mnogih vidikih podobni religijskemu vedenju, denimo terapijstvo (Lasch 2012, 25–35), usmerjenost vase, pri čemer mislimo na Campbellovsko (2001, 315) hedonistično ukvarjanje s samim sabo, do katerega lahko vodi tudi iskreno idealistično ali moralno delovanje, pa individualizem, sicer pa bi lahko dejali, da do določene mere tudi znanost, natančneje različna ekspertna znanja, ki jim verjamemo.

Vse bolj se ljudje zanašajo na »resnične« izpovedi oz. zgodbe transformacij, pripovedi o radikalnih spremembah življenjskega stila, na osebne izkušnje drugih ljudi, ki zaradi lastnega razsvetljenja želijo do novih spoznanj pomagati tudi drugim. Uporaba novih medijev kaže na vse večje zavračanje novinarske objektivnosti pri mladih ljudeh. Preference v obveščevalnih formatih, ki jih mladi uporabljajo za pridobivanje informacij, kažejo, da mladi raje kot novinarsko-objektivne uporabljajo mnenjsko naravnana komunikacijska občila, kar ponujajo denimo družbena omrežja. To sicer ne pomeni, da mladi zavračajo žurnalistično objektivnost in profesionalnost, temveč da iščejo bolj avtentične oblike komunikacije, ki so jim blizu (Marchi 2012). Do neke mere lahko prav fenomen sodobnih načinov komunikacije pojasni uspešnost blogov za zdravo prehrano. Gre namreč za temo, ki mlade generacije izjemno nagovarja (Halkier 1999), obenem pa jim ponuja bližji način komuniciranja in pridobivanja informacij. Teza o vse večji medikalizaciji družbe, ki kaže na »naraščajoče prodiranje profesije in moči medicine v vse številnejše dele javnih in zasebnih sfer« (O'Brien v Kamin in Tivadar 2003, 893) skupaj z naraščanjem uporabe novih družbenih omrežjih kot sredstev informiranja govori temu trendu v prid.

Kot je pokazal že Foucault, pa komunikacija vedno pomeni »delovanje ene osebe na drugo osebo« (1982, 786) in kot taka (zavedno ali ne) učinkuje kot sredstvo (izvajanja) dominacije in moči. Tako je torej tudi, kadar gre za na videz horizontalne odnose v virtualnem svetu.

Navadni ljudje, ne glede na pridobljene certifikate, izobrazbo, poklic ali samodefinirana področja ekspertnosti, delujejo »od zgoraj«. Komunikacija poteka od njih k bralcem, torej od zgoraj navzdol.

Pri vseh teh profesionalcih, certificiranih ekspertih, polprofesionalcih, ljubiteljskih konjičkarjih, samoukih, samooklicanih poznavalcih nekega (tudi alternativnega) področja, zdravstvenih 'trenerjih' naravnih terapij itn., ki so svoje znanje pridobili preko lastnih izkušenj ter eksperimentov, ali ki so svojo izobrazbo potrdili s pridobitvijo certifikatov gre v vseh primerih za znanje, ki je produkt tržnega, potrošniškega kapitalizma in njegovih masovnih izobraževalnih (zasebnih) programov, ki čim večjim množicam omogočajo instantno, hitro dosego znanja z namenom nenehnega pogona kapitala. Kapitalističnemu sistemu je množična produkcija znanja in z njim vseh vrst ekspertnosti po godu. Z njim namreč oblikuje nova delovna mesta ter zapolnjuje profesionalni manko na novonastalih trgih. V tem smislu so masovna produkcija znanja ter raznovrstne izobraževalne institucije le eden izmed mnogih sodobnih problemov kapitalističnega ustroja, ki pomagajo posameznikom, da sebe ter svoje zamisli uspešno tržijo. Predstavljanje samega sebe v neoliberalnem kapitalizmu namreč prevzema status trgovskega blaga (Lasch 2012, 119), čemur so se prilagodili tudi novi načini dela in neoliberalno opevanje ljubezni do dela.

Pri priznavanju profesionalnosti igra znanje, pospremljeno z idejo posameznikove ljubezni do tega dela, večplastno vlogo. Zaradi visokega vrednotenja znanja se na Zahodu izjemno ceni formalno pridobljeno izobrazbo, profesionalnost, nazive in certifikate. Obenem pa so nezaupanje v politično oblast, nezmožnost konvencionalne medicine nuditi odgovore na vse probleme ljudi ter netransparentnost prehranske industrije vodili v vse večje iskanje alternativnih možnosti samooskrbe, prehrane, terapij ter oblik zdravljenja. Neoliberalni slogani, ki spodbujajo ljudi k iskanju smisla in ljubezni v njihovem delu, pridajo strokovnemu nazivu posameznikov, ki trdijo, da so to našli oz. dosegli, večjo kredibilnost, zunanjemu opazovalcu pa občutek, da jim lahko zaupa, saj so v svojem delu iskreni, avtentični, pošteni. Delo je namreč namesto z željo po zaslužku, profitu, koristi, navdahnjeno s človekovo ljubeznijo do dela (Tokumitsu 2014).

Blogi za zdravo prehrano so dali glas vsem, ki menijo, da lahko drugim ljudem pomagajo do boljšega življenja preko svetovanja o spremembi prehranskega režima. Njihov namen je pogosto iz bloga ustvariti službo, ki jo človek opravlja od doma, pravzaprav iz domače

kuhinje. Tako ne gre le za oglaševanje določenih produktov – zelo pogosto kuharskih knjig, aplikacij ali tečajev, marveč tudi idej. Gre za poskus prodaje določenega prehranskega režima, povezanega s celim sklopom življenjsko-stilnih praks. Eden takih primerov je denimo program I Quit Sugar avtorice Sarah Wilson, nekdanje kolumnistke za New York Times, ki javno poziva blogerje za zdravo prehrano, terapevte ter druge zdravstvene delavce k oglaševanju tega 8-tedenskega programa, pri čemer zaslužek temelji na uspešnosti novačenja novih uporabnikov (glej Prilogo Č).

Zdravje je, kot jasno ilustrira zgornji primer, produkt, oblikovan z namenom množične prodaje in globoko podvržen sodobno-kapitalistični ideologiji neskončnih izbir ter možnosti (Salecl 2011), ki tesno podpira tudi ideologijo individualizma. Glasni advokati te ideologije so prav sodobni menedžerji zdravja, ki razumejo, da ideologija posameznikove izbire in nenehnega samoizboljševanja mora, če se naj razvija in ostaja množično tržna, spodbujati razvoj produktov, ki nagovarjajo posameznikove individualistične potrebe ter vrednote, in sicer na način, da bo iz izbora 'etiket' (za zdravje) po principu oblikovanja kolaža povsem enostavno sestaviti posamezniku lastno ter primerno različico zdravega prehranskega režima. Zato ni več težava, če se posameznik zaveže ekstremno zdravim prehranskim izbiram, kot je denimo presno-paleo veganstvo. Kot pokaže analiza, je rastlinska prehrana namreč nova rešitev za vsako težavo. Tudi za razreševanje posameznikovih občutkov nezadostnosti, za stopnjo notranjega zadovoljstva ter pomirjenosti s seboj kot tudi za doseganje svojih najvišjih potencialov.

Ti novi nutricionistični (po)strokovnjaki, kot denimo Sarah Wilson, pogosto niso revolucionarji, niso alternativci niti radikalni uporniki prevladujočega sistema. Niso zagovorniki neke politike zdrave prehrane, ker bi jim bilo mar za naraščajoče številke s prebavili povezanih bolezenskih stanj nekega naroda. Zanima jih človeška pripravljenost za trošenje za vse, kar je označeno kot zdravo. So običajni ljudje, ki imajo glas in pogosto tudi že poklicne mreže in poznanstva že iz preteklosti, s tem pa idealne startne pozicije za začetek na novem področju. Njihova želja je nagovarjati množice, doseči široko priznavanje in prepoznavnost, ki bodo pripomogli k povišanju njihove 'strokovne' kredibilnosti ter izrazov zaupanja s strani strank. Elementi njihovega kritičnega mišljenja so zreducirani na nivo kritike različnih groženj sodobnega načina življenja, denimo previsoke telesne teže, pa nevarnosti uživanja procesirane prehrane za zdravje, masovne proizvodnje hrane, okoljske problematike,

stranskih učinkov stresnega delovnega življenja, ter na odnos do sveta in drugih živih bitij in tako naprej.

Vedno bolj nas z nasveti o zdravem življenju in prehranjevanju obsipavajo prav posamezniki, ki dajejo vtis, da bi na njihovem mestu lahko bili tudi mi. Laiki s pridobljenimi nutricionističnimi in dietetičnimi certifikati, pa tako imenovani »insiderji« industrije, za zdravje navdušene mamice, ki s pripravo zdrave prehrane skrbijo za zdravje in srečo cele družine, pa ženske, ki so obetavno ali uspešno kariero opustile ter zamenjale za pomirjajoče kuhinjske in vrtnarske (»terapevtske«) prakse, pa ljudje, ki iščejo globlja spoznanja ter si želijo odkriti svoje še nerazkrite potenciale. Izjemno pogosto pa med temi novodobnimi prehranskimi guruji za zdravo prehrano najdemo predvsem ljudi, ki poročajo, kako jim je preusmeritev k zdravemu prehranjevanju pomagala izbojevati bitko nad nekim bolezenskim stanjem (bodisi samodiagnosticiranim ali pa medicinsko diagnosticiranimi alergijami, hormonskimi motnjami, motnjami prehranjevanja, previsoko telesno težo ter posledično depresijo oz. kakšno drugo težavo). Ti pogosto samooklicani eksperti za zdravo hrano, ki so vsestransko »zeleno« ozaveščeni, so do zdravih prehranjevalnih praks prišli preko lastnega eksperimentiranja z različnimi prehranjevalnimi režimi, ki so jih nato podprli še s primernim certifikatom, ki njihove laične ugotovitve dokazuje tudi na papirju.

Menedžerji zdravja v potrošniškem kapitalizmu so tako ne le zdravstveni delavci, temveč to postajajo predvsem in vedno bolj vplivni certificirani nutricionisti, dietetiki, naravni zdravstveni terapevti in prehranski svetovalci, pogosto pa tudi popolni laiki, opirajoči se na svoje lastne izkušnje z izboljšanjem zdravja, telesnega izgleda ali preoblikovanja življenjskega stila v takega, ki jim omogoča doseganje nenehnega zadovoljstva in stabilnega zdravja. Ti akterji aktivno zastopajo ter soustvarjajo nove definicije zdravja in v spletnem okolju blogov ter družbenih omrežij delijo svoja spoznanja, recepte, nasvete in s samopromocijo iščejo svoje mesto na trgu.

Ljudje, zainteresirani za vprašanja o vesplošno »zelenem«, ozaveščenem načinu življenja, nezaupljivi do političnih okoljevarstvenih prijemov, razočarani nad izkušnjami s konvencionalno medicino ali zgolj željni sprememb lastnega življenja, se zato kljub še vedno morebitni prisotnosti dvoma do alternativnih metod zdravljenja ali radikalnih oblik prehranjevanja zatekajo po zdravstvene nasvete in »nakupe« zdravja tja, kjer se počutijo domače – na splet, k sebi enakim, k certificiranim (pol)profesionalcem, ki dajejo vtis

domačnosti, želje po informiranju in razsvetljevanju, s tem pa posledično vzbujajo občutek, da so (nasprotno od neosebne medicine) vredni zaupanja.

Toda trg, ki s svojo odprtostjo ponuja na videz enake možnosti vsem, je podvržen spremembam, kjer vlada (samo) navidezna stabilnost. Kar je zdravo danes, ni nujno zdravo tudi jutri. Eko, bio, zeleno, organsko, lokalno, torej zdravo, ni nujno več alternativa mainstreamovskim, komercialnim, konvencionalnim opredelitvam zdravja, temveč je del tega tudi samo. Kar nam blogi za zdravo prehrano sporočajo je med drugim tudi, da določene oblike življenjskega stila, s tem pa torej trošenja, omogočajo izogibanje slabi vesti, saj z njim vsaj ne uničujemo svojega zdravja. Ozaveščeno trošenje dandanes namreč osmišlja našo vlogo odgovornega, ozaveščenega ter celo politično aktivnega subjekta.

Ti menedžerji življenjskega sloga, ki zapovedujejo zdrave trende, tako bolj ali manj (ne)posredno vplivajo tudi na naše širše videnje sveta in naše vrednote. Kot ugotavlja Campbell, so namreč vsi predmeti potrošnje, ki kažejo na posameznikov okus, tudi kazalci posameznikovega moralnega stanja (2001, 226). Preko potrošnje utemeljujemo in izpogojujemo lastno identiteto, sliko o sebi v svetu, zato se k potrošnji čutimo primorane. Z odobravajočim prikimavanjem pol-strokovnjakov, strokovnjakov, samoukov in vseh, ki se z zdravim življenjskim slogom ukvarjajo, pa svoje vsakodnevne odločitve o skrbi zase, o zdravi prehrani in takem načinu življenja tudi lažje (na videz) strokovno argumentiramo in podpiramo.

#### **2.1.4 Biopolitika: telo, spol in moč**

Kot v nedavno objavljenem članku premišluje Penny (2016), ima trditev, da si dobrobit lahko zagotovimo mimogrede, če le prevzamemo pravo vedenje, globoko politično dimenzijo. Navede primer Davida Camerona, ki je mesece po svoji izvolitvi uvedel t. i. program sreče (ang. *happiness agenda*). V okviru zdravstveno-socialnih ter izobraževalnih političnih sprememb, ki jih je uvedel, je brezposelnost označil kot psihološko motnjo posameznikov ter jih skušal motivirati s citati, kot so, »uspeh [je] edina opcija«, da morajo ostati pozitivni ter razrešiti svoje težave (prav tam). Na blogih za zdravo prehrano in zelen življenjski stil pogosto vidimo motivacijske citate, ki nas prepričujejo, da smo samo sami odgovorni za lastno srečo, da negativne misli človeka postarajo prav kakor slaba prehrana ter da se zdrav način prehranjevanja spleča tudi zaradi fotografij, ki bodo sledile po vizualnih spremembah.

Beremo lahko vse od »Do what you love, love what you do«, »Fit & strong is new sexy«, »You are responsible for your own happiness«, »Work for it«, »Change for yourself not for someone else«, »It is your choice how you want to live your life.«, »Do it for the after photo«, »Giving up it's not an option.«, »If it wasn't hard, everyone would do it. It's the hard that makes it great.« Vse te fraze so proizvod nečesa večjega, nečesa, kar je Irving Zola leta 1972 poimenoval s terminom 'medikalizacija družbe'. S tem je označil trend, ki je medicini omogočil, da posega v vse več področij človeških življenj ter izkušenj. Medicini in psihiatriji pa je pripisal tudi pomembno vlogo pri upravljanju družbe (Zola v Haeusermann 2015, 371–372).

Historično-genealoška strukturna analiza pojavov, ki so sovpadali z nastankom neoliberalizma, je še enega pomembnega avtorja pripeljala do oblikovanja novih konceptov, povezanih z medikalizacijo družbe. Foucault je ta trend zaobjel z idejo in konceptualizacijo pojma biopolitike. Slednjo je premišljeval kot oblast, ki se naseli v ljudi in se odvija od znotraj – iz ponotranjenih idej, iz podzavesti, v sodobnosti izraženih preko prevzemanja različnih življenjskih stilov. Kompleksnost ideje je nezajezljiva in neulovljiva v definicijo, a gre za učinke, pri katerih se kolektivni problemi skrčijo na individualno raven in privzamejo obliko boja za obstoj populacije, kar je seveda zgodovinsko pogojeno. Preoblikovanje pojavnosti oblasti »ni zgolj teoretsko vprašanje, ampak del naše izkušnje« (Foucault 1982, 779), zaradi česar je izpostaviti take kritične misli seveda temeljnega pomena. Zgoraj opisani primer je simptom in način, na katerega biopolitika deluje. Razumeti delovanje različnih oblik moči oz. oblasti lahko pomaga vzpostaviti in razlagati si različne načine upora v družbi (prav tam, 780).

»Počasen kolaps družbene pogodbe je vzrok za sodobno manjso čistega prehranjevanja, zdravega načina življenja, osebne produktivnosti ter radikalnega izkazovanja ljubezni do sebe« (Penny, 2016), saj lahko dosežemo pozitivno naravnost ne glede na to, kaj slabega se dogaja v svetu, če po jutranji jogi ali hitro intenzivnem intervalnem treningu spijemo svoj zeleni smuti iz temne zeleno listnate zelenjave, avokada ter nekaj sadja. V javnem nagovarjanju je čutiti spodbujanje obračanja k sebi, vase in nase. Kritika samovšečnega narcisizma je tako nadomeščena s spodbujanjem vlaganja vase in v svoje zdravje, k odkritju 'pravih' želja in spreminjanju življenjskih stilov, ki bi si jih po tihem naj vsi želeli. Zdravje je torej postalo ultimativni prostor sreče, (samo)izpo(po)lnitve, lepote, duhovnega zadoščenja. Ta ideologija ima dva pomembna učinka. Na eni strani jo predvsem bele 'svobodne'

zahodnjakinje, ki so dolgo čutile, da morajo biti ubogljive, poslušne, ustrezljive partnerke in matere, čutijo kot osvobajajočo, saj ne potrebujejo več izgovorov in ne čutijo več krivde, če si vzamejo čas samo zase, za telovadbo, meditacijo ali samoizobraževanje. Samonadzor pri prehranjevanju ter telesni aktivnosti čutijo kot rešilno bilko, ki jim je pomagala v boju z odvečnimi kilogrami, pridobitev prejšnjega (ne gre namreč za staro, temveč mlado telo!) telesa nazaj ter jih povezala v virtualno skupnost istomislečih.

Zaskrbljujoče pri takem laičnem ponotranjenju javnega medicinskega diskurza je, da s svojo retoriko v ljudi mehko vtira ideje, ki jih le-ti nekritično privzamejo za svoje. Individualizacija problemov je zaradi bolj pestrih potrošniških možnosti in ekspanzij različnih trgov zaželena. Toda prav toliko, kolikor je individualizacija (življenjskih stilov) dopuščena, toliko je jasno določeno, kaj subjekt naredi resnično individualen in kaj še sodi v meje družbeno sprejemljivega (Foucault 1982, 781–783). Kapitalističnemu ustroju so ljudje, ki čislajo javno pojavljanje, spremembe ter nenehno vlaganje vase, seveda po godu, saj se bodo ravnali glede na posredovane ideje o pravilnem in napačnem vedenju ter jih interpretirali kot iz notranjosti izhajajoče občutke, želje ali celo vest. Dominacija in prevlada idej o 'pravih' zdravih življenjskih praksah in prehrani, nič manj pa tudi strokovnost akterjev, ki te definicije ustvarjajo, so stranski proizvodi – nove tržne niše - neoliberalnega kapitalizma, ki je prevzel povsem novo, samostojno življenje. V kontekstu vsesplošnega zdravega življenjskega stila je tuzemska 'odrešitev' le v nenehnem doseganju zdravja, to pa je izključno v naših rokah (prav tam, 784).

Taka normativna zahteva po zdravju ustvarja neprijazno, diskriminatorno vzdušje za vse, ki se z določenim bolezenskim stanjem ali motnjami že rodijo. Slednji se v tako nastrojeni družbi ne morejo boriti za redefinicijo ali reinterpretacijo občutja zdravja oz. zadovoljstva v lastnem telesu, saj je zdravje (celotna ideja ter pričakovanja, ki pridejo v paketu z razumevanjem sodobne definicije zdravja, torej izvajanje točno določenih telesnih praks, sledenje določenemu prehranjevalnemu režimu ter točno določen vizualni izgled) ultimativno in označeno kot nekaj, kar si želi vsak. Kadar pride do interpretacije zdravja kot norme, pri čemer se proces nadzora nad telesom iz eksterne premakne v interno sfero, zapovedi ne prihajajo več (le) od zunaj, marveč se skozi ponotranjenje norm predrugačijo v občutja nujnosti izvajanja pravih in dobrih praks (Lemke 2001). Ta proces je pogosto racionaliziran do take mere (na primer skozi nenehno opominjanje na potencialne grožnje v zvezi z zdravjem), da naše samonadzorovanje ali celo samoprisila k nekemu početju lahko kmalu



nista več zavestni obliki vedenja, temveč postaneta avtomatizirani, rutinizirani in normalizirani, preoblikovani v denimo zdrav življenjski stil, zaradi česar obstaja tudi nevarnost, da se nam vse bolj začne izmikati tudi zmožnost (samo)kritike ter prepoznavne problematičnih vidikov takega vedenja.

Spreminjanje definicij in interpretacij zdravja ter njegove vloge v družbi se ne dogaja le na individualni ravni, temveč se pogosto začneja na mnogo višji, in sicer politični ravni, kar je moč zaslediti tudi skozi spreminjanje opredeljevanja zdravja znotraj Svetovne zdravstvene organizacije, pa v okoljskih politikah držav, kar se nenazadnje potrjuje v vse bolj številčnih in obsežnih komunikacijskih ukrepih posodobljenih političnih programov, ki lahko temeljijo tudi na mitih o tem, da je neka država ali kontinent glede na svojo okoljsko politiko zelen/a (Lenschow in Sprungk 2010).

Tekom proučevanja tematike je do izraza prišlo eno še posebno izstopajoče dejstvo, namreč da je skrb za prehrano, posledično pa torej zdravje družin, še vedno tema, ki leži pretežno v domeni žensk. Virtualna aktivnost tipičnega profila žensk, namreč belk srednjega sloja z razvitega Zahoda, je pri promociji sodobne ideologije zdravja ter z njim povezane sreče enormna. Diskurz zdrave prehrane s tem preseže svoj dosednji domet in ga razprši tudi v sfero družinskega življenja, identitetne vloge žensk kot (boljših) žen in mater, v kolikor se vedejo ideologiji zdravja primerno, ter omogoči cel nov spekter argumentov, zakaj je prav biti zdrav. Pogled žensk na njihovo vlogo v družbi je natanko tak, kot ga zdravstvena ideologija pod okriljem potrošniškega kapitalizma potrebuje in želi, da se ohranja pri življenju. Nezadovoljstvo s sabo, občutek, da se ženska mora spremeniti ne le zase, temveč tudi za svojo družino, da bo boljša mati in žena, s tem pa bo srečnejša tudi vsa družina, napaja motivacijo za spremembe in sanjarjenje o neskončnih možnostih pozitivnih ter družbeno odobravajočih pridobitev tako na področju fizičnega počutja in izgleda kot psihične stabilnosti. Omogoča namreč nadaljevanje starih struktur ter razmerij dominacije in podrejenosti, ki se jim nihče ne upira, saj preko vpeljave novih retoričnih interpretacij svobode, zadovoljstva ter emancipacije vodi k razvrednotenju dediščine feministične tradicije. Aktivne zdrave ozaveščene potrošnice kot novo emancipacijo namreč razumejo sprejetje muk, bolečin in naporov kot nujnih elementov za doseg uspeha (*»No pain no gain«*) ter menjavo visokih pet za športne čevlje ali hlače za jogo. Le kdo si ne želi psihično stabilnih in srečnih žensk, ki bodo delovale predvidljivo, neuporniško ter družbeno zaželeno, ki bodo žrtvovanje

in podrejanje sprejemale kot naravni del svoje vloge in ga bodo celo same povelečevale ter skušale dosegati s svojim vsakdanjim delovanjem!? Kot pravi Hromadžić, to:

*širše gledano sovpada s sorodnimi procesi v družbi, saj se pod pritiski neoliberalizacije vrši tudi tiho preoblikovanje položaja in statusa žensk na slabše. Danes pod pritiski neoliberalizacije vse bolj prihaja do izraza t. i. feminizacija revščine, ki je med drugim povezana tudi z množičnim potiskanjem žensk v razvrednotene in nekvalificirane poklice znotraj servisnega sektorja na Zahodu in najnižje plačanega manualnega ali proizvodnega dela v izvozno naravnanih deželah t. i. tretjega sveta. To je drugorazredno obravnavana delovna sila, ki je z uvedbo fleksibilizacije tudi najprej odpuščena in se je posledično prisiljena zatekati k iskanju zaslužka za preživetje znotraj sive ekonomije, kjer je potisnjena v še večjo eksploatacijo (Hromadžić 2003).*

Dekleta so tako preko ideologije zdravja in zdravega prehranjevanja socializirane v zastarele ideje o tem, kaj pomeni biti ženska ter kako to vlogo najbolje opravljati. Pomanjkanje alternativnih pogledov na to, kako misliti ženskost, pa vsekakor ne pomaga pri odporu ter zavračanju mišljenja, da je drugorazredno mesto žensk v družbi nekaj naravnega.

*Simptomatično je, da je (bila) gospodinjska funkcija ženske kot servisna funkcija družine vselej socialno prezrta in zamolčana in se je prekrivala z drugo zasebno in privatizirajočo dimenzijo ženske, z materinstvom kot sakralizirano in naturalizirano žensko identitetno matriko. Bržkone je prav ideologija materinstva ženske pripravila do tega, da so sprejele gospodinjsko vlogo (in marginalni položaj na trgu delovne sile) kot nekaj, kar pač sodi zraven (Rener 2007, 130).*

Diskurz politike zdrave prehrane skozi prizmo starih, v novo retoriko preoblečenih pričakovanih družbenih vlog žensk in idej, kaj pomeni biti uspešna ter dobra mati, žena in ženska, je nedvomno pripomogel k oblikovanju novih kariernih poti ter poklicev, v katerih ženske dominirajo in ki jim omogočajo uspešno krmarjenje med delom in družinskim življenjem. Nastanek poklica blogerja je tako zelo moderen pojav. Recimo pisanje bloga za zdravo prehrano, za katere se odloča vse več žensk, je izraz sodobnih zahtev, ki pogosto privedejo do notranjih pritiskov in želje po njihovem uspešnem, družbeno zaželenem ter odobravajočem razreševanju. Ena takih dilem je denimo »kako bolje usklajevati družinsko življenje in zaposlitev« (Rener 2007, 132). Delo od doma, še posebno tako, ki zahteva bodisi

terapevtsko-svetovalno delo, delo na vrtu ali delo v kuhinji, vključuje pa tudi dekorativno-kreativne elemente (projekte tipa naredi-si-sam, fotografijo, dekor in tako dalje), omogoča ženskam dobro krmarjenje med mnogimi družbenimi pričakovanji in pritiski. S tem, ko skrbijo za dom in družino, pravzaprav za zdravje in dobrobit družine, mimogrede pa še za lasten dober izgled, si hkrati lahko zagotovijo ekonomsko neodvisnost in izpolnijo pričakovanja v zvezi z vlogo matere, žene ter gospodinje. Problem gnezdi v novih nazivih nekdanjih kuharic in domačih gospodinj ter v količini naraščajočih pričakovanj.

Ta zahteva po ponotranjenju in prostovoljnem sprejetju tako samokontrole, družbeno konformne in ustaljene, konvencionalne vloge ženske kot matere, žene in delavke, dandanes vodi k (zmotnemu) prepričanju in pojmovanju nove emancipacije s strani žensk kot vidne in določene (zgolj) z njihovimi potrošnimi praksami in življenjskim stilom. »Z modernizacijo in tehnološkim razvojem /se/ količina domačega dela ne zmanjšuje, prihaja le do premestitve težišč tega dela z dvigovanjem higienskih, psiholoških, pedagoških in drugih standardov« (Rener 2007, 127). Rener Tanja tudi opozori, da domače delo kot družinsko in gospodinjstvo delo ni nikakršna propadajoča dediščina preteklosti, marveč »prav narobe, tipično sodoben fenomen, katerega načini, obseg, socialna relevanca se sicer spreminjajo, a ostaja strukturno vezan na ekskluzivno funkcijo družine kot servisne enote« (Espring-Anderson v Rener 2007, 130). Nadaljnje raziskave, ki se prav tako ukvarjajo s taisto problematiko, kažejo, »da v vseh sodobnih družbah ženske opravijo bistveno več družinskega in zlasti gospodinjstvenega dela kot moški, ne glede na to, ali so zaposlene zunaj doma ali ne« (Rener 2007, 128). Primerjalna analiza več držav pa kaže, kako so nežni, z vseh strani prihajajoči sistematični pritiski na meščansko gospo pripomogli k temu, da je postala njihova zaveznica (zdravnikov, higienikov, moralistov, vzgojiteljev, estotov itd.) ter izurjena izvajalka strokovnih nasvetov (Donzelot v Rener 2007, 130). Kulturni učinki ugospodinjenja pa so se izražali tudi v kulturnih idealih ženskosti, ki zajemajo »ljubezen, nežnost, občutljivost, ekspresivnost, /ter/ so bili selektivno poudarjeni kot temelj družinskega življenja in so v resnici pomenili to, kar ženske počnejo doma, namreč ljubijo in delajo oziroma delajo, ker ljubijo« (Cheal v Rener 2007, 130). Prav slednje pa je postalo priljubljena neoliberalna mantra, s katero se upravičuje in legitimizira prekarno, nestabilno in negotovo delo ter nič manj tudi delo na sebi, in je proizvedlo dva stranska učinka. Na eni strani je pripomoglo k porastu razvoja in priljubljenosti kreativnih industrij. Na drugi strani pa k množičnemu ponotranjenju tega kratkega neoliberalnega ideološkega mini-manifesta: »delaj, kar ljubiš, ljubi, kar delaš«. Kot je v svojem blogu zapisala tudi Sarah Britton: »Početi, kar ljubiš, je pravzaprav celoten smisel življenja, kajne?«

(My New Roots 2016). Nadpovprečno organizirane ženske si s tem, ko uspešno sledijo natrpanim urnikom vsakodnevnega življenja, kjer so meje med delom in prostim časom zabrisane, dokažejo, da zmorejo visoke obremenitve, ki jih njihovi moški partnerji ne. To zmožnost in multipraktičnost pa interpretirajo kot opolnomočenje (na družbenih omrežjih pogosto označeno kot #girlpower) ali celo kot osvoboditev iz spon preteklih, sicer bolj stabilnih, a tudi vnaprej določenih vlog, saj so zdaj lahko 'vse v enem' in tako zadovoljijo vse, sebe, družino in družbena pričakovanja.

Občutek osvoboditve delno prinaša tudi vesplošno družbeno odobravanje (narcisističnih) investicij vase. Če je včasih ta privilegij pripadal premožnim meščanskim gospem, je le-ta sedaj prevzel podobo zahteve oz. pogoja, da lahko uspešno izvajamo preostale družbene vloge. Da si ženske želijo biti zdrave, lepe, vitke, mladostne, dobre mame in atraktivne žene, uspešne v svojem poklicu in domačem življenju, se znotraj diskurza zdravega načina življenja ter prehranjevanja jemlje kot njihovemu spolu inherentno pripadajoče in ne nekaj, do česar se lahko poljubno opredelijo ali celo zavrnejo.

## **2.1.5 Hrana: od zdravila do bolezni**

### **2.1.5.1 Alergije, intolerance in prehranski trendi**

V družboslovju porast prehranskih alergij ter toleranc še ni bil obsežno obdelan, kljub vsemu pa se je specifično tej tematiki v zadnjih dveh letih posvetilo nekaj avtorjev s tega področja. To vrzel pri raziskovanju politike zdrave prehrane v povezavi z alergijami in intolerancami lahko morda pojasnimo s predpostavko, da se dejavniki tega sodobnega fenomena, ki imajo izjemno spreminjajočo se naravo, plodovito ter s hitrim tempom vežejo z najrazličnejšimi drugimi področji, pri katerih se je, še posebno v sociologiji, temu vprašanju dodelilo le postransko vlogo znotraj sicer bolj klasično naravnanih raziskav zdravja, telesne podobe, vpliva medijev na samopodobo ljudi in podobnim temam.

Haeusermann (2015), ki se je lotil specifično tega vprašanja, namreč od kod pojav občutka, da je stopnja prehranskih alergij ter intoleranc skokovito narasla le v zadnjih nekaj letih, ta »nenaden« porast povezuje s štirimi dejavniki. Kot prvega izpostavi medikalizacijo alergij, ki jo sicer umesti v splošni okvir industrializacije modernega sveta. Nadalje poudari dominantno vlogo laičnih ekspertov pri naraščanju medijskega diskurza prehranskih alergij ter intoleranc,

ki so to mesto lahko zasedli zaradi pomanjkanja konsenza o definiciji alergij ter intoleranc ter nezadostnosti njihovega zdravljenja znotraj medicinske stroke. Potrebno pa je izpostaviti še en dejavnik, ki je omogočil uspešnost laičnih ekspertov znotraj te tematike. Njihova slišnost se namreč povečuje premosorazmerno z razvojem ter dometom blogov ter družbenih omrežij.

Na osnovi empiričnih podatkov je Haeusermann (2015) pokazal tudi, da prehranske alergije niso neodvisne od porasta blaginje, znanja in informiranosti družbe. Prav slednje pa povečuje prizadevanja za poimenovanja človekovih vsakodnevnih (telesnih in zdravstvenih) izkustev ter postavljanje samodiagnoz, v kolikor le te niso uradno določene.

Biomedicinski pristop k razreševanju opredelitve prehranskih alergij ostaja kontroverzna tema diskusij, kar razreševanje težav, ki jih povzročajo prehranske intolerance, le še otežuje. Opisi motenj še zdaleč niso dosegli sporazuma o enotni definiciji, prav tako pa so opazne razlike v uporabah le-te v ljudske ali biomedicinske namene (Hadley in drugi v Haeusermann 2015, 374). V zadnjem času je znotraj medicinskega diskurza vendarle bil vzpostavljen konsenz o tem, kako bi se prehranske alergije lahko opredelile. Haeusermann pravi tako (2015, 374):

*V biomedicinskem smislu se "izraz nanaša na neugodne, znatne imunske odzive na protein, ki ga imunski sistem ne prepozna kot varnega« (Nettleton v Haeusermann 2015, 374). Iz tega vidika torej telo, ki vsebuje antigen, razvije protitelesa, s čimer postane (pre)občutljivo na antigen. Vsaka nadaljnja izpostavljenost sproži imunološki odziv, ki spodbudi telo, da zavrne antigen. Posledična imunska reakcija ustvari določeno protitelo, ki sproža simptome tipične alergijske reakcije (Asero v Haeusermann 2015, 374). Prav nasprotno pa je intoleranca na hrano reakcija, ki ni povzročena zaradi imunološkega zavračanja antigenov, temveč izhaja iz farmakološko-encimskih ali neznanih vzrokov. Ta povsem biomedicinska distinkcija prinaša pomembne posledice za ljudi, ki trpijo bodisi za prehranskimi alergijami ali intolerancami; medtem ko tisti z alergijami uživajo več znanstvene legitimnosti in se ne bodejo toliko z družbenimi normami oz. niso z njimi v neskladju, so intolerance predmet večjega družbenega nadzora ter ocenjevanja s strani drugih (Nettleton v Haeusermann 2015, 374).*

Tako uradno stališče biomedicine do prehranskih intoleranc pa je sprostilo prostor in omogočilo ugodno tržišče za tiste, ki razumejo težave ljudi, ki se soočajo z neprijetnimi

reakcijami intolerance na določeno hrano oz. le te priznavajo kot vredne zdravstvene obravnave.

Značilnosti tega naraščajočega fenomena so kakopak imenitno združljive z vprašanjem ozaveščene potrošnje za prehrano, sodobno politiko zdrave prehrane ter njunimi spreminjajočimi se družbenimi implikacijami. Individualizacija igra nezanemarljivo pomembno vlogo pri vnašanju sproščenega odnosa do različnih prehranjevalnih navad ljudi in zmanjševanju družbenega pritiska na posameznike, ki zavračajo določeno hrano – bodisi iz zdravstvenih, načelnih ali trendnih razlogov. Ljudje so tako vsaj delno 'oproščeni' izpolnjevanja družbenih norm v zvezi z uživanjem točno določene (kulturno predpisane zdrave oz. »prave«) prehrane, kar najbolj alergikom, do neke mere pa tudi tistim, ki trpijo za intolerancami, ter vsem ostalim (z alergijami oz. intolerancami neprizadetim) ljudem omogoča določeno kontrolo in nadzor nad prehranjevanjem kot tudi (delno) znanstveno podprte argumente za zavračanje nekatere hrane. Sočasno lahko tak način prehranjevanja deluje kot varen ščit za prikrivanje posameznikove izobrazbe ter družbeno-ekonomskega ozadja, saj nas znanstvena podprtost argumentov, ki jih navajamo zanj (namreč za naš način prehranjevanja), oprošča vsakega drugega pojasnjevanja ali obtožb o lahkomišelnem zasledovanju novih trendov v zdravem prehranjevanju. Zadnji dejavnik, ki ga Haeusermann obravnava v kontekstu trenutnega povečevanja samodiagnosticsiranih alergij ter intoleranc, je model zdravstvenih prepričanj in verovanj (Haeusermann 2015).

Ob razčlenjevanju tega fenomena bode v oči skupni spremljevalec vseh teh dejavnikov, ki je utemeljen na retoriki grožnje. Občutek nenehne prisotnosti grožnje, ki je tako v množičnih medijih kot na blogih za zdravo prehrano pogosto izražen posredno, in sicer v obliki zaskrbljenosti nad nezdravimi prehranjevalnimi vzorci, uživanjem nezdrave prehrane, pomanjkanjem skrbi za ohranjanje vitalnosti, vzdrževanjem rekreacije ter domnevno škodljivimi življenjskimi praksami (Kamin 2006, 32), ima tudi svoje radikalne oblike. Slednja je najbolj jasno izražena pri osebah z ortoreksijo, ki razvijejo bolesten strah pred nezdravo prehrano in uživanjem t. i. škodljive hrane. Določena anksioznost kot tudi vzvišenost nad nezdravo prehrano pa sta izraženi tudi v uporabi puritanskega jezika pri opisovanju zdrave hrane. K temu lahko prištejemo še vse večje namenjanje pozornosti nezdravemu emocionalnemu odnosu do hrane, nepravilnemu kombiniranju živil ter vzbujanju občutka, da so nekatera živila malodane strupena in že sama po sebi predstavljajo neposredno grožnjo našemu zdravju.

Zdravi prehranski trendi tako lahko vidijo grožnjo v prav vsem, zato prehranskim režimom, ki jih promovirajo, vse bolj ekstremno odvzemajo dodatke, živila ali celotne prehranske skupine (denimo ogljikove hidrate, proteine ali maščobe), ki v zmernih količinah ne škodijo nujno večinski populaciji. Nezanemarljivo dejstvo je tudi, da so se v zadnjem desetletju močno spremenila tudi znanstvena dognanja na področju zdrave prehrane, ki so našla oporo tudi v sodobni prehranski politiki, dovzetni za spodbujanje lokalne ekološke pridelave, natančnejšemu zasledovanju izvora živil ter nadzoru nad pridelavo prehrane. Tako so se recimo nasveti, da je treba pojesti vsaj en topel, kuhan obrok dnevno, spremenili v nasvete o uživanju čim večjih količin neprocesirane, »žive«, surove oz. presne hrane (v obliki smutijev, zelenjavno-sadnih napitkov, »shotov«), ki vsebuje žive encime. Popularnost predelanih rastlinskih maščob (npr. margarine) so zamenjala priporočila o uživanju neoporečnih virov živalskih (denimo masla, pridelanega iz mleka krav z ekoloških kmetij) ter nepredelanih rastlinskih maščob (denimo avokada, oreščkov, semen), pri pečenju ali cvrtju pa maščob s stabilnimi kemičnimi strukturami, ki ob dvigu temperature le-te ne spremenijo (kokosovo olje, zlato maslo oz. »ghee« itd.). Nič več se ne priporoča recimo pečenja na hladno stiskanem, deviškem olivnem olju, ki že pri majhnih temperaturnih spremembah sprošča proste radikale, prav tako pa se dviga zavest o učinkih prekomernega uživanja vseh oblik sladkorja – tudi tistega iz sadja ter sladke zelenjave (Lynch 2010a in 2010b; Arppe in drugi 2011; Enders 2014; Hauesermann 2015).

Spreminjajo se tudi pogledi na sprejemljive načine priprave zdrave prehrane. Slednji se pogosto merijo preko načina ali dolžine priprave hrane, kombinacije živil, stopnje intenzivnosti termične ali industrijske obdelave živil ter glede na uporabo pripomočkov za pripravo nekatere hrane. Prehranski trendi, ki temeljijo na izključevanju določene domnevno nevarne ter zdravju škodljive prehrane, se niso pojavili pred kratkim, temveč so se v različnih verzijah pojavljali že od nekdaj (O'Mahony 2014). Medijska pozornost, ki se namenja tej tematiki, pa ni konsistentna in sorazmerna z dejanskimi smrtnimi primeri hudih alergijskih reakcij na določeno hrano. Študiji iz Velike Britanije in Kitajske kažeta, da se v razponu nekaj več kot enega do dveh desetletij pojavi le za drobec več kot 60 primerov poročanj o smrtnih izidih, ki so bili posledica alergijskih reakcij na hrano. Pri tem seveda obstaja možnost, da se o še več takih primerih ni poročalo. Kljub temu, da podatki kažejo drugače, vsak peti Britanec verjame, da trpi zaradi ene od alergij oz. intoleranc na določeno hrano (Hauesermann 2015, 370). Eden izmed problemov, kot smo že omenili, tiči torej v nesoglasjih biomedicine tako o definiciji prehranskih alergij in intoleranc kot tudi v pomanjkljivih metodah določanja le-teh.

Povečan dostop informacij in razširjanje znanja sta zagotovo pripomogla k večji ozaveščenosti ljudi in večji dovzetnosti za samoopazovanje reakcij na prehrano. Vse to pa je privedlo tudi do mnogih samodiagnoz in samoporočanj o nezaželenih odzivih na določeno prehrano. Vprašanje, na katerega je potrebno gledati ne le z vidika zaupanja v pravilno samoporočanje ljudi, marveč tudi z vidika uradne medicine, ki se pogosto zanaša na aparature in tehnične preiskave, namreč kako določiti mejo in koliko vrednosti pripisati samodiagnosticiranim poročanjem o reakcijah na hrano, tako ostaja problematično (O'Mahony 2014; Haeusermann 2015). Težava je tudi v tem, da je »trditi, da imaš prehransko intoleranco in se odločiti za eliminacijo nečesa iz svoje prehranske diete – bodisi z razlogom izgube teže ali iz zdravstvenih razlogov, ali obojega skupaj, /.../ zelo trendno« (O'Mahony 2014). Za popularizacijo so poskrbele tudi mnoge znane osebnosti, denimo »Gwyneth Paltrow, ki trdi, da je odločitev za brezglutensko in brezmlечно prehrano spremenila življenje njene družine. Supermodel Miranda Kerr se izogiba pšeničnim izdelkom, medtem ko teniška zvezda Novak Djoković trdi, da je brezglutenska dieta prispevala k vzponu njegove športne kariere« (O'Mahony 2014).

Alergije in intolerance so postale nova arhetipska bolezen zahodne civilizacije (Jackson v Haeusermann 2015, 370), ki s seboj nosijo tudi nove konceptualizacije družbenih problemov. Poglobljena historična analiza tega biomedicinskega ter nič manj tudi družbenega fenomena pokaže pravilnost tih domnev, namreč da se je razvoj tega fenomena odvijal od spodaj navzgor. Iz alergij kot bolezni periferije se je razvil v bolezen bogatih in od tam je napredoval do statusa množično razširjene, malodane epidemične bolezni oz. grožnje za celotno populacijo, kar razkriva pomembne zdravstvene, družbene in ekonomske posledice (Haeuserman 370–371).

*Na začetku novega tisočletja so alergije predstavljale eno izmed petih vodilnih kroničnih bolezni v Ameriki in Evropi, vzrok zanje pa je bil prepoznan kot izrazito okoljski (Bousquet in drugi v Haeusermann 2015, 371). Termin alergija se je prvič pojavil v začetku 20. stoletja, skupaj z napredkom v klinični praksi in biomedicinski znanosti. Hkrati se je izraz dobro prijel tudi onkraj medicinskega sveta ter si v vsakdanjem jeziku in moderni kulturni hitro pridobil dominanten položaj (Haeusermann 2015, 371).*



Takšen status alergij in intoleranc je povzročil pripisovanje vzrokov zanje mnogim zunanjim dejavnikom, kar je privedlo do dvojnega družbenega učinka. Pripomogel je k zmanjševanju tako individualne kot družbene odgovornosti, saj so se vzroki, vezani na alergije in intolerance, razpršili na okoljske, prehrambno-industrijske ter na prazgodovinsko genetske nedovzetnosti za presnavljanje določenih snovi v hrani.

Težave, ki spremljajo to tematiko, zaobjemajo razkorak med samodiagnosticiranimi ter medicinsko diagnosticiranimi prehranskimi alergijami oz. intolerancami, načini njihovega določanja, kulturno-družbenimi aspekti te problematike, kot tudi pomanjkljivimi znanstvenimi utemeljitvami mnogih samodiagnoz, ki pogosto škodujejo tistim bolnikom, ki resnično trpijo za sindromi alergij ter intoleranc (Haeusermann 2015, 370).

### **2.1.5.2 Prehranska anksioznost in purizem: »Free-from«**

Lingvistična organizacija poimenovanj sugerira vrednotno razločevanje med produkti, živili in načini prehranjevanja. Jezik ima namreč moč, da nas preko na videz nevtralnih, a v resnici globoko subtilno-diskriminatornih označevanj umešča na bodisi »pravo« ali »napačno« stran družbe. Znotraj prehranske industrije novi izrazi reproducirajo ideologijo zdravja, ki izključuje ali marginalizira celo vrsto drugih podrejenih diskurzov (Golding in Murdock 2000). Kadar torej hrano označimo kot pravo, čisto, (zdravju) prijazno, resnično, organsko, počasno (pripravljeno) imajo ta poimenovanja vedno tudi svoja jezikovno-pomenska nasprotja, ki so nujno negativna, torej nepravo, umazano, (zdravju) neprijazno, umetno, procesirano, hitro (pripravljeno) in tako naprej. Preko označevanja hrane kot dobre ali slabe, ter ustvarjanja zgodb, ki že preko poimenovanja receptov, hrane ali sestavin namigujejo na sprejemljivost, neoporečnost ter primernost (oz. prav nasprotno) prehrane, posredno oštevamo, diskriminiramo ter tlačimo v kategorijo slabega vse, katerih prehranske izbire so drugačne kot naše. Znotraj takih diskurzov zdravja se izbran prehranski režim ne dojema več kot omejujoč, zahteven in tiranski marveč kot življenjski stil, ki upravičuje ter omogoča prehransko ter notranjo osvobojenost, saj je neizogibno povezan s pravimi ali nepravimi izbirami. Prehranski režim se s poimenovanji, ki sugerirajo »zdravost« in »neoporečnost« prehranskih izbir tako iz omejujočih, zapovedanih in napornih spremenijo v zelene, priporočane ter lajšajoče smernice za doseganje optimalnih sprememb v zdravju. Prav visoka opevanost sprememb, ki jih še nismo izvršili, sprememb v načinu življenja, sprememb mentalitete ter posledičnih prehranskih izbir namreč v zdravstvenem diskurzu služi kot

promocija mentalne osvoboditve, ki nas bo vodila k spoznanju in razsvetljenju, da je le absolutno zdravo najboljša za nas. Hrana se tako na produktih kot v receptih na blogih za zdravo prehrano čustveno obtežuje z besedami, kot so »brez krivde« (ang. guilt-free), »brez« (ang. free-from), »čista hrana« (ang. clean food oz. clean eating), »prava hrana« (ang. real food), paleo, superhrana, če naštejemo le nekaj najbolj pogosto uporabljenih. Zdi se, kot da se okrog hrane dogaja spektakel, ki odteguje pozornost drugim težavam v družbi, saj ustvarja občutek, da sta v zvezi s hrano potrebni izjemna previdnost in poglobljena skrb. Toda ker je hrana nekaj tako vsakdanjega, se mnogokrat premalo zavedamo, kako poenostavljeno, senzacionalistično in trivialno mediji (vključno z novimi) poročajo o zdravi prehrani. Kot nasprotje temu pa se pojavljajo tudi poenostavljeno predstavljeni rezultati resnih študij (Kamin 2006). Zaradi vsega tega prihaja do posplošenih prepričanj v zvezi s hrano, kot na primer, da je protein gluten v žitaricah vsesplošno škodljiv, ali da bo izogibanje mlečnim izdelkom pozdravilo prav vse zdravstvene težave, zato se jih kar preventivno splošno odsvetuje. Blanka Tivadar v raziskavi iz leta 2002 ugotavlja, da hrana prihaja v zavest javnosti kot pomembna tema tudi zaradi negativnih razlogov, ki vzbudijo zanimanje, ki morda presegajo celo samo zanimanje za kulinarčne teme.

*Vrstijo se poročila o zastrupljeni hrani (npr. z dioksinom), o mikrobiološko oporečni hrani (npr. o pomanjkljivem nadzoru v slovenskih klavnicah), o okuženi hrani (npr. s povzročiteljem slinavke, parkljevke, BSE) itn. /.../ Čeprav so učinki pri večini prebivalstva kratkotrajni in le pri majhnem delu dolgotrajno spremenijo prehrano, pa vendarle poglobljajo dvome o varnosti hrane (Tivadar 2002, 160).*

Blogi, ki so na neki način postali »javno dobro« v smislu splošne dostopnosti vsem, v smislu navidezne neodvisnosti ter avtonomnega ustvarjanja vsebine, zastopajo v resnici dvoje interesov, ustvarjalčeve lastne ter v primeru profesionalnih blogov tudi interese zdrave prehranske industrije kot take, korporacij ali manjših podjetij za proizvodnjo zdrave prehrane. Videz 'neodvisnega' delovanja je pogosto lahko varljiv, saj nenehno zagotavljanje ustvarjalcev vsebine o tem, da je njihov ultimativni cilj ponuditi vpogled v različnost izkušenj, pogosto prikriva dejstvo, da gre za promocijo določene vrste potrošništva (Murdock in Golding 2000).

Pogled skozi prizmo 'čistunskih' jezikovnih rab ter poimenovanj prehranjevalnih izbir razkrije še dve nadaljnji ugotovitvi. Ena od teh je, da je »čistoča neizogiben stranski učinek vseh prizadevanj za vzpostavitev reda« (Arppe 2011, 284), želja, da se ohrani red, pa je vedno

konzervativni impulz. Fleksibilnost v vseh variacijah sodobnih načinov zdravega prehranjevanja je tako neizogibno vedno vsaj delno omejena in določena z restrikcijami dovoljenega in prepovedanega oz. kategorijami čistega in nečistega, kar ima opraviti tudi z občutki krivde, usmerjene bodisi navznoter (v primeru zaužitja hrane, ki nam je znotraj izbranega zdravega režima prepovedana, denimo sladkorja, preveč ogljikovih hidratov, mesnih ter drugih živalskih izdelkov, nezdravih maščob itd.) ali navzven (do sveta in drugih živih bitij). Takšna poimenovanja in percepcije spominjajo na religijski odnos do hrane (igra sprejemanja in zavračanja, prepovedi in priporočljivosti), ki s svojimi dihotomijami čistega oz. nečistega hrani pripisujejo poleg dejanske tudi moralno kontaminiranost, onesnaženost ter škodljivost.

Druga, bolj klasična in že večkrat omenjena ugotovitev pa je prevladovanje višje srednjeevropske, običajno tudi boljše izobražene populacije zahodnega sveta v zdravstvenih diskurzih (Bourdieu 1984, Črnič 2013), ki deloma pojasnjuje tudi »zakaj tisti s sarmami na balkoni nimajo alergij« (Šalehar 2015). »Free-from«, »superfood«, »clean«, »reak«, »low-carb«, »paleo«, »raw-veganism« itd. trendi so, tako se zdi, naenkrat postali široko razširjeni predvsem med tistimi, ki imajo dovolj informacij, znanja ter finančnega zaledja, da živijo oz. si prizadevajo živeti v skladu z najnovejšimi zdravstvenimi priporočili, ki so za posameznike tako osvobajajoča kot kaotična prav zaradi svoje pluralnosti ter možnosti izbire. Okus ni nikakršno 'darilo narave', raziskave namreč kažejo, da je vprašanje okusa ter drugih kulturnih potreb oz. z drugimi besedami, da so preference v okusih ter kulturnih izbirah v enaki meri učinek domače vzgoje kot tudi predmet formalne izobrazbe. V zadnjih letih širši kulturni tok, ki se kaže tudi v spremembah prehranjevalnih vzorcev ter preferencah v okusih, kaže na pojav novih vrednot. Zdrave prehranske izbire so namreč vse bolj povezane tudi z dvigom okoljske ozaveščenosti ter izkazovanjem zanimanja za druge ekološke probleme (Črnič 2013, 1113). »Skoraj ni raziskave, ki ne bi ugotovila povezanosti med ekonomskim kapitalom in zdravjem. Kar daje občutek, da si zdravje lahko kupimo. Najmanj zdravi so ljudje z najmanj ekonomskega, socialnega in kulturnega kapitala. /.../ Korelacija med BDP-jem in pričakovano življenjsko dobo namreč razkriva, da na zdravje pomembno vplivata tudi psihosocialni in ekonomski dejavniki« (Kamin v Horvat 2013).

Neizogiben družbeni učinek teh kombinacij pa je vzpostavljanje hierarhij, ki se ne kažejo le v kulturi, umetnosti ali izbiri hrane, ampak v prvi vrsti preko potrošniških praks, ki v enaki meri kot nekdaj denimo lastništvo nad luksuznimi predmeti, delujejo kot označevalci 'razrednosti'

(Bourdieu 1984, 1–2). Te nesimetričnosti v sicer pluralnih družbah modernega zahodnega sveta pa se kažejo tudi preko simbolične moči (in uporabe) jezika, ki opisuje tako naše prehranske izbire kot tudi potrošniške prakse (npr. pravična trgovina, zeleno potrošništvo). Izmenjava, ki poteka preko jezika, je namreč tudi ekonomska izmenjava, ki sestoji iz simboličnega razmerja moči med sporočevalcem (z jezikovnim kapitalom) ter prejemnikom in kot taka lahko vodi do neke oblike profita. Izjave, besede oz. izrazi tako niso namenjeni le dekodiranju, marveč označujejo tudi avtoriteto, ki se ji mora podrežati bodisi z uboganjem ali verjetjem v nezmotljivost njenih izjav (Bourdieu 2003).

Ta lingvistični vidik restriktivnih zahtev zdravih prehranskih režimov ima, zanimivo, prav užitek za svoj protipol, s katerim skuša ljudi pripraviti, da bi se lotili promoviranih zdravih prehranskih režimov. Užitek je tista dimenzija, ki se ji ne glede na vso lingvistično čistost niti najbolj radikalna poimenovanja receptov oz. hrane nočejo izogniti. K receptom se tako rado dodaja poimenovanja, ki izkazujejo doda(t)no vrednost hrane, ki ni le okusna, ampak tudi dobra za naše zdravje. Vse to seveda privede do paradoksa, ko isti zdravi prehranski režim obenem omejuje ter narekuje uživanje v (zdravi) prehrani. Užitek naj namreč ne bi bil pglavitni razlog za zdravo prehranjevanje, glavno mesto na lestvi prioritet očitno zavzema skrb za zdravje, toda užitek skupaj s promoviranjem učinkov zdravega prehranjevanja na naš vizualni izgled zavzema visoko mesto na lestvici omenjanja pozitivnih pridobitev zdravega življenjskega sloga.

### **2.1.5.3 Ortoreksija: je zdravo lahko preveč zdravo?**

Če so nekatere posledice moderne prehranske industrije očitne in uporabne za kritiko, denimo porast debelosti (tako pri najstarejših kot najmlajših članih družbe), porast bolezni, povezanih z načinom življenja in prehranjevanja, okoljske spremembe ter druge nadaljnje skrb vzbujaajoče posledice, ki obsegajo družbena, zdravstvena ter politična vprašanja, so mnogi učinki v spremembi zdravstveno-političnega ter družbeno-moralnega diskurza izmuzljivi ter zahtevajo širši premislek (Črnič 2013, 1111). Zakaj kritično preišljevat i zdrav način prehranjevanja oz. življenja, ko pa nam zdravi razum govori, da je to vendar dobro? »Zdi se, da zdravje ni le najpomembnejša vrednota, ampak je postalo prava obsesija. Zakaj je tako? Zakaj nas nenehno opozarjajo, da naj si prizadevamo za zdravje? /.../ Kdaj lahko rečemo, da za zdravje dobro skrbimo? /.../ Kdaj imamo zdravja dovolj?« (Kamin 2006, 8). Ideologija dobrobitja je postopoma povzročila maničen odziv na preoblikovanje življenjskih stilov v

hiperzdrave, kjer je 'čisto prehranjevanje' ultimativen prehranjevalni cilj, če ne celo norma, obsedenost s treningi pa pozitivno sprejeto malodane bolezensko stanje. V sodobnem zahodnem svetu so se prehranski stili ter življenjski poteki tako preoblikovali, da so s podporo sodobne tehnologije povzročili iznajdbo cele vrste novih poklicev, pripomogli k oblikovanju novih družbenih norm, pričakovanj ter zahtev, prav tako pa so doprinesli k spremembi občutenja določenega vedenja, celo premišljevanja o prehranjevalnih motnjah. Čeprav uradna medicina še zavrača predlog o definiranju ter umestitvi ortoreksije v zbirko bolezenskih prehranskih motenj (Kummer in drugi 2008), so družbene ter fizične posledice obsedeno zdravega prehranjevanja za posameznika pogosto podobne tistim, do katerih privedejo druge uradno priznane motnje hranjenja.

Ortoreksija, kot že omenjeno sicer uradno še nepriznana, a kljub vsemu že zdravljena ter na veliko obravnavana tema 'zdravega sveta', predstavlja skrajno obliko skrbi zase, pri kateri fobija pred vnašanjem škodljivih snovi v lastno telo pripelje do družbene izoliranosti in nezaupanja, da bi lahko kdorkoli drug tako dobro poskrbel za nas oz. našo zdravo prehrano kot le mi sami. Gre za anksioznost pred morebitno oporečnostjo hrane, nezadostno vrednostjo hranil uživane prehrane, ki lahko izhaja iz živila samega, načina njegove pridelave ali pa načina priprave; gre za zavračanje vsega, kar ne zadošča kriteriju popolne organskosti, naravnosti, surovosti, čistosti, zdravosti itd. V končni fazi se lahko preoblikuje v zaskrbljenost nad nepravilnim delovanjem preostanka družbe, zaradi katerega občutimo, da nam nenehno grozi neka navzkrižna kontaminacija z nečistim svetom, do katere lahko pride kjerkoli in kadarkoli, kadar priprava naše prehrane ni v naših rokah. Ortoreksični bolniki pač verjamejo, da jim bo zadovoljstvo ter popolno zdravje prinesel popolni puritizem v prehranjevanju, sam užitek pa pri takem načinu prehranjevanja igra postransko vlogo.

Ortoreksijo je leta 1997 definirala Steven Bratman, kriterije za diagnozo pa je strnil v nekaj preprostih vprašanj, ki si jih lahko zastavi vsak pri sebi ter tako določi, kako blizu zaskrbljujočemu stanju se nahaja. Toda razen nekaj drugih skopih opisnih informacij, poglobljenih študij na to temo ni mogoče najti (Brytek–Matera 2012, 55; Moroze 2015, 397). Med raziskovalci tega področja sicer obstaja konsenz o tem, kakšna vedenja 'ortoreksična bolezen' predstavlja. Ortoreksija izhaja iz prepričanja in vere v zmožnost naravnega zdravljenja s hrano, toda v prvi vrsti predstavlja predvsem obsedenost z zdravo prehrano, nadziranje izvora in sestavin zaužite prehrane, na videz ne toliko zaradi vsebovanih kalorij, kot zaradi težnje po zauživanju zgolj neoporečne in nesporno zdrave hrane. Gre za fobijo pred

določenimi vrstami hrane, ki izvira iz prepričanja, da ima nekatera hrana telesu, in posledično zdravju, škodljivo sestavo, učinke ali izvor oz. takšna postane v samem procesu priprave (npr. preko termične obdelave). Nadalje obsega anksioznost v zvezi z določenimi sestavinami (denimo sladkorjem, soljo, glutenom, produkti živalskega izvora itn.) ter težnjo po absolutno čistem prehranjevanju – tako v smislu uporabe živil kot njihove priprave. Nadzorovanje lastne prehrane poteka preko priprave doma, kar se posledično lahko sprevrže v šibkejše socialne stike in se odraža na zmanjšanju drugih socialnih aktivnostih, saj se pri pripravi hrane taki ljudje zanašajo le nase. Velikokrat so nadpovprečno športno aktivni in to splošno zdravo vedenje odražajo tudi čez svoje potrošniške prakse. Nemalokrat pa se tak prehranjevalni režim, dejansko uporablja tudi za nadzorovanje telesne teže, grajenje pozitivne samopodobe in spremembo življenjskega stila (Bratman 1997; Brytek-Matera 2012, 55; Rangel in drugi 2012, 125). Takšen izrazito individualen prehranjevalni režim, osredotočen le na specifične potrebe posameznika, si je vzel za normo maksimalno zavzetost za doseganje ter nenehno izboljševanje lastnega zdravja. Kljub posluhu, ki ga ima za individualne posebnosti v prehranjevanju, pa lahko slednje zvede na zelo osamljeno vsakdanje početje (Arppe in drugi 2011), še posebno, kadar ni prepoznano kot potencialno problematično ter je zaradi upravičevanja z argumentom doseganja optimalnega zdravja celo spoštovano, občudovano ali podpirano. Obenem gre pri ideji zdravega prehranjevanja, katerega najvišji cilj je lastna dobrobit, za izrazito potrošniški koncept, nagnjen k skrbi zgolj za lastno dobro. Pri obravnavi tega fenomena moramo zato upravičeno ali celo nujno na površje povleči vprašanje, koliko je osebam s takim življenjskim stilom in domnevno zdravim načinom prehranjevanja resnično mar za dobro drugih (Arppe in drugi 2011). *Guilt-free* koncept prehranjevanja namreč ne zadeva popolnoma enakega kot *cruelty-free*. Medtem ko je slednji osnovan na zaščiti ter solidarnosti do drugih živih bitij, je 'guilt-free' prehranjevanje osredotočeno na odkrivanje užitka v zdravem prehranjevanju, ob katerem posameznika ne bo pekla vest zaradi prevelikega vnosa kalorij, sladkorja, maščob, ogljikovih hidratov ali procesirane hrane v telo, in dostikrat nima nič opraviti s skrbjo za kogarkoli drugega kot zase.

Vse več resnih študij se ukvarja z vprašanjem ortoreksije, njenim daljnosežnim vplivom in skupinami, bolj izpostavljenimi tveganju, med katere pogosto sodijo prav ljudje, ki se odločijo za poklicno pot, povezano s prehrano, na primer študenti nutricionistike (Quetsia in Rodrigues 2014). Je zdravo res lahko torej tudi bolno? Na zavračanje priznavanja ortoreksije kot bolezenske motnje s strani uradne medicine lahko pogledamo z več strani: na eni strani se zdi, da argument nezadostnosti jasnih posledic te motnje skuša opozarjati na prenagljeno

medikaliziranje prav vsakega novega družbenega pojava. A na drugi strani zreducirati skrajno zdravo prehranjevanje na zaskrbljenost ravnanja z živalmi, gensko spremenjenost ali ekološkost hrane (Kummer in drugi 2008) pomeni zatiskati si oči pred širšimi družbenimi pojavi in fenomeni, ki so veliko bolj kompleksni kot le zaskrbljenost ljudi z zgoraj omenjenimi zadevami. Kot pokaže Lynch (2010), je veliko blogerjev za zdravo prehrano, ki uprizarjajo ekstremno zdrave prehranske režime, že prestalo nekatere od drugih prehranskih motenj, kar neizogibno vodi k vprašanju, ali ekstremno zdrav prehranski režim zanje ni le en od načinov, kako svojo (neozdravljeno) prehransko motnjo zapakirati v družbeno sprejemljiv način prehranjevanja, ki se zdi pravzaprav celo zaželen?

Uradna medicina, ki je sama gonilna sila sodobnega zdravstvenega diskurza, preko katerega spodbuja zaželenost usmerjenosti k iskanju hiperzdravja s preventivnimi ukrepi, ki naj se pričnejo z vpeljavo zdravega življenjskega sloga, izraža zadržanost do priznavanja vedno bolj množičnih samoporočanj o intolerancah ter neugodnih reakcijah na nekatera živila, kot tudi ugotovitev ljudi, ki so sami oboleli za prehranskimi motnjami in kasneje poročali, da je obsedenost z zdravo prehrano le nadomestila, ne pa učinkovito pozdravila psiholoških posledic, ki so jih trpeli zaradi drugih prehranskih motenj.

Dejstvo je, da od celotne zmede ter pomanjkanja konsenza na tem področju enormno profitirajo prehranska, farmacevtska ter kozmetična industrija, z blogi za zdravo hrano na čelu, ki zdrave produkte ter prehranske režime uspešno prodaja tistim, ki jih upravičeno skrbi zaradi zdravja, ki si tako želijo živeti, ali ki si prizadevajo z osebnim delovanjem na vsakdanji ravni prispevati k okoljsko-družbeno ter političnemu izboljšanju sveta. Potrošnja za pogosto izjemno drage ekološke in organske izdelke je premalokrat predmet kritičnega premišljevanja, saj ji prav njena »zelena« narava daje ščit in videz alternative masovnemu potrošništvu.

## **2.2 Nekatere značilnosti ozaveščenega potrošništva**

Za sodobnega potrošnika so 'zeleno', 'ekološko', 'organsko' in podobne oznake dobrodošle možnosti, da svoje potrošniške prakse napolnijo s smislom. Ta smisel pomeni predvsem občutek, da s trošenjem, ki se mu tako ali tako ne moremo več izogniti, delujemo vsaj v dobro sveta in skrbimo za pravičnejšo ekonomijo (Sassatelli in Davolio 2010, 223). Druga plat te zgodbe pa pogosto kaže ekskluzivistično plat te vrste potrošništva. Slednje namreč le izbrani množici nudi dostop do ekskluzivnih, organskih, pravičnih, zdravih oz. 'zelenih' izdelkov, ki

predvsem cenovno niso dostopni vsem. Gre za to, da je pojav sodobnega občutka možnosti neskončnih izbir privedel do paradoksa, ob katerem se posameznik znajde v položaju: »v katerem brezmejna izbira pravzaprav postane represija. Neskončna izbira je tudi hud pritisk, saj posameznik ob neskončni paleti izdelkov, ki se ponujajo kot različni, čeprav so si zelo podobni, začuti omejenost svojih potrošniških zmožnosti« (Hromadžić 2008). Na ta dejavnik ter še vedno prisotno prestižnost in cenovno nedosegljivost takih izdelkov kažejo tudi mnoge odločitve potrošnikov, ki se navkljub znanju ter informacijam o okolju in zdravju prijaznih izdelkih za nakup denimo zgolj ekološke, lokalno pridelane hrane ne odločajo zmeraj, saj jih od tega odvrnejo bodisi finančna nezmožnost ali pa dvomi o poštenem razmerju med kvaliteto in ceno (Halkier 1999).

Kritične politike vsakdanjega življenja ter politike zdrave hrane na nek način pozivajo k avtonomnemu ravnanju s telesom preko premišljenih potrošniških praks, toda hkrati spodbujajo kapitalistično logiko investicij, ki predpostavlja nenehno vlaganje in stremenje k izboljšavam oz. rasti. Ta zmožnost investiranja v lastno telo v potrošniškem družbenem redu kaže tudi na lastništvo simbolnega, socialnega in ekonomskega kapitala, ki ozaveščenemu posamezniku vlaganje omogoča oz. mu predstavlja tudi svojevrstno vrednost. Zato je zdrava prehrana kot investicija v telo seveda možna le za tiste, ki si jo lahko privoščijo. Kritične politike vsakdanjega življenja ter zdrave prehrane, kot denimo *slow food* gibanje, ki zagovarjajo lokalno, organsko, pravično pridelavo, ekonomijo ter potrošnjo in so tipične za kritične potrošniške diskurze, si ne prizadevajo biti alternativne politike, marveč si želijo, da bi se znotraj kapitalističnih okvirjev vsem omogočilo enakopravne možnosti ekonomskega delovanja ter izboljšano kvaliteto življenja (na vseh ravneh – prehranski, potrošniški itd.). Družbene spremembe, ki jih taka 'zelena' gibanja želijo uvesti, se torej ne odpovedujejo potrošniškemu vidiku, marveč si prizadevajo za globalno pravičnost znotraj njega (Sassatelli in Davolio 2010, 220–221). Trenje, ki se pri tem pojavlja, nastaja ob stiku potrošniških principov normativnega uživanja z njegovo logiko odpovedovanja. Posameznik mora torej najti užitek v odpovedovanju, če naj zasleduje 'prave' principe zdravega načina življenja ter prehranjevanja. To je v diskurzu zdrave prehrane pravzaprav idealna zmes, ki pogosto služi tudi kot razlaga (nujnosti trpljenja) za doseganje zdravja. Logika, da odpovedovanje vodi k užitku ter zdravju, podpira kapitalistično logiko investiranja v lastno telo preko potrošnje za zdrave izdelke. Odpovedovanje ne poteka le na očitni ravni (denimo odpovedovanje določeni hrani), marveč tudi na simbolični – kompromis, ki ga moramo skleniti, če nam ekonomski status ne omogoča, da bi 'zeleno' potrošnjo uživali v vsej njeni polnosti, temelji na delno- oz.



pol-zeleni potrošnji, pri kateri se izmenjujeta komercialno oz. masovno ter 'zeleno' potrošništvo, vedno seveda glede na individualne zmožnosti (ter tudi želje). Zelen življenjski stil, za katerim lahko v celoti stojijo in ki jim torej omogoča mesto 'pridigarjev', si tako lahko omogočijo le redki. Večina ozaveščenih potrošnikov krmari bodisi iz načelnih bodisi iz finančnih ali pa kombinacije razlogov nekje vmes (Halkier 1999).

V preteklosti se narcisistične investicije ter spektakularno dožemanje lastnega telesa niso množično pojavljale. Telo na eni strani predstavlja kapital in na drugi potrošniški objekt. V obeh primerih se tako v fizičnem kot ekonomskem smislu zavestno spodbuja investicije vanj. Prav investiranje v telo pa naj bi nam prineslo osvoboditev in dosežke, kar je seveda odraz investicije učinkovitega, ekonomskega tipa. V tem smislu telo postane objekt nenehne nege in skrbi, tako skozi dejanja kot besede. Ti sodobni potrošniški diskurzi nam sugerirajo, da je investicija v telo tudi izraz ljubezni do sebe, kar lahko interpretiramo na dva načina. En izmed njiju z logiko ljubezni promovira zapovedanost iskanja užitka v prav vsaki dejavnosti, ki jo počnemo. Spodbuja tudi logiko neoliberalnega trga dela z njegovimi prekarnimi oblikami dela, saj s sloganom delaj kar ljubiš, ljubi kar delaš posameznikom daje občutek, da njihovo delo ne sme biti nekaj, kar opravljajo za preživetje in denar, marveč mora biti izvor njihovega veselja do življenja ter ljubezni. Na drugi strani je ljubezen do sebe (prav kakor zavračanje skrbi zase, denimo s kajenjem, uživanjem alkohola in hitre prehrane, zavračanjem vsakršne telesne aktivnosti itd.) lahko tudi način upora oz. odpora, saj ne dopustimo, da bi nas negotovosti, ki jih občutimo v zvezi s kaotičnimi postmodernimi življenjskimi stili, netransparentnostimi v načinih produkcije, pridelave in potrošnje, poglobljani neenakosti na svetovni ravni, izkoriščevalno naravo novih oblik dela oz. zaposlitev itd. pripravili k zanemarjanju lastnega življenja, ki nam, v kolikor bi (zanemarjanje sebe kot odpor proti družbenemu stanju) doseglo svojo skrajno obliko, onemogočilo kakršnokoli delovanje – tudi tisto, ki bi pomenilo izrazito in absolutno delovanje le v dobro drugih. Skrajno levičarske pristope k zavračanju potrošništva, ki v bistvu ne nudijo uporabnih rešitev ali izboljšav, marveč temeljijo le na popolnem zanemarjanju samega sebe, Penny kritizira z naslednjimi besedami:

*Precenjene in predrage zdrave pijače iz oglja niso dobre za osvobajanje ničesar drugega razen vaše denarnice /.../, toda sprehodi v park so zastoj, zato grem sama občasno na sonce in skušam ujeti nekaj vitamina D, ne da bi ob tem skrbela za kožnega raka, topeče se ledenike ali milijone ljudi, ki so se utopili v Bangladešu. /.../ Včasih si*

*vzamem prost dan, ker mi je postalo jasno, da revolucija ne bo prišla nič hitreje, če bom ves čas bolna in nesrečna. /.../ Problem, ki ga imamo z ljubeznijo do sebe je v naši ideji ljubezni same, ki je definirana preveč enostavno in prepogosto kot nenavaden občutek, na katerega se odzovemo s srcem in rožicami in fantazijo, ritualizirano potrošnjo in izumetničeno strastjo. /.../ Težko, pusto delo na sebi pomeni vsakodnevno vložiti ves trud ter napor v to, da vstanemo in gremo skozi življenje v svetu, ki si nas želi videti vodljive in ustrežljive. Svetu, katerega izkoriščevalska logika hoče, da ne vidimo strukturnih problemov, marveč le lastne oz. probleme bolj ranljivih in marginaliziranih kot smo mi sami. Resnična ljubezen, ki pomirja in traja, ni občutek, ampak glagol, dejanje. Pomeni to, kaj naredimo za druge ljudi tekom dne, tednov, let /.../ (Penny 2016).*

Problematicni značilnosti potrošniškega kapitalizma, od katerih večino časa le-ta profitira, sta njegova plastičnost ter notranja kontradiktornost. Slednji mu večino časa omogočata fleksibilno spreminjanje diskurzov in spretno izogibanje poglobljeni kritiki. Moč potrošniškega kapitalizma leži v nenehnem izrabljanju ter prisvajanju alternativnih, uporniških, obrobnih, opozicijskih idej, ki jih uspešno preoblikuje v za množice zanimivo ali vsaj sprejemljivo ponudbo. Alternative vedno najdejo pot v mainstream, kjer se jih pod pretvezo zavedne potrošnje trži naprej, še posebno tistim, ki imajo do nepremišljenega trošenja posebne zadržke. Ta hiter proces še najbolj kritičnim pripadnikom zahodnih kapitalističnih družb pogosto oteži vsakršno nasprotovanje, saj so tako razvoj produktov, način njihove proizvodnje ter končne storitve tako brezhibni in neomadeževani, da razen gole kritike, da je prav vse produkt tega istega sistema, skorajda ni več mogoče ustvariti. Tako mora »sleherna kritika sodobne družbe, ki želi prodreti pod površje, obenem kritizirati tudi večji del tistega, čemur danes pravimo radikalizem« (Lasch 2012, 14).

Postmoderna ideja unikatnosti ter avtentičnosti posameznikov predstavlja podporni steber novim trgov, prilagojenim tem idejam. Slednje vsako vrsto potrošnje naredijo sprejemljivo za različno kritične skupine, ki bodo zaradi moralnih idej v ozadju pripravljene trošiti, saj bo določen način porabe v skladu z njihovo držo, moralo ter načeli in bo temu primerno pomagal graditi tudi njihovo identiteto (Vogrinc v Campell 2001, 372). Temu se seveda ne more izogniti niti ozaveščena potrošnja. Kritično razmišljanje subjekta znotraj tržnega družbenega reda ni zaželjeno, zato so mu ponujene vedno nove potrošne oblike, ki dajejo določeno uteho in utišajo še tako skeptične ali kritične nasprotnike potrošniškega kapitalizma. V zameno za določeno ceno in koncept, ki stoji za izdelkom si z 'ozaveščeno' potrošnjo olajšamo vest, da

stanja stvari na svetu vsaj poslabšujemo ne. Zeleni potrošniški diskurzi nas namreč prepričujejo, da: »kdor troši, dela dobro« (prav tam, 365). Preko ozaveščenega potrošništva naj bi pokazali svoje razumevanje in spoštovanje kvalitete ter integritete vsega, kar konzumiramo, vsega, za kar potrošimo. Tako ohrovt ni več »samo ohrovt« in žitarice niso več »samo žitarice«. V nakupu slednjih se kaže naša skrb za vprašanje izvora, produkcije, sestave takšnih živil. Kvaliteta, spoštovanje, zdravje, geografski prostor in inteligenca so tako le nekatere med lastnostmi, ki jih novi zeleni potrošniki pri nakupu zdrave prehrane postavljajo v ospredje.

Politične razmere nedvomno (določujoče) vplivajo na (trendne) oblike oz. načine potrošništva (Hromadžić 2008). Tako je potrošnja za zdravje skozi kupovanje zelenih izdelkov in prehrane ter take prehranjevalne prakse že inherentno vpeta v logiko kapitalističnega sistema in zato ne more biti njena alternativa ali opozicija. Predstavlja namreč nujni in neizogibni del široko sprejemljivih »odstopanj«, ki so namenjena prav temu, da pokrijejo čim večje skupine potrošniških potreb in aktivirajo široke množice. Gre za navidez moralno neomadeževano potrošnjo, s katero se kupuje občutek, da ravnamo neškodljivo okolju, sebi in drugim, oz. celo da s potrošnjo pripomoremo k boljšemu svetu. Potrošniške odločitve se s širjenjem obsega, vsebin in oblik potrošnje vse bolj smatrajo kot izrazi političnih drž, s katerimi izražamo tudi lastne nazore, nekako v smislu ideje: »Sem, kar kupujem« (Hobsbawm 2004, 15).

### **2.2.1 Estetizacija vsakdanjega življenja**

Konstruiranje lastne identitete preko sodobnih potrošniških oblik je nekaj, kar igra pomembno vlogo tudi pri estetizaciji vsakdanjega življenja. Posamezniki se prepoznavaajo v objektih, načinih življenja, tesno vezanih na oblike potrošnje, ki se jim (bolj ali manj) zavežejo (Collins 2001). »Zvedavemu umu je danes na voljo mrgoleča množica prosto dostopnih informacij, na primer oglasi in reklame. Toda reklamna informacija, četudi vsebinsko zanimiva in estetsko privlačna, je vendar vselej že prirejena nekemu posebnemu namenu. Nastala je /.../ točno za to, da bi vplivala na potrošnikovo izbiro in nakupovalne navade« (Debeljak 2014, 331). Prav te posredovane ideje, s katerimi se potrošniki identificirajo, pa vplivajo tudi na naše predstave o tem, kako bi idealiziran vsakdanjik moral izgledati. Tako je tudi z estetizacijo najbolj vsakdanjih življenjskih praks in dejanj, kot je denimo prehranjevanje. K estetskemu vidiku prehranjevanja tako ne sodi le lepo dekorirana hrana na krožniku, marveč tudi pravnji servisni pribor, dizajn krožnikov, kuhinjske deske ter ostalih kuhinjskih pripomočkov, pa

obleka in svetloba, ki jo želimo v kuhinji. Ker se posamezniki v privatnem času ter intimnosti doma vedno bolj ukvarjajo z estetiko, je »vizualna podoba kot sistem znakov sestavni del družbe, /ki/ hkrati zrcali in aktivno prispeva k družbenim dinamikom« (Williams v Duncum 2008, 126). Zato tisti, ki imajo v lasti kulturno produkcijo, delujejo in profitirajo znotraj hierarhično stukturirane družbe, dominantne oblike kulturne produkcije pa tipično nosijo v sebi ideologije, ki so konsistentne z interesom tistih, ki so na oblasti. Distinkcija med estetskimi učinki in nameni pa je stišišče, v katerem se jasno kaže neločljiva povezanost estetike in ideologije. Spremenjena raba termina »stik« po Rampleyevem mnenju kaže na to, kako izguba okrasne funkcije sedaj daje prednost promociji potrošnje (v Duncum 2008, 126).

Teženje k estetizaciji obrokov je gotovo ena tipičnih značilnosti urbanosti, ki ima za posledico povečano eksperimentiranja s hrano in večjo dostopnost ne le do hrane same, temveč tudi do kreativnih načinov uporabe le te. Postmoderna kuhinja je skupaj s ponotranjenim hedonizmom za svoje vzela tudi zdravo prehranjevanje (Kamin v Horvat 2013), ki pa ni skrčeno le na funkciji užitka in zdravja, temveč se razteza mnogo širše. Poleg visokega vrednotenja estetike je v zdravo prehranjevanje tudi na verbalni ravni vnešena seksualna perspektiva, kar je dobro razvidno iz množične uporabe oznake 'food porn' (McBride 2010, 38).<sup>2</sup>

*Ne le hrana, tudi izdelki, ki so z njo povezani, pridobivajo veljavo. Trgovine z notranjo opremo imajo vse večjo izbiro estetizirane jedilne posode, kuhinjskih strojčkov in hišnega perila uglednih blagovnih znamk. Dobiti je mogoče posebno posodo za serviranje belušev, koruznih tortilj, sušija itn. Kažejo se tudi obrisi »kulinaričnega snobizma« /.../. Pripadniki različnih družbenih elit in javne osebnosti vse bolj in vedno raje priznavajo, da radi kuhajo in skušajo s svojim okusom za hrano in poznavanjem kulinarike pokazati svoj kulturni kapital širnemu svetu ter si ustvariti družbeni ugled (Tivadar 2002, 152).*

Kot še pravi Tivadar, se prehranjevanje »vse bolj estetizira, kultivira, »svetovljani«, na drugi strani pa postaja vse bolj standandizirano in uniformirano« (2002, 152). Tega fenomena ni

---

<sup>2</sup> Za predstavo naj služi recimo ogled tumblr spletne strani *healthyfoodpornyeah.tumblr.com*. Uporaba seksualnega vokabularja skupaj z vizualnim imaginarijem na področju hrane kažeta na to, kako mogočen sistem vrednot, regulacij in verovanj se skriva v hrani. Estetizirana hrana, spol in seks v konceptualnem trojčku ponujajo nova izhodišča za premišljevanje uprizarjanja in izgradnje posameznikove identitete (Probyn 1999, 216-217).

težko prepoznati na blogih za zdravo hrano, kjer se uniformiranost estetike ter okusov v uporabi trendnih produktov ter pripravi trendnih jedi nenehno pojavljata. Popularnost enega živila bo namreč v vseh mogočih različicah odsevala v objavah drugih blogov za zdravo hrano, in sicer skorajda neodvisno od tega, kateri zdrav prehranski režim zagovarjajo. Biti usposobljen v prepoznavanju vidikov kakovosti hrane ter posledičnem 'vzvišenem' uživanju v njej se tako začne pri cenjenju njenih senzoričnih aspektov – vizualnega izgleda, vonja, barv, in šele nato okusa. Vedeti o njenem izvoru ter načinu priprave pa vso estetsko izkušnjo prehranjevanja le še nadgradi. Ta specifični užitek vedenja, estetiziranja, idealiziranja ter fantaziranja, pa je prav posebno poglavje v sodobnem porabništvu (Campbell 2001).

»Temeljna vrednota postmoderne življenjske drže je hedonizem; seveda družbenoekonomsko ignorantski, meščansko omejeni hedonizem, kakršen se lahko oblikuje samo znotraj prisil kapitala. Pri tem je v središču manj vprašanje čutnega užitka, veliko bolj estetizacija vsiljene cenene eksistence, ki jo je treba nabiti z medijskimi simulacijskimi užitki« (Kurz 2000, 89).

Za razumevanje, kaj nam estetika in vizualni imaginarij povesta o načinih družbenega življenja, se moramo oddaljiti od nedolžnega pogleda na estetiko, katere prvi učinek je pogosto magična fascinacija. Ker vsakodnevni stik z vizualnimi komunikacijami kliče po razumevanju tega, kar nam je prikazovano, se je seveda treba zavedati, da je estetika povezana z diskurzi, kot so recimo družbeno-kulturna izkušnja realnosti, ekonomija, politika in podobno (Duncum 2008, 132). Zgolj »amoralni hedonizem, ki nima nobenega drugega družbenega namena kot zadostiti višji obliki užitka« (O'Neil v Duncum 2008, 132), bi naj ne bil način, na katerega mislimo estetiko in njeno vlogo v družbi, saj bi nam tak pogled onemogočal uvideti ideološko naravo estetike.

Estetski vidik je pri vizualnem komuniciranju blogov skupaj z uporabo drugih novih medijev en izmed najbolj očitnih načinov podajanja informacij in kreiranja vsebine. Estetika novih medijev je doživela preobrat in spremembo v statusni simbol, ki ponazarja skupek kreativnih življenjskih stilov, ki jih živijo mladi urbani profesionalci. Bolj splošno gre za nove estetske načine gledanja in zamišljanja /.../ pojavnosti skozi nove medije (Brighenti 2011, 10). Kakorkoli že so blogi nekdanje predstavljal platformo za neodvisne in demokratične diskusije na poljubno temo, so se v procesu razvoja novih medijev in družbenih omrežij tudi sami preoblikovali (Johnson 2012). Dandanes si delijo z njimi predvsem eno, namreč visoko stopnjo estetike. Estetika na blogih za zdravo prehrano pogosto deluje v službi diskurza

politike zdrave prehrane in deluje minimalistično, intelektualno, zeleno. Tako kot hrana in recepti je očiščena prenakopičenosti in pogosto tudi oglasi bralca ne zbodejo v oči. »Ne samo, da v permanentnem estetiziranju svet postane dizajn lastnega abstraktnega jaza, ampak se hočejo na tem celostnem odru postmoderne individualnosti sprehajati vsaj v pozi Oscarja Wilda ali kot ponovna utelešenja Walterja Sernerja, in sicer toliko siloviteje, kolikor skromnejša je njihova kapitalistična eksistenca« (Kurz 2000, 129).

## **2.2.2 Vloga tehnologije in vizualnih podob v sodobni potrošniški družbi**

Skupaj z uporabo novih medijev (kot so na primer blogi, Instagram, Snapchat, Twitter, Pinterest) in spletnih aplikacij lahko bloganje o zdravi prehrani označimo kot platformo, ki sestoji iz mnogih različnih načinov komuniciranja oz. dovajanja informacij, ter katere vsebina je uporabnikom nenehno dostopna tudi preko drugih, t. i. pomožnih sredstev ali storitev, ki prav tako lahko delujejo tudi kot samostojne platforme. Denimo avtorji oz. avtorice blogov za zdravo hrano poleg vsebine na blogu samem tipično ponujajo tudi povezave do družbenih omrežij ali aplikacij, ki vsebino bloga nenehno dopolnjujejo.

Izbira prehrane v hipertehnološkem kapitalističnem svetu je zgolj navidezno avtonomna. Potrošniška neodvisnost je v totalnem pomenu namreč nedosegljiva in nemogoča, tako v materialnem smislu kot v smislu potrošnje za kulturne dobrine (Golding in Murdock 2000). Če mlajše generacije že nimajo stabilnih služb, imajo vsaj presne veganske nesladkane tablice, s katerimi si kupijo občutek borbe proti kapitalizmu, prehranski ter farmacevtski industriji. Povečevanje servisnih storitev, ki se tičejo našega življenjskega sloga, neumorno narašča, tehnologija pa praktično prispeva k enostavnemu uresničevanju oz. doseganju teh potreb. Raztezanje socialnega življenja in socialnih sistemov preko prostorsko-časovnih dimenzij je pomembno spremenilo dimenzije javnega življenja ter oblike zasebnosti, najbolj pa se kaže(jo) v učinkih, ki so nastali kot posledica razširjene vpeljave tehnoloških komunikacijskih sredstev in elektronskih medijev v vsakdanjo realnost ljudi. Telekomunikacijska sredstva namreč služijo kot podaljšek človeka, namenjena so omogočanju prisotne dostopnosti onkraj konteksta fizične prisotnosti, in na neki način nadomeščajo omejitve telesa ter učinke takojšnje fizične prisotnosti (Giddens v Barnett 2003, 41). Giddens razume čas in prostor »ne kot nevtralna medija za socialno in sistemsko integracijo, marveč kot plastično konfiguracijo, povezano s konstitucijo in transformacijo neenakih razmerij moči, izkoriščanja ter dominacije« (Giddens v Barnett 2003, 41).

Oglaševanje, mediji in vizualna komunikacijska sredstva igrajo odločilno vlogo pri organizaciji podob in diskurzov, s katerimi si ljudje oblikujejo smisel ter sliko o svetu. Komunikacijski sistemi so neločljivo povezani s kulturno industrijo, ekonomska dinamika pa vpliva na raznolikost javnih kulturnih izrazov ter njihovih dostopnosti različnim družbenim skupinam (Golding in Murdock 2000).

Družbenim medijem kljub hitremu naraščanju tako pri vsebinskih nadgradnjah, dosegljivosti, kot tudi pomembnosti še vedno umanjka primerna definicija. »V splošnem so mediji metoda komuniciranja, uporabljena za lajšanje družbene interakcije na straneh, ki temeljijo na uporabi interneta, vključno z mobilnimi spletnimi stranmi« (Tobey in Manore 2014, 128). Nadaljnje definicije pojmujejo medije kot »sredstvo interakcije med ljudmi, kjer ustvarjajo, delijo, izmenjujejo informacije in ideje v virtualnih skupnostih ter omrežjih« (Ahlqvist in drugi v Tobey in Manore 2014, 128). Čeprav na blogih, ki so vizualno podprti z estetskimi fotografijami, vedno gre za posredovan, pogosto tudi retuširan pogled, je to še vedno pogled nekoga, ki je 'bil tam in je vse doživel', s čimer vizualno upodabljanje ustvari jasno ločnico med tem, kdo ima moč in privilegij videti, doživeti, prikazovati, biti *trendsetter* ter interpretirati dogodke, ljudi in predmete, prikazane na fotografijah, in kdo ne. Gre za nenehno igro razmerij vključenosti in izključenosti. Občinstvo seveda ni nujno nekritičen sprejemalec vsebine, vsekakor pa vplivi, sodeč po številkah sledilcev blogom, obstajajo.

Demokratizacija fotografskih praks – v smislu največje možne razširjenosti – je v tem pogledu torej vprašljiva in na nek način še vedno omejena le na določene dele sveta. Uspeh, ki lahko pride s tem, da vizualno komuniciramo s preostankom sveta, pa je še vedno omejen le na določene skupine ljudi. Posamezniki v svoji spletnih blogih prezentirajo in dokumentirajo lastno okolje, delo, življenje in tako naprej, s čimer ustvarjajo ne le nove smernice v zvezi z interpretacijo zdravja, marveč ga umeščajo tudi v kontekst zlahka dosegljivega prestiža, za katerega je potrebno le malo kreativnosti, telefon in dober filter.

### **2.3 Blog, spletni družbeni mediji in neenakosti**

Spletni družbeni mediji s svojim načinom delovanja in uporabe omogočajo hiter, cenovno ugoden in neposreden dostop do ciljnih skupin. Glede na zgodovino množične uporabe se blog še umešča med relativno nove tipe medijskega komuniciranja in spletne socialne aktivnosti (Nardi in drugi 2004), zato ga bomo na tem mestu obravnavali kot nov medij. Kar

zadeva področje zdrave prehrane in življenjskega sloga, so se spletni družbeni mediji izkazali za več kot uporabne pri vzpostavljanju skupnosti enako mislečih ali zainteresiranih posameznikov, ki sledijo laičnim ekspertom za zdravo prehrano (Tobey in Manore, 2014). V najboljšem primeru predstavljajo začetek vzpostavitve dodatnega ali novega dela za ustvarjalca vsebine. Trenutno najbolj popularni spletni družbeni mediji so po trditvah Tobeyjeve in Manroeeve Facebook, Twitter ter Pinterest (2014, 128–129).

Eno izmed popularnejših in obsežno uporabljanih orodij za komuniciranje z velikim številom ljudi, ki po svoji naravi in vsebini variira, a pogosto privzema značilno obliko osebno-izpovednega dnevnika, je blog (Nardi in drugi 2004; Hookway 2008). Že skoraj slabi dve desetletji blogi predstavljajo pomemben in nezanemarljiv del spletne kulture. Zanimivo je opazovati spremembe v analiziranju demokratičnosti blogov, izhajajoče iz njihovega 'od spodaj-navzgor' (ang. *bottom-up*) zasnovanega načina informiranja, njihovega javno naravnane načina komuniciranja in potenciala za izogibanje cenzuri, ki je v zadnjem času prevzel kritično noto, ki je gotovo izšla tudi iz samega preoblikovanja blogov, katerih razvoj se je odvijal sočasno in ne neodvisno od hitrega razvoja interneta.

Oblak-Črnič ter Prodnik (2012) razlagata, kako je sprva k nehierarhičnemu pogledu na internet prispevalo dojemanje le-tega kot brezmejnega, brezprostorskega ter brezvladnega. Te oznake so odprle pot romantičnim predstavam o internetu kot novemu tehnološkemu pripomočku, nabitemu z odporniškimi potencialom, ki ima zmožnost vzpostaviti nov red, saj je javen, skupen in dostopen vsem, ter zagotavlja odsotnost hierarhičnega družbenega reda ali avtoritet (Curran in drugi v Oblak-Črnič in Prodnik 2012, 52). A kaj kmalu se je zgodilo sledeče:

*Z množičnostjo in popularnostjo se je kibersvet zlil z vsakdanjo realnostjo do te mere, da so se težnje po urejanju in reguliranju »virtualnega« življenja ter vladanju temu življenju na spletu širile podobno hitro, kot se je razširil spekter »spoznanj« o negativnih implikacijah nove tehnologije. V privlačen in pester novi spletni svet so se namreč naselili tudi kaotični, dezintegrativni in družbeno gledano patološki pojavi. V zgodbo o boju med avtoritarno, nadzorovalno usmerjeno politiko do spleta in na drugi strani liberarno-demokratičnim pristopom, ki zagovarja splet kot skupno javno dobrino, ki ni last nikogar, razen uporabnikov samih (Connery 1997; Knapp 1997), so z razmahom ekonomskih akterjev in specifičnih interesov moči v delovanje spleta odločno*



*posegli interesi kapitala in kmalu vzpostavitev nove ekonomske elite, ki so – kot v primeru drugih medijskih korporacij – pričele pomembno strukturirati novomedijski vsakdan (Oblak-Črnič in Prodnik 2012, 52).*

Digitalne medijske tehnologije so postale ne le bolj mobilne in »nosljive«, pri čemer jih dobesedno vsakodnevno »nosimo« na svojih telesih, ampak bi lahko celo rekli, da: »/.../ postajajo del nas, del naših teles oz. so protetike jaza, del naše identitete, ki hrani vse več podatkov o naših izkušnjah, družbenih odnosih, srečanjih ter naših telesnih delovanjih ter udejstvovanjih« (Lupton 2013a, 268). V diskurzih o zdravju in zdravi prehrani, ki se vse bolj selijo na splet in so na splošno znatno digitalizirani v svojem podajanju idej, se je pomembno vprašati, kako so tehnologije aktivno inkorporirane v vsakdanjost življenj (Lupton 2013a), kako so uporabljane s strani uporabnikov samih, kot tudi, kdo so proizvajalci 'zdravih' vsebin ter kakšni so njihovi interesi. Splet se je do danes namreč normaliziral do te mere, da je njegova prežetost v vsakdanjosti ljudi vodila do tega, da je »v veliki meri pričel odražati družbo kot takšno« (Prodnik v Oblak-Črnič in Prodnik 2012, 52).

*Skrajno zaupanje v »vsevedočega« uporabnika, ki razume splet in zna uporabljati njegove aplikacije, je odraz zame(gl)jenega pogleda ne le na spletno realnost, ki se reproducira skozi medijski in tehnološko-determinističen diskurz, ampak tudi na širšo družbo, saj spregleda pogojenost in omejenost posameznika v družbi. Ta se podobno kot v družbenih odnosih odraža tudi na svetovnem spletu: posameznik je tehnološko, strukturno in ideološko močno omejen v svojem delovanju. Ključna težava idealističnega dojemanja domnevno avtonomnega posameznika je predvsem v ignoriranju neenakih razmerij moči, ki obstoječega družbenega statusa quo niso zgolj preslikala na splet, ampak so po empiričnih analizah Hindmana (2009) obstoječe neenakosti celo povečala. Na ravni spletnih vsebin je namreč prišlo do koncentracije prometa v smer najbolj priljubljenih spletišč, na ravni rab pa pri spletnih občinstvih prihaja do vsaj tako visoke koncentracije kot v tradicionalnih medijih (Oblak-Črnič in Prodnik 2012, 53).*

Mnoštvo notranjih nasprotij, ki jih prinaša internet, med drugim vsebuje tudi preprosto dejstvo, da je v enaki meri prispeval k svojevrstni demokratizaciji, ustvarjanju vsebin in slišnosti posameznikov, kot jim je moč za dejanski vpliv tudi odvzel.

*Svojevvrstno opolnomočenje in zmanjševanje ekskluzivnosti pri produkciji vsebin namreč spremlja naraščanje neenakosti zaradi koncentracije pri njihovem sprejemanju. /.../ Vztrajanje na avtonomnem in aktivnem uporabniku zato v veliki meri pomeni negacijo spoznanja, da so se na spletu prek izrazite komercializacije in komodifikacije kibernetnega prostora ter prenosa siceršnjih družbenih neenakosti na splet vzpostavile (nove) stroge hierarhije, ki na strukturni ravni obvladujejo internet kot medij (Oblak-Črnič in Prodnik 2012, 53).*

Ključno vprašanje v zvezi s pisanjem bloga ni več, ali gre za javni spletni dnevnik nekega posameznika, ki se želi razkriti širšemu občinstvu (Johnson 2012; Hookway 2008). Blogi so razraščeni do nepreglednega števila, prav toliko pa imajo tudi oblik. Pisanje bloga je v kombinaciji in sodelovanju z novimi družbenimi mediji (kot so Facebook, Instagram, Pinterest, Tumblr, Twitter, Snapchat in drugimi) postalo tudi pripravno oglaševalsko orodje, ki neverjetno enostavno podaja svoje vsebine preko forme dvostranske oz. množične komunikacije in ima neposreden dostop za stik in razvejano komunikacijo z zainteresirano javnostjo.

Spletni družbeni mediji ter blogi predpostavljajo dostop do spletnega omrežja. Le-to zato v magistrskem delu obravnavamo kot ne nujno emancipatoren ali z odporniškimi potencialom nabit virtualni geografski prostor (Oblak Črnič in Prodnik 2012). Prvič: vemo, da nimajo vsi enakih možnosti dostopa do spleta. Drugič: neenakosti in privilegiranost le nekaterih delov sveta, s katero je povezana tudi večja možnost za virtualno uspešnost posameznikov, razkriva prevladovanje prisotnosti zahodnih akterjev ter kriterijev pri možnostih za virtualni uspeh. O tem zgovorno pričajo tudi biografski profili piscev blogov za zdravo prehrano. Tretjič: vidimo, da komunikacija vendarle ne poteka nujno dvosmerno, marveč od zgoraj navzdol. Odzivi, ki naj bi predstavljali demokratičnost bloga kot medija, so namreč omejeni na možnost komentiranja, ne pa tudi na vpliv o njegovi pojavnosti oz. izbrisu. Pisci bloga imajo tako popolno kontrolo nad vsebino prikazanega, kar je seveda, glede na to, da gre za privatno dejavnost, legitimno. Nedvomno pa takšna cenzura ter profitabilnost dejavnosti ne dopuščata opredelitve blogov in družbenih medijev kot samih po sebi demokratičnih alternativ množičnim medijem.

Boji proti privilegiranju znanja, kompetentnosti in kvalifikacijam se zato ne morejo bítí v virtualnem svetu družbenih medijev, saj je le ta v domeni tistih, ki tudi sicer zasedajo

privilegiran položaj v družbi, njihovi interesi pa so pogosto ekonomsko podprti. Zato upori proti korporacijski oblasti nad družbenimi mediji, proti združevanju blogov z velikimi podjetji, ki hibridno oglašujejo svoje produkte preko laičnih ekspertov, ki tako ne zastopajo več le svojih lastnih interesov in ideologij, marveč korporacijske, niso le boji za široko dostopnost informacij in izobraževanja ter boji proti netransparentnosti, temveč boji proti elitni ekspertnosti in ekskluzivnosti industrij (denimo prehranske, zdravstvene) (Foucault 1982).

### **2.3.1 Novi mediji med (samo)oglaševanjem in alternativnim potencialom**

Slabšo, a kljub vsemu vedno bolj obširno raziskanost samodeklariranih zdravih prehranskih blogov, ki promovirajo zdrave življenjske prakse in prehrano, ter njihovih mnogih razsežnosti, lahko po eni strani pripišemo dejstvu, da se je trend razrasel šele v nekaj zadnjih letih skupaj s povečanim zanimanjem za vsesplošno zelen življenjski stil, ki zajema tudi ozaveščeno in moralno potrošnjo, opozarjanjem na globalne klimatske in okoljske probleme, po drugi pa, da se je take vrste bloge le bežno omenjalo ob fokusiranem proučevanju drugih večjih tem, na primer zdravja, telesne samopodobe in medijske kulture. Toda te vrste samooklicani blogi za zdravo hrano igrajo ključno vlogo pri posredovanju, kopičenju in razširjanju informacij o zdravju, obenem pa predstavljajo okolje za socializacijo enako mislečih (Baker and Moore v Lynch 2010a), zaradi česar bi se jim moralo posvečati še več raziskovalne pozornosti. Ustvarjajo namreč prostor, kjer informacije o zdravju, predvsem preko deljenja in (bolj ali manj) kreativnega ustvarjanja novih zdravih receptov ter smernic za zdravo prehranjevanje, legitimirajo tudi prav tako (domnevno) zeleno in zdravo potrošnjo, kar je za bloge, ki se pri življenju ohranjajo skozi oglaševalske pogodbe (Lynch 2010a), sklenjene z različnimi akterji prehranske industrije, pisanje lastnih kuharskih knjig z zdravimi recepti, kuharska predavanja ter sodelovanja na tovrstnih prireditvah, seveda ključnega pomena. Toda poleg politike zdrave prehrane so blogi prav zato, ker so postali tudi poklicna pot mnogih certificiranih ali samooklicanih nutricionistov/k oz. resno prostočasje (ang. *serious leisure*) (Cox in Blake 2011) mnogih 'navadnih' ljudi, ki jim pisanje o zdravih receptih in prehrani predstavlja (če že ne službe ali zgolj interesa pa vsaj) dodatni zaslužek, pomembni tudi pri razumevanju porasta novonastalih poklicev, karier in sprememb v prehranski industriji.

V teh samooklicanih blogih za zdravo prehrano je interes prepoznala tudi prehranska industrija, ki preko sponzoriranja teh blogov, najpogosteje z zalaganjem piscev s svojimi

izdelki, pričakuje ali celo zahteva, da se njihovi produkti pojavijo na blogu (Lynch 2010a). V zadnjem desetletju se je mnogo kulturnih fenomenov preselilo na internet, pozornost pa velja usmeriti predvsem v načine, na katere so le-ti posredovani. Med temi fenomeni je kakopak tudi hrana, deljenje receptov in zdravih kuharskih ter življenjsko-stilnih praks, ob vsem očitnem pa ne smemo ostati nepozorni na družbene spremembe, ki se odražajo ob tem.

Kar so nove internetne tehnologije omogočile zdravstvenim diskurzom, je gotovo dostop do globalnega občinstva v vsakem trenutku dneva. Če blog predstavlja osnovno bazo, nekakšno deblo, potem so vsi ostali spletni družbeni mediji njene veje. Ti mediji so se, prvotno z blogi na čelu, preoblikovali v model za razpršitev na področju proizvodnje, distribucije ter porabe vsebine. Čeprav se zdi logično, da se bodo z raznolikimi, bolj razširjenimi, dostopnejšimi in bolj demokratičnimi tehnologijami povečale možnosti za bolj simetrično komunikacijo (Lüders v Brighenti 2011, 10), temu ni nujno tako (Oblak Črnič in Prodnik 2012), saj je odnos med pisci in bralci blogov pogosto izrazito asimetričen (Nardi in drugi 2004, 227). Simetrični komunikacijski proces naj bi omogočalo dvoje: transparentnost in inkluzivnost. Toda ker je pojmovanje osebnega, še posebno znotraj virtualnega sveta, pridobilo nove dimenzije, fizične tehnološke naprave pa so prevzele vlogo telesnih podaljškov ter s tem posledično zmožnost razširjanja svojega vpliva (ki ima posledice v realnem svetu) na vsakem koraku, se je komunikacija neizogibno predrugačila tudi zaradi tega. V teh okoliščinah se zdi neplodno še razmišljati v okvirih razlikovanja med dvosmerno komunikacijo ali enosmerno množično komunikacijo, saj novi mediji omogočajo navigacijo med toliko raznovrstnimi orodji (aplikacijami, družbenimi omrežji, omrežnimi protokoli itd.), ki ne morejo ponuditi niti približno osebne ali simetrične komunikacije (Brighenti 2011, 10).

Blog in novi mediji imajo »dvojno naravo, socio-tehnično in bio-politično« (Brighenti 2011, 1). Oglaševalska ideologija novih medijev je zgoščena okrog idej o opolnomočenju uporabnikov, kar je ustvarilo »iCan-YouCan« diskurz, slednji pa je vidno prispeval k vsesplošnemu podcenjevanju dveh ključnih težav, in sicer na eni strani razsežnosti, do katere so novi mediji sredstvo nadzora mnogo bolj kot sredstvo emancipacije, ter stopnjo, do katere novi mediji lahko tako neposredno kot posredno še dodatno pomagajo vzrejati že obstoječe neenakosti v družbi (Brighenti 2011, 2). Blogi, ki producirajo bodisi laično bodisi s certifikati podprto znanje in delijo informacije o zdravem načinu življenja, dopuščajo navkljub odprti možnosti za diskusijsko participacijo preko komentarjev malo prostora za drugačno interpretacijo zdravja, kot jo podajajo sami. Interpretacije in posredovanje idej o definicijah

zdravega načina življenja se dogajajo na dveh ravneh: tekstualni in vizualni. Ker je pripovedna moč fotografij, ki se pojavljajo na blogih, sama na sebi (kljub visoki estetiki) lahko revna in nas lahko vodi le do površinskih sklepov ali poenostavljenih razlag, je za vzpostavljanje kritične distance do vseh vrst informacij bistvenega pomena poznavanje celotnega konteksta in zgodbe, ki stoji v ozadju ter ustvarja odnose med ljudmi ter stvarmi.

Bloganje o zdravi prehrani je spodbudilo založnike, da so v kuharskih blogih prepoznali novo nišo in začeli izdajati obsežne naklade kuharskih knjig blogerjev, kar je seveda pripomoglo k sklenitvi kroga, ki je morda še dobro desetletje nazaj industrijo ločil od neodvisnih posameznikov, ki so komunikacijo s širšim občinstvom prav zaradi neodvisnosti od podjetij iskali preko pisanja blogov. Z osebnimi fotografijami zdrave prehrane se bralce oz. gledalce bloga iniciira v vsakdanjost, v intimno življenje piscev oz. pisik blogov, ponudi se jim predstavo o piščevih oz. piskinih vrednotah, morali, preferencah ter načinu življenja, ter se z njihovo pomočjo gradi na občutku, da smo (kot uporabniki ali pa zgolj opazovalci vsebine bloga) povabljeni v življenja drugih in da imamo vanj neposreden vpogled (Nardi in drugi 2004, 229). To je seveda le ena od strategij, kako pridobiti in obdržati široko občinstvo, ki je konec koncev bistvenega pomena, da se blog sploh lahko vzpostavi kot blagovna znamka. Blogerji si želijo bralcev in občinstva oz. potrditve, da občinstvo imajo, ni pa nujno, da si od svojih bralcev želijo visoke participacije (Nardi in drugi 2004, 227).

Ker ustvarjanje vsebine bloga ali vzdrževanje uporabniškega računa na katerem od družbenih omrežij terja čas in vedno novo vsebino, pogosto na neki točki sreča tudi ekonomski interes. Skozi navidezno demokratično in inkluzivno platformno sredstvo komunikacije – blog – se življenjsko-stilni nasveti in ideje o zdravem prehranjevanju rojevajo v ekskluzivni skupnosti (zahodnih) 'bolj razsvetljenih', ki svoje perspektive na zdravo prehranjevanje nesebično delijo skozi širjenje znanja in informacij o zdravem načinu življenja, tako vedenje pa pojasnjujejo in upravičujejo z željo po širjenju znanja, kljub temu da v ozadju pisanja bloga pogosto stojijo neprikriti ekonomsko-preživetveni ali bonitetni interesi. Slednji so sicer v veliko primerih izšli iz ljubiteljskega pisanja bloga oz. vzdrževanja lastnega konjička, torej priprave zdrave hrane, s čimer se pogosto upravičuje njihovo sedanjo tržno usmerjenost.

## 2.4 Kuharski blog za zdravo hrano

Zdrave kuharske bloge, ki se uporabljajo v vsakodnevnem življenju ljudi, moramo premišljevati znotraj pozicij ter konceptov, s katerimi se radi samooznačujejo ter umeščajo v neko splošnejšo ideologijo zelenega načina življenja. Ustvariti definicijo, ki bi pod okrilje vzela vse primere takšnih blogov za zdravo prehrano, je izjemno zahtevna naloga in bi lahko dala le jalove poskuse iznajti nekaj, kar je v resnici morda celo nesmiselno. Kuharski blogi za zdravo hrano so povečini vsaj delno tudi življenjsko stilni blogi, kar jih postavlja na za raziskovanje zanimivo presečišče javne ter privatne sfere (Haider 2014, 250). Kljub mnogoštevilnim podobnostim imajo tudi mnoge specifične posebnosti, ki so docela odvisne od posameznika, ki blog ustvarja. Prav ta presek podobnosti in raznolikosti pa kaže na uspešno sobivanje pluralnih prehranskih režimov ter diskurzov zdravja v virtualnem svetu, ki so se, sodeč po številnosti publike, kot hvaležna tema udomačili na kuharskih blogih za zdravo hrano. Vzporednice so vidne v načinih vizualnega upodabljanja hrane, zagovarjanja uporabe (katerekoli njihovi definiciji primerne) zdrave hrane kot 'zdravila' (za zdravljenje ali lajšanje psihofizičnih motenj) oz. kuhanja kot terapije ter pripovedovanja osebnih zgodb preko spajanja družinskega diskurza z diskurzom zdravja oz. zdravega prehranjevanja. Pri slednjem pogosto zasledimo tipično razodevanje občutja sreče s strani žensk, ki izhaja ne le iz kuhanja samega, marveč iz možnosti pripravljanja zdrave hrane za vso družino. Zakaj toliko žensk nagovarja delo poklicnih kuharskih blogerk, ki sočasno s 'službo' uspejo skrbeti še za zdravje celotne družine, je vprašanje, vredno samostojne razprave. V tej ideji je zaobjetih mnogo načinov, kako zadovoljiti lastne želje ter potrebe in hkrati ugoditi pritiskom družbenih pričakovanj, ki od sodobne ženske zahtevajo, da se znajde v pluralnosti vlog in jih sočasno tudi brežhibno opravlja (Lynch 2010a). Nikakršno naključje ni, da med kuharskimi blogerkami za zdravo prehrano prevladujejo Zahodnjakinje iz (sicer bolj egalitarnih, denimo Švedske) tehnološko visoko razvitih družb, kjer so spletni družbeni mediji vseprisotni ter osebno bloganje precej razširjena in 'normalna' praksa, ter kjer je 'zelen', ekološki, okolju prijazen stil življenja sprejet in dobro zasidran v 'mainstream' družbo ter kulturo (Haider 2014, 250).

Kuharski blogi so neke vrste sodobna dediščina kulinarčnih revij, knjig ter oddaj zadnjih nekaj desetletij. Zdrave kuharske bloge bi sicer lahko umestili med splošnejše »zelen« bloge, čeprav to ne pomeni, da se vsi med njimi sploh ukvarjajo s to tematiko. Mišljen je bolj sam

pristop k podaji receptov, pisanju o hrani, izražanju zaskrbljenosti nad kakovostjo hrane, njenimi posledicami za zdravje ter okoljevarstvenimi vprašanji.

*Osebni 'zeleni' blogi, ki ponujajo vsakodnevne perspektive na to, kaj pomeni živeti okolju prijazno, niso nobena izjema v svojih načinih pripovedovanja in bi jih zlahka umestili med preostale življenjsko-stilne bloge. Znamen del njihove vsebine je namenjen potrošniškim vsebinam in dobrinam, kot so oblačila, kozmetični proizvodi in nenazadnje tudi otroci ter otroška oblačila. Uspe jim združevati osebne zgodbe, okoljske informacije, novice ter pregled produktov. Obenem pa si prizadevajo za spremembo določenih življenjskih stilov ter se skušajo prilagajati bolj okolju prijaznemu načinu življenja, ki ima manj negativnega vpliva nanj. To vključuje izboljšanje kakovosti življenja, izboljšanje ali ohranjanje lastnega ter družinskega zdravja, načine uživanja, pri katerih ni potrebno trošiti, ter tudi nejasen občutek odgovornosti za prihodnost. Najpogosteje se premikajo nekje med točkami, ki segajo od močnih poudarkov na sebi ter svoji družini, do poudarkov skrbi za druge, za okolje ter bolj na splošno za celotno družbo. Okolju prijazen način življenja pogosto premišlujejo znotraj okvirov (prilagajanja) življenjskega sloga ter sprememb vedenja (Haider 2014, 249).*

Pogosto je, da tako imenovani kuharski blogi za zdravo prehrano vsebujejo tudi recepte, kjer so prisotne sestavine, ki so znotraj zdrave kuharske blogosfere sicer sprejete kot nezdrave. V primerjavi s klasičnimi recepti gre sicer za majhne količine nezdravih živil (npr. sladkorja, sirupov itd.) ter tudi siceršnjo očiščenost receptov preostale domnevne škodljive hrane (denimo bele moke ter drugih pšeničnih izdelkov, procesirane hrane oz. vnaprej pripravljenih jedi, določenih ali pa kar vseh živalskih proizvodov), a nedoslednost v striktnem vztrajanju pri absolutno 'zdravem' ter 'čistem' postavlja vprašanje, ali se besede 'zdrav' nemara pogosto ne izrablja tudi za namene oglaševanja in privabljanja novega potencialnega občinstva na spletno stran, kar sočasno izzove tudi premisleke o lahkomišelnem označevanju stvari kot zdravih in dobrih oz. nasprotno, slabih in nezdravih. Slednje je problematično predvsem, kadar obstaja možnost, da kakšen resno bolan bralec oz. bralka bloga zaradi obupanosti nad konvencionalnim zdravstvom išče hitre (ter pogosto naivne) rešitve tudi na takšnih blogih za zdravo hrano, ki ponujajo nepotrajne, le potencialne obljube v spremembah zdravja.

Lynch v svojih izsledkih povsem jasno pokaže, kako pomembno vlogo ima skupnost blogerjev za posamične blogerje. Z vzajemno promocijo vsebine si namreč pomagajo pri

dvigu obiska spletne strani, z aktivnim delovanjem na družbenih medijih pa, da se vsebina hitro širi po mnogih kanalih in doseže največje možno občinstvo. Bloggerji, ki tvorijo skupnost zaradi podobnosti v načinu prehranjevanja, vzajemno drug drugemu torej pomagajo utrjevati, legitimirati ter širiti ideje zdravega, dobrega, primernega (v smislu količin, porcij ter kaloričnega vnosa), okusnega itn. Znotraj skupnosti blogerjev se tako odvija svojevrstna socializacija, ki poteka preko razgovorov, podpore, spodbude včasih radikalnih vrst mišljenj in dejanj, ki se jih ne problematizira, marveč smatra kot zdrave in zato dobre (Lynch 2010a in 2010b).

Pomembno vlogo na kuharskih blogih pa iz več razlogov igra tudi vizualni prikaz hrane (Lynch 2010a, 321–322), saj naj bi privlačne fotografije zagotavljale, da se bodo ljudem cedile sline ter bodo raje jedli. Preokupacija s fotografiranjem hrane ter posvečanjem pozornosti malenkostim kažejo, da je razsežnost problema širša kot le zaskrbljenost nad slabim izgledom fotografij. Pogosto že samo ime bloga sporoča tisto dodatno dimenzijo, ki si jo blog poleg hrane želi ali pa prizadeva še zaobjeti. Denimo: Lookbook Cookbook, Whats cooking good looking, Eat yourself skinny, Skinny Taste, Running on Real Food, Healthy Happy Life, Sprouted Kitchen, Fit Foodie Finds, Leci's Clean Kitchen itd. Ime bloga tako že samo po sebi sugerira, katera tema poleg receptov bo vsebino bloga še dodatno okupirala – bodisi hranilna vrednost ter izvor hrane, 'zelenost' življenjskega sloga, šport, telesna podoba, zdravje, življenjsko zadovoljstvo in sreča itd.

Med najbolj priljubljenimi prehranskimi trendi so »green monster« smutiji, ovseni piškoti, jogurt s kosmiči, energijske tablice itd., blogerji pa radi zagovarjajo polnovredno, pravo, čisto ter organsko vsakodnevno prehrano (prav tam). Toda rezultati kažejo tudi, da blogerji za zdravo prehrano kažejo nekatere zaskrbljujoče specifične v svojem vedenju oz. pisanju, zdravstveni potencial njihovega načina zdravega prehranjevanja pa je vprašljiv, saj mnogi od njih 'zdravost' svojih prehranskih praks utemeljujejo zgolj z opisovanjem vesplošno boljšega počutja, večjim notranjim zadovoljstvom in srečo, dolgoročno izgubo teže ter ohranitvijo tega 'uspeha'. Še posebno popularno je svojemu dietnemu režimu znižati vnos sladkorja, nezdravih maščob, škroba, testa ter peciva, in znatno povečati vnos zelenjave, sadja ter proteinov. Nizkokalorični prehranski režimi z visoko vsebnostjo dobrih maščob so bolj priljubljeni kot nekdanje promovirane nizko-maščobne diete, ki pa so dovoljevale občasno uživanje sladkorja. Mnogo blogerjev se izobražuje ali pa že gradi svoje kariere na področju dietetike, nutricionistike ali naravnega zdravljenja, kar jih ob prikazovanju včasih paradoksalnih



prehranskih praks, ki temeljijo na odrekanju, postavlja v zapleten položaj, ki vzbuja vtis kontradiktornosti. Nekatere nadaljnje študije ta zanimiv pojav pojasnjujejo s tem, da so prav ti nutricionistični, dietetični in drugi izobraževalni programi za zdravo prehrano ter življenjski slog tisti, ki spodbujajo več odrekanja in vzdrževanja pri prehrani (prav tam, 329–333).

Nekatera verjetja ter prepričanja o zdravi prehrani in njenih učinkih, ki se pojavljajo na omenjenih blogih in so pogosto dvoumna, nasprotujoča si ter pomanjkljiva pri navajanju preverljivih referenc, so še en razlog, zaradi katerega pomanjkanje definicije kuharskih blogov pri samem preučevanju tematike sodobne politike zdrave prehrane pravzaprav ne moti. Smiselno je namreč analizirati njihovo delovanje, prepričanja, diskurze ter jih (v njihovi pestrosti) skušati razumeti v kontekstu sodobnega potrošniškega sveta ter idej, znotraj katerih živimo vsakdanja življenja.

## **2.5 Kritika sodobnih diskurzov in vizualnega prikazovanja zdrave prehrane**

Diskurzi zmorejo privedi do resničnih političnih učinkov, kar se jasno vidi tudi v uvajanju tržne ekonomije in potrošne kulture na vsa področja življenja, tudi zdravstveno. Sodobni zdravstveni diskurzi tako govorijo zgodbo poblagovljenega zdravja, vsako »poblagovljenje kulture pa vodi v uniformiranost« (Kraigher 2015). K okrepitvi določenih predstav o zdravih prehrani svoje prida še opisovanje hrane s čustveno obarvanimi besedami, kot so »čista«, »prava«, »brez-krivde«, »superhrana«, kar vzpostavlja vzvišen odnos do hrane ter jedcev, ki ne sledijo naši definiciji zdravega prehranskega režima. Ker pri ortoreksiji gre za zatiranje, da v zdravi prehrani, ne glede na to, kaj vse nam omejuje in prepoveduje določen zdrav prehranski režim, oseba uživa, emocionalno in diskriminativno obarvani pridevniki, prilepljeni na pojem zdravega, porajajo vprašanja o povezavi med okusom, družbeno-ekonomskim statusom posameznika ter potrošnjo za zdravo prehrano (Bourdieu 1984; Sassatelli in Davolio 2010). Okus v povezavi z družbenim statusom namreč lahko pojasnjuje vrednote, ki jih gojimo, ki se nam jih privzgaja in ki jih širimo v zvezi z zdravo hrano, užitek in zdravjem. Prav te s svojo egoistično naravnano logiko skrbi zase vzbujajo dvoje občutkov: na eni strani dolžnost, da zase skrbimo, saj to dejansko pripomore k boljšemu počutju, samovrednotenju ter ne temelji nujno in izključno na zanemarjanju skrbi za soljudi. Na drugi strani pa občutek krivde, da v kolikor pristanemo na sodoben zdravstveni diskurz, prav ta, ki nam narekuje, da je naša dolžnost, da zase skrbimo, pristanemo na trošenje za pogosto drage, ekskluzivne produkte, deklarirane z imeni, ki nam zagotavljajo neoporečnost

produkta. S tem smo, ne glede na etičnost, »zelenost«, smotrnost naše potrošnje, globoko vpeti v spone kapitalističnega potrošniškega sistema, ki nam ne omogoča, da ne bi trošili za nekaj, kar se nam zdi nujno, moralno, dobro in prav. Takšna kontradiktorna narava otežuje kritiko zdravstvenih diskurzov, ideologija dobrobiti je namreč simptom širše politične bolezni (Penny 2016). Problem, ki iz tega izhaja, ima dvojno podobo: na eni strani se zdi, da imamo na izbiro le obupani narcisizem, medtem ko nam nasprotovanje temu ponuja le možnost zanemarjanja samih sebe. Penny izrazi to nasprotje tako:

*Kaj je bolje? Na eni strani me guruji sreče na Instagramu prepričujejo, naj se utopim v ohrovtovem smutiju. Na drugi strani sem sita in utrujena opazovati, kako so se najbolj briljantni, prodorni ljudje, ki jih poznam, uporniki, umetniki, jezni radikalni misleci, katerih življenjska dela bi morda dejansko lahko izboljšala svet, zapustili, in kako absurdno se obnašajo drug do drugega z izgovorom, da je kakršenkoli drug pristop k življenju kontra-revolucijski (Penny 2016).*

Ne eno ali drugo ne vodi v izboljšanje sveta. Medtem ko so učinki kapitalizma znotraj celotne sodobne zdravstvene ideologije jasno zaznavni, se tudi levičarski teoretiki vse prevečkrat srečajo s težavo, da vse oblike samopomoči ter skrbi zase označijo kot simptome neoliberalizma, kot alternativo in odpor kapitalističnim krempljem pa ponujajo le možnost popolnega zanemarjanja lastnega zdravja in opustitev skrbi zase (prav tam). Problematičnost diskurzov je, da odredajo in določajo, kako se misli o zdravju ter na kakšen način postane predmet našega vsakdana. Obstaja cel spekter diskurzov, povezanih z zdravjem, med katerimi so najbolj očitni tisti, povezani s telesom, načinom življenja, prehranjevanja, moralno-etičnimi ravnanji in držami. »Določajo tudi, kdo je pooblaščen za izrekanje sodb ali mnenj o zdravju in na kakšen način. Ravno zaradi tega pravimo, da so diskurzi neločljivo povezani z interesi posameznikov in družbenih skupin, ki razpolagajo z znanjem, védenjem in imajo moč, da to védenje širijo in utrjujejo« (Kamin 2006, 18–19).

Spletni družbeni mediji in blogi imajo potencial, da izražajo poljubne vsebine na poljubno kritičen način, a se alternativni glasovi vse pre pogosto izgubijo med komercialno zanimivimi, ki dajejo vtis *mainstreamovske* alternative in ne poskušajo nasprotovati večinskim družbenim normam, marveč poskušajo z njimi soobstajati in delovati na všečen način. Blogi s takimi diskurzi zdravja nimajo za svoj prvotni cilj kritike, marveč ponujanje še ene izmed mnogih možnih oblik življenja, prehranjevanja ter trošenja. Ne karajo, ne kritizirajo, temveč čez

prijazne, vesele vizualne-tekstualne naracije blago in dobrohotno ponujajo svoje recepte za dosego sreče preko zdravega načina življenja. Pri tem, na kaj pristanemo, igra vlogo tudi ideologija neskončnih izbir (Salecl 2011). »Vseprisotna možnost izbire, ki jo imamo v današnji družbi na številnih področjih in ki jo lahko razlagamo s poznokapitalistično »ideologijo izbire«, je v resnici zreducirana na osebno pravico posameznika do izbire in posledično prevzemanje odgovornosti za te odločitve. Ideja (pre)številnih možnosti pri izbiri je očitna« (Oblak–Črnič in Prodnik 2012, 53).

Problem množičnega vizualnega komuniciranja na blogih ter družbenih medijih ni le v očitno uniformiranih podobah, ki utrjujejo obstoječe, pogosto neokonservativne družbene reprezentacije žensk, telesnih podob, lepote, uspeha, družine, zahodnih vrednot itd., temveč kritičnim pogledom umanjka tudi »problematizacija estetik, ki bi se zmogla dotakniti globljih mehanizmov in utečenih vzorcev njihovega proizvajanja« (Kraigher 2015). Tiha zapoved, ki danes visi nad vsakim najbolj običajnim, celo rutiniziranim dejanjem, kot je prehranjevanje, je, da iz njega naredimo dogodek, spektakel, predstavo, in to ne velja samo za vsakodnevno fotografiranje obrokov kot še posebno lepo dekoriranih ter okitenih, gre za sporočilo, ki presega zgolj estetsko prikazovanje hrane. Gre za podajanje podob užitka, za definiranje načina uživanja v hrani, ki je v polnosti lahko užita le, kadar jemo »pravo« hrano, ki zadosti tudi vsem vizualnim, estetskim merilom (zdravega). Novo vzpostavljanje normativnih zapovedi vizualnega izgleda hrane se pogosto označuje z oznako 'food porn'. Izraz je široko uporabljan za opisovanje slastnih ter poželjivih podob hrane tako v spletnih kot tiskanih in interaktivnih medijih. Kot v svojem tekstu na to temo pojasni Anne E. McBride (2010), ne obstaja noben konsenz o tem, kaj bi to naj predstavljalo in ali sploh karkoli pomeni. Roland Barthes je, kot navaja McBride-ova, to besedno zvezo uporabil v svojih Mitologijah za opis s hrano povezane vsebine v reviji Elle, ki je vzbujala fantazije pri tistih, ki si takšnih obrokov ne morejo privoščiti. Čeprav je prvotna uporaba besede 'food porn' izšla iz poskusa opisovanja razlik med zdravo in nezdravo hrano (prav tam, 38), se termin dandanes uporablja tudi za opis poželjivo pripravljene oz. vizualno prikazane (zdrave) hrane.

Vse te podobe se med seboj bistveno več ne razlikujejo, zato s pompoznostjo, senzacionalnostjo, silnostjo še najbolj vsakdanjih stvari skušajo našim življenjem dati nadih nečesa prefinjenega, vzvišenega, boljšega, pomembnega ali drugačnega, ter jim zagotoviti opaznost, prepoznavnost in preživetje v množici, kjer v resnici »večanje kulturne ponudbe namreč – paradoksalno – uničuje razlike med posameznimi praksami« (Kraigher 2015). Tako

stanje stvari je rezultat materialnih pogojev neoliberalizma, ki je zmožen ustvarjati le začasne učinke. Želji po zadostitvi nekim namišljenim merilom uspeha, ki je vedno nujno tudi bitka s časom, je namreč težko ustreči zgolj s človeško kreativnostjo ter učinkovitostjo, ki sta omejeni. »Neoliberalni kontekst je dodobra nevtraliziral estetske in produkcijske razlike /.../. Hiperprodukcijska tekma vsem skupaj jemlje čas, predvsem pa željo in pogum za iskanje resničnih alternativ /.../« (Kraigher 2015). Obstoječe stanje se pogosto kaže kot tako izvrstno ponotranjeno, da se nam stvari niti ne zdi več vredno problematizirati, premišljevati ali v zvezi z njimi česa ukreniti (prav tam).

Paradoks, ki ga je možno zaslediti v tekstih analiziranih blogov, je zastopanje istih idej ter ponujanje istih rešitev za iste težave preko uporabe le minimalno različne vsebine (s vsebino v tem primeru mislimo zdrave prehranske režime). Pluralnost definicij zdravja ter možnosti izbire, pravzaprav sam občutek teh neskončnih možnosti izbir, ki povzroča nenehno fantaziranje, hrepenenje ter imaginativno zamišljanje boljše prihodnosti (boljše verzije nas samih oz. posameznih aspektov našega življenja), so del širše kapitalistične, neoliberalne ideologije dobrobitja, zdravja ter neskončnih možnosti. Temačnejša plat taiste ideologije so – prav s pritiski vedno v prihodnost odloženih (možnosti) izboljšav, ki so odvisne zgolj od nas samih – povzročeni občutki krivde, nezadostnosti, anksioznosti, ki motivirajo posameznikovo, če že ne pripravljeno na spremembe, pa vsaj idealiziranje le te (Salecl 2011).

## **2.6 Virtualne geografije in kiber mobilnost**

Tudi prostorske segregacije svoje podaljške in samostojno življenje v virtualnem svetu. Čeprav pestra internetna ponudba vzbuja občutek, da tam vladajo neki drugi pogoji, ki jim lahko zadosti prav vsak naključen posameznik, ki bo le voljan svoj čas investirati v aktivnost, ki omogoča spletno slavo, se pravzaprav tudi v spletnem svetu na mnogih ravneh odvija družbena segregacija, uspeh pa je tipično rezerviran le za redke posameznike, ki imajo pogosto močne temelje v obliki poznanstev, mrež ter povezav zgrajene že v realnem življenju. Nova medijska oglaševalska ideologija je gotovo prispevala k temu, da sta v debatah o kritični analizi novih medijev bila prezrta dva ključna elementa, in sicer: »v prvi vrsti obseg, do katerega novi mediji postanejo precej bolj sredstva nadzora kot sredstva emancipacije; in kot drugo, stopnja, do katere novi mediji lahko direktno in indirektno spodbujajo obstoječe družbene neenakosti« (Brighenti 2011, 2). Novi mediji so namreč vse prepogosto le še en

dodatni faktor, ki socialne diferenciacije in neenakosti realnega sveta odražajo tudi v virtualnem svetu (prav tam).

Virtualne urbane geografije so le odraz virtualne ter geo-politične neenakosti (Probyn 1999, 217) in so v resnici odsev fizične geografske realnosti. Pri proučevanju blogov in družbenih medijev nam zgolj hiter pregled geografske baziranosti oseb, slavnih v virtualnem svetu, lahko da idejo, kdo (komu) vlada na internetu. Niso vsi fizični prostori enako (tržno) zanimivi za prikazovanje ter izpostavljanje (v smislu kulturne in statusne kulise) kot drugi. Med uspešnimi in mednarodno prizanimi blogerji, ki pišejo o zdravi prehrani, ni moč najti prav veliko Vzhodnjakov, Južnjakov, Azijcev, Afričanov, invalidov, beguncev, homoseksualcev, brezposelnih ali na kakršenkoli drug način družbeno stigmatiziranih posameznikov. Biti baziran v New Yorku, ne glede na svoj etnično-geografski izvor, pač ni isto kot stanovati (ter snovati) denimo na Ptuj ali v Podgorici ali Gradcu. Ker so fizična mesta, torej metropole in večja, popularna mesta sveta še vedno pomembna prizorišča svetovnih političnih in drugih dogajanj, upravljana z istimi ljudmi, ki pozicije moči zasedajo na obeh straneh življenja – realni in virtualni, moramo kritično premišljevanje prostorske mobilnosti nemara prenesti tudi v virtualno sfero (Jensen v Brighenti 2011, 3). Ker nam le študij mobilnosti lahko pomaga razumeti virtualno imobilnost (Cresswell v Brighenti 2011, 3), moramo torej vzeti pod drobnogled vprašanje, kdo so tisti, ki so v virtualnem prostoru nenehno spregledani, ignorirani in ki ostajajo na stranskem tiru periferije. Kdo so torej tisti, ki jih tudi v blogosferi za zdravo prehrano ni.

Zanimive posledice na spletu generira zmes želje po uporabi novih medijev kot (virtualnih) prostorov osvoboditve, obenem pa želja po takšnem vplivu oz. (kreativni) uporabi novih medijev, ki te ne postavi že *a-priori* na spletno obrobje, v ameznično ignoranco. To sicer ne pomeni, da vsi uporabljajo nove medije na enak način, brez dvoma pa obstaja velik delež tistih, ki jih uporabljajo na isti tržno zanimiv način, saj jim prinaša ugodnosti, ustvarja zasluzke ter lahko vpliva na siceršnji uspeh v resničnem življenju.

Kdo so torej uspešni blogerji za zdravo hrano? So to samo povzpetniki, ki so se iz obrobja preselili v središče medijske pozornosti zaradi srečnega naključja? Khamin in Munt menita, da so znali izkoristiti priložnosti, ki jih je ustvarilo 21. stoletje digitalnih medijev – interaktivno, globalizirano, hitro in multimodalno silo, ki se je manifestirala v obliki kuharskih blogov, ki v nasprotju s kuharskimi tiskanimi revijami ali knjigami dajejo vtis

pristnosti, bližine, inkluzivnosti. Prednost, ki jo imajo blogerji, je v tem, da vse informacije ter vsebino delijo (vsaj spočetka) prostovoljno, s čimer vzbujajo občutek verodostojnosti in iskrenosti (Khamin in Munt 2010).

Četudi gre pri odločitvi za pisanje zdravega kuharskega bloga v večini primerov sprva za osebni projekt, ima večina blogerjev, ki kasneje žanjejo mednarodni uspeh in prepoznavnost, zaledje že od prej. Ideja, da bloganje vsakomur omogoča enakovredne možnosti za pridobitev internetne prepoznavnosti, je enako zavajajoča, utopična in neoliberalna kot vse tiste, ki govorijo o tem, da imamo v življenju vsi enake možnosti za uspeh. Nič kaj utopična pa niso nenapisana pravila ter preference glede tega, kdo lahko postane uspešen bloger. Med blogerji z različnih koncev sveta, ki postavljajo smernice in pišejo o zdravem prehranjevanju, obstaja tudi močna notranja hierarhija ter omejene možnosti za uspeh, čeprav imamo lahko pogosto vtis, da internet ne diskriminira, ne selekcionira in ne ekskluzivira. Če pogledamo le nekaj izmed vodilnih mednarodnih kuharskih blogov z zdravo prehrano (kot so na primer My New Roots, Green Kitchen Stories, Skinny Taste itd.), zlahka opazimo, da imajo vsi nekaj skupnega – gre predvsem za to, da avtorji blogov živijo na »pravi« lokaciji, da imajo »pravo« poklicno ozadje, »pravo« mrežo socialnih stikov, ravno »pravšnje« finančno zaledje, s katerim si lahko privoščijo zdravo hrano ter zdrav, zelen življenjski stil, ki se po svoji simbolni vrednosti enači s kvaliteto, moralno neoporečnostjo ter okoljsko ozaveščenostjo in ima v sodobnih družbah zahodnega sveta določeno statusno vrednost.

Spletna moč je vselej pogojena z že realno obstoječimi oblastnimi strukturami, ki se tudi preko tehnologije le zrcalijo v virtualni prostor. Tam se nato vrši neke vrste »naravna selekcija«, diktirana z Zahoda, ki jasno določa, kdo je v spletnem prostoru lahko uspešen, kdo lahko od uporabe spletnih komunikacijskih orodij živi in kdo lahko zapoveduje trende, ki se tičejo med drugim tudi zdravja, telesa in zdrave prehrane. Morda novodobni ustvarjalci spletnih vsebin o zdravi prehrani niso več uredniki življenjsko-stilnih, kulinarčnih ali modnih revij, toda z njimi vsekakor tesno sodelujejo oz. se medsebojno navdihujejo.

Kot ugotavlja McGaughey, jedro uspešnih zdravih kuharskih blogov tvorijo namreč tipični zahodni predstavniki oz. predstavnice srednjega in višjega srednjega razreda, gre večinoma za belopolte, heteroseksualne, mlajše odrasle in odrasle (večinoma) predstavnice ženskega spola (2010, 72), ki so eno uspešno kariero pogosto zamenjali z novo.

### 3 EMPIRIČNI SKLOP

#### 3.1 Raziskovalna vprašanja in cilji

Poglobljeno raziskovanje te teme brez dvoma predstavlja nujen in temeljni del za razumevanje sodobne politike zdrave prehrane in njenih diskurzov. Prispevek tega magistrskega dela je doprinos k refleksiji širše družbenih posledic, ki jih ima sodobna politika zdrave prehrane (s specifičnim ozirom na svet kuharskih blogov) na oblikovanje novih definicij zdravja, neizogibno povezanih z zdravim življenjskim slogom, ki zajema skupek (domnevno) zdravih vsakdanjih praks, ki segajo vse od načina dela, izbir, potrošnje, gibanja, prehranjevanja do pozitivne miselne naravnosti in emocionalnih občutij. Zdrava hrana namreč poleg vpogleda v sodobne zahodne družinske vrednote, ki temeljijo na skrbi za zdravje družine preko priprave zdravih obrokov, uspešnosti in interpretacije sreče, ponuja vpogled tudi v prepričanja o zdravilnih sposobnostih hrane ter v fenomen porasta laičnih oz. uradno nepriznanih certificiranih ponudnikov naravnega zdravljenja preko spremembe prehranjevalnega režima. Nadalje sodobna politika zdrave hrane v virtualni blogosferi kaže na nove ureditve dela, razvoj kreativnih poklicev oz. lingvistično prilagajanje nekdanjih tradicionalnih poklicev kuharjev v njihove sodobne različice, katerih delo zaradi samozaposlitve večinoma poteka od doma. Prispeva k oblikovanju novih argumentov za prikrivanje drugih motenj v zdravju kot tudi k porastu politično-etičnih-intimnih skrbi, ki pomagajo utrjevati prepričanje o tem, kaj je zdravo. Ker gre za bloge, ki se predstavljajo na dva načina, smo se najtrdneje oprli prav na njihovo tekstualno ter vizualno vsebino. Jezik in fotografije sta mogočni orodji, po zaslugi interneta v izobilju dostopni v vsakem trenutku dneva. Teme, ki se ukvarjajo s skrbjo zase, bodisi preko prehrane, telesne aktivnosti ali preoblikovanja celotnega življenjskega sloga, pa so v negotovih časih tiste, ki ljudi izjemno pritegnejo, saj vzbujajo občutek, da so v kaotičnem svetu področja, ki jih posameznik lahko obvladuje in nadzira (Kamin in Tivadar 2003).

Opredelili smo štiri raziskovalna vprašanja, ki služijo premišljevanju te tematike znotraj sledečih preizpraševanj: 1) Ali je preko primerjalne analize uspešnih, čeprav glede na politiko zdrave prehrane različnih si blogov mogoče potegniti vzporednice med njimi ter ugotoviti, kaj soobstoj pluralnosti (laičnih) definicij zdrave prehrane sploh kaže in pomeni? 2) Na kakšni opredelitvi zdravja temelji sodobna politika zdrave prehrane, da v množstvu zdravih prehranskih režimov, ki jih ponuja na izbiro posameznikom, ustvarja občutek, da se prav z

vsakim od njih da doseči iste zdravstvene cilje oz. razrešiti iste bolezenske težave, ter kakšne so družbene posledice takšnega delovanja? 3) Kakšna jezikovna in vizualna retorika sta uporabljeni na blogih za zdravo hrano za prikaz in promocijo doseganja zdravja preko uživanja zdrave prehrane in vpeljave zdravega življenjskega sloga? 4) Kako lahko opredelimo, interpretiramo ter razumemo širše družbene implikacije kuharskih blogov za zdravo hrano v kontekstu zahodne kapitalistične potrošniške kulture?

Primerjalna analiza blogov bo služila kot podpora trditvi o množični virtualni prisotnosti fenomena sodobne politike zdravja ter zdrave prehrane, znotraj katerih je praktično vse, čemur lahko nalepimo eno od oznak, splošno sprejetih ter nekritično uporabljenih kot zdravih (denimo eko, organsko, lokalno, brezglutensko, brez laktoze, brez jajc, brez oreščkov, vegansko, vegetarijansko, paleo, čisto itd.), mogoče definirati ter prodajati kot zdravo. Vse to pa je le še en v seriji mnogih origamijev kapitalističnega sistema, ki ima zaradi svoje neverjetne plastičnosti in uspešnega pretvarjanja ponudbe alternativ v njihove komercialno zanimive različice sposobnost ustvarjanja zasluzka iz tako rekoč vsake ideje. Tudi iz tistih, ki mu v svojem bistvu nasprotujejo.

Politika zdrave prehrane je na blogih preko prikaza posameznikovega odnosa do zdrave hrane in posledično tudi njemu neodtujljivega odnosa do (doseganja) zdravega telesa slikovit prikaz mnogo širšega družbenega konteksta kot zgolj fenomena sodobnega zdravega prehranjevanja samega. Zato politika zdrave prehrane kot raziskovani in primerjalni parameter obenem služi tudi kot podlaga za razvijanje globlje ter širše diskusije na to temo. Primerjava zdravih prehranskih režimov na blogih bo najverjetneje razkrila, da so si zdravi načini prehranjevanja med seboj različni glede na uporabo živil in podobni glede na načine priprave hrane ter promocijo le-te.

### **3.2 Metodologija**

Metodologija ni vezana le na strukturo naracije, temveč tudi zaključke, ki jih bomo oblikovali. Neizogibno vedno določa, kako bomo k nekemu problemu pristopili, ga mislili in kakšna raziskovalna vprašanja bomo oblikovali. V magistrski nalogi smo uporabili kvalitativno raziskavo in mešan metodološki pristop, ki je teorijo in empirični del povezal z uporabo kritične diskurzivne analize tekstov, vizualnega materiala ter obenem podporo iskal v pregledu dosežkov že obstoječih raziskav. Naš pristop k obravnavi teme je navdihnila knjiga



Renegotiating the Image (Pollock in Bryant 2010), po zgledu katere smo se poigrali z idejo metodološkega eksperimentalnega laboratorija, ki raziskuje kreativne potenciale transdisciplinarnega pristopa h kritični kulturološki analizi problema, pri čemer »transdisciplinarnost pomeni, da vsak avtor /.../ vstopi v forum z in iz lastnega specifičnega sklopa praks, virov in ciljev, katerih rigoroznost zagotavlja potrebno osnovo za specifično prakso /.../ analiziranja« (Pollock 2010, 17). Tak pristop omogoča, da medtem ko vsak avtor, ki z drugimi raziskovalci sicer deli skrbi in raziskovalna vprašanja, zajema teoretske argumente, ki služijo kot opora pri interpretaciji vsebine, iz drugačnega arhivskega vodnjaka. Prispevki k analizi fenomenov kulture lahko uspešno izpolnijo počelo kulturološke tradicije le, če se obravnave predmeta lotijo iz najrazličnejših teoretskih smeri, kar zagotavlja kar najširšo obdelavo določenega problema (prav tam). Transdisciplinarna iniciativa, ki se upira starim modelom in načinom razmišljanja ter teoretiziranja, po principu sestavljanja sestavljank omogoča širše razmišljanje o stvareh ter ustvarja prostor za refleksijo samega procesa mišljenja in teoretiziranja. Potreba po kreativnem kritičnem razmišljanju pa je dandanes nujna, saj se soočamo z večplastno kompleksnimi problemi, sestojecimi iz mnogih poroznih konceptov, ki lahko potujejo izven in nazaj do mesta svojega izvora (prav tam, 14-16). Bistvenega pomena pri takem pristopu pa je tudi ohranjanje vzdržljivosti v samokritiki, pri čemer kritični diskurzivni pristop želi vzdrževati kritično držo »do neproblematičnega sprejemanja vednosti« (Vezovnik 2008, 82).

Za metodološke pristope k proučevanju blogov se opiramo na Hookwayjeve (2008) predloge raziskovanja blogov. Prvotno smo tako določili kriterije, s pomočjo katerih smo izbrali, kateri blogi bodo vključeni v analizo. Tehnika zbiranja podatkov je zajemala kopičenje snovi za analizo iz bogate zbirke zapisov in virtualnih samo-reprezentacij, dostopnih na internetnih blogih (prav tam, 93). Le-ti so pripravni za proučevanje, ker poleg nenehne posodobljenosti vsebine nudijo tudi kronološki pregled razvoja spletne strani in njene vsebine. Tipično blogi predstavljajo »instantne tekstualno-grafične izdaje, sistem arhiviranja, organiziran glede na datum ter mehanizem povratnega informiranja, pri katerem lahko bralci komentirajo določeno objavo« (prav tam). Gre za metodo, ki je podobna klasičnim proučevanjem dnevnikov, le da so v tem primeru zapisi virtualni in razširjeni ter opremljeni z bogatim vizualnim materialom. Globalna narava blogov omogoča »mikro-komparativne raziskave« (prav tam), arhiviranost njihove vsebine pa omogoča prepoznavanje in zaznavanje trendov ter možnost vpogleda v prakse vsakdanjega življenja, kar je za pričujoče magistrsko delo bistvenega pomena. Kljub vsemu pa proučevanje spletnih blogov zastavlja tudi določene metodološke pomisleke in

vprašanja, še najbolj v zvezi z zanesljivostjo podatkov ter blogerjevim upravljanjem z vtisom (*ang. impression management*) (prav tam).

### **3.3 Jezik in fotografija: govoriti in upodabljati zdravo prehrano**

Fotografije in podobe kot bistveni pripomočki komunikacije ter oglaševanja v sodobnih tehnoloških družbah ne le omogočajo, temveč zaradi potrebe po medsebojnem razlikovanju podobnih produktov zahtevajo in celo vse bolj temeljijo na jasni vizualni estetski razpoznavnosti blagovnih znamk. Izgradnja identitete, ki se v postmodernem času dogaja v veliki meri prav preko potrošnje, na blogih temelji na uporabi kombinacije vizualno-tekstualnega pristopa k podajanju vsebine. Za Duncuma (2008) je vizualna estetika kapitalistično orodje in kot taka na blogih ni povezana le z vprašanjem potrošnje (za zdravo prehrano, športno opremo in oblačila, dizajnersko posodo itd.), marveč predvsem z ustvarjanjem pripovedi o samem sebi (Goffman v McGaughey 2010, 74), reprezentacijam hrane, zdravja, doma, žensk, družine, življenjskega stila ter tudi poklicnega dela. Diskurzi so izraženi skozi sisteme kulturnih znakov, ki so konstitutivni element družbenih praks.

Ideologija določa način, na katerega se ljudje vedejo, s tem pa legitimizira samo sebe. V tem smislu so vse prakse ideološke, saj se vse naše dnevne aktivnosti pogojuje z namenom, ki jim je vnaprej pripisan. S tem pogledom na ideologijo se nam vizualna kultura kaže v luči simboličnih pomenov, ki razkrivajo upe, strahove, pričakovanja, gotovosti, negotovosti in dvoumnosti naših življenj. S pomočjo podob si razlagamo skupne družbene predpostavke o svetu. »Slike nudijo model sveta, ki je bodisi deskriptiven, predpisujoč ali omejujoč« (Duncum 2008, 126).

Posodobljeno poimenovanje hrane na kuharskih blogih skuša na ravni jezika ter z močno podporo vizualnega materiala hrani vdahnuti pridih novega, inovativnega, sofisticiranega, kreativnega, ozaveščenega. Zanimanje za kuhanje ter zdravo hrano naj bi tako izražalo več kot le posameznikov talent, prostočasni interes ali nujno. Med drugim naj bi kazalo na posameznikov simbolni kapital, razgledanost, svetovljanskost ter vzvišenost nad banalnostmi običajnega odnosa do hrane. Toda vizualno upodabljanje zdravega življenjskega stila pogosto izkrivlja podobo dela v kuhinji. Na splošno se jezik skupaj s fotografijami na blogih izkaže kot uporabno sredstvo za produciranje novih načinov mišljenja o stvareh, ob čemer pogosto služi kot podporna rama tudi dominantnim političnim diskurzom (Bourdieu 2003). Uporaba

določenih jezikovnih praks pa legitimira tudi zaskrbljujoče prehranske režime (Lynch 2010a in 2010b). Vizualne podobe in jezik tako skupaj gradijo in krepijo zdravstveni diskurz, osredotočen na posameznikovo odgovornost in skrb za lastno zdravje, ki se kaže v vsesplošni medikalizaciji družbe (Kamin in Tivadar 2003, 893–894). Pomagajo pri utrjevanju družbeno določenih ter pričakovanih vlog, dodeljenih spoloma v tem dinamičnem ter domnevno demokratičnem, nehierarhičnem virtualnem svetu. Analiza vsebine blogov, ki vodijo specifično politiko zdrave prehrane, predstavlja pomemben del magistrske naloge, saj omogoča vpogled v vizualno-tekstualno vsebino tega, kar se na mednarodni ravni na splošno označuje z zdravo prehrano in življenjskim slogom. Poleg nazornega prikaza raznovrstnosti možnih učinkov služi analiza tudi namenu identifikacije problematičnih aspektov takega vsesplošno 'zdravega' delovanja ter razkrivanju prihodnjih možnih ogrožajočih vidikov.

### **3.4 Kriteriji izbire raziskovalnega vzorca**

Kriteriji za izbiro raziskovalnega vzorca blogov, katerih identifikacija je potekala preko spletne strani Bloglovin' ter spremljanja tako nominirancev kot nagrajencev kulinarčne revije Saveour v letih 2013–2015, so bili izbrani glede na podatke, ki so že sami po sebi zgovorni za namene analize. Le-ti so sledeči: (a) blog se bodisi v naslovnem imenu ali opisu predstavlja ter (samo)opredeljuje kot zdrav, organski, fit, zelen, naraven, vitek in podobno; (b) avtor/-ica bloga je moral/-a že izdati knjigo kuharskih receptov v tiskani ali spletni obliki; (c) avtor/-ica bloga poleg bloga (so)uporablja najmanj dve ali več družbenih omrežij, namenjenih oglaševanju vsebine bloga (osredotočili smo se na Instagram ter Pinterest); (č) avtor/-ica bloga ima več kot 15.000 sledilcev bodisi na blogu ali Instagramu; (d) o avtorju/-ici bloga so dostopni osebni podatki, ki jih je na blogih najpogosteje mogoče najti pod zavihki »O meni«, »Vprašanja in odgovori«, »Moja zgodba« in podobnimi imeni.

V ožji vzorec je tako bilo izbranih 10 blogov, in sicer Green Kitchen Stories, My New Roots, Skinny Taste, Oh She Glows, Earthsprout, Naturally Ella, The Blender Girl, Against All Grain, Minimalist Baker ter Choosing Raw. Slednji se je tekom raziskave preimenoval v blog The Full Helping, (ista) avtorica, ki je prej ustvarjala blog pod imenom Choosing Raw, pa je to spletno stran zaprla. V raziskovalnem procesu so bili pridobljeni podatki analizirani glede na skupne imenovalce ter razhajanja med blogi, s čimer smo želeli pokazati, kako ne glede na vsebino ter pristajanje na določen prehranski režim v končni fazi vsi diskurzi vodijo do obljubljanja pozitivnih zdravstvenih učinkov ter producirajo podobne ideje o tem, kaj pomeni

živeti zdravo. Služijo kot viri zdravstvenih informacij, poleg objave receptov pa je njihov primarni namen govoriti o pozitivnih učinkih zdravega načina prehranjevanja.

Pri določanju sledilcev na družbenih omrežjih se je izkazala ocena dometa blogov za daleč prenizko, najnižja 'zasledovanost' je bila namreč v septembru 2016 pri številu 31,4 tisoč (instagram profil bloga Earthsprout), najvišja pa pri 471 tisoč (instagram profil bloga Skinnytaste). Te številke kažejo na enormen dostop, ki ga imajo blogerji do velikega števila ljudi, s tem pa na njihov potencialni vpliv na bralce.

### **3.5 ANALIZA**

Z ozirom na hitro spreminjajočo se naravo in vsebino kuharskih blogov za zdravo prehrano smo se lotili primerjalne analize, opravljene skozi krajše časovno obdobje. Primerjava je potekala na dveh ravneh – primarna s vsebinsko tekstualno-vizualno analizo blogov, tej pa je sledila sekundarna, in sicer s primerjavo podatkov že obstoječih podobnih raziskav (Lynch 2010a, 2010b, Arppe in drugi 2011, Boepple in Thompson 2014).

Množico blogov smo začeli podrobneje spremljati v letu 2015, pri čemer smo se s skupnostjo zdravih kuharskih blogov prva želeli bolje seznaniti ter določiti kriterije, ki nam bodo pomagali analizirati njihovo politiko zdrave prehrane. Od februarja do marca 2016, s ponovnim pregledom podatkov v poletju 2016, smo vsak blog pregledali od začetnih zapisov do aktualnega stanja. Na koncu smo sklenili, da posebno pozornost posvetimo zapisom, ki sodijo v kategorijo 'O meni' ter objavam, v katerih avtorji blogov razlagajo svoje prehranske filozofije, pristope k prehranjevanju ter prehranska vedenja, podprta tako z besedami kot fotografijami. Ogedali smo si, kaj jih je privedlo do prehranskega režima, kakršno oglašujejo na svojih blogih, kako ga oglašujejo, razlagajo ter zagovarjajo, kakšne teme prevladujejo v njihovih zapisih na blogih ter kdo je odgovoren za vizualno podobo spletne strani in kaj le-ta komunicira. Na tak način smo dobili vpogled v deset prehranskih režimov vplivnih piscev o zdravi hrani, ki smo jih glede na podobnosti in razlike med seboj primerjali in umestili v širši kontekst sodobnega zelenega, zdravoprehranskega diskurza. Pridobljene in v analizi navedene informacije se torej nanašajo na obdobje v preučevanem času in so podvržene morebitnim spremembam.

Pri kuharskih blogih za zdravo hrano, določenih za analizo, smo pregledali tudi njihove druge karakteristike, na primer geografsko umeščenost njihovih avtorjev, spol, barvo polti, prehranski režim, ki ga zastopajo ter njihove osebne profile, h katerim sodijo osebne zgodbe, utemeljitve za pisanje bloga, odnos do hrane ter morebitne težave z zdravjem. Vsi blogi niso postregli z informacijo o avtorjevi oz. avtoričini izobrazbi, toda 7 od 12 ljudi, ki zastopajo 10 analiziranih blogov (dva od desetih blogov sta namreč sestavljena iz dueta – poročenih parov, moža in žene, ki blog soustvarjata) navaja, da imajo univerzitetno izobrazbo, bodisi s področja (klinične) nutricionistike ter holističnega naravnega zdravljenja, naravne medicine, socialne psihologije, sociologije, grafičnega dizajna, igrilstva ter drugih (nedoločenih) področij.

Vsi pisci oz. piske blogov so belopoliti pripadniki držav razvitega Zahoda in so v trenutku pisanja tega magistrskega dela nastanjeni v sledečih krajih: San Francisco, Malmö, Stockholm, Portland, Kopenhagen, Sacramento, Toronto, New York (dve blogerki), Los Angeles.

Deset od dvanajstih vsebinskih ustvarjalcev blogov (pri tem mislimo na ustvarjanje receptov ter tekstov, ne pa nujno tudi vizualne podobe) so ženske, en blog pa skupaj z žensko vsebinsko soustvarja tudi moški. Za vizualno podobo bloga v primeru analiziranih blogov skrbijo piske same, le dva bloga vizualno ustvarjata moška, in sicer prav tista, ki sta sestavljena iz dueta. Slednje je tudi sicer pogost primer na blogih, ki so delo dveh ustvarjalcev, običajno para – moškega in ženske. V skupnosti blogov za zdravo prehrano so blogi, ki bi jih soustvarjal istospolni par, izjemno redki in imajo slabo prepoznavnost, pogosto pa se o emocionalni zvezi da sklepati bolj posredno kot s potrjeno gotovostjo. Prav tako je izjemno težko najti moške ustvarjalce blogov za zdravo hrano (Lynch 2010a, 319). Sedem ustvarjalk oz. ustvarjalcev blogov poroča o svojem družinskem življenju, starševstvu ter otrocih.

Namen naše analize ni bil preverjanje hipotez ali izvajanje reprezentativne kvalitativne raziskave, marveč doprinos k podrobnejšemu opisu ter interpretaciji družbenega fenomena sodobne politike zdravega prehranjevanja na kuharskih blogih za zdravo hrano.

### 3.5.1 Biti najboljša verzija sebe

Ob začetnem branju blogov se nam lahko hitro zazdi, da je vsak posameznik (vključno z nami samimi) potreben spremembe na boljše. V kakršnem koli smislu že. Občutek, da je vsak od nas vsaj malo bolan, da ima prav vsak neko motnjo (bodisi v psihičnem ali fizičnem zdravju) oz. izkušnjo le te, nekaj torej, zaradi česar se vsak ugovor proti spremembi našega življenja na bolje (navidezno) zazdi šibak, je ob prebiranju blogov za zdravo hrano neizbežen. Saj smo vendar, kot pravi ena izmed blogerk, v tem vsi skupaj, zato moramo drug drugemu, »pomagati, da bomo postali najboljša verzija sebe« (My New Roots 2016). Prav to je eden izmed najpogosteje navajanih (če ne že direktnih pa vsaj posrednih) razlogov blogerjev za spremembo njihovega prehranjevalnega režima na bolj zdravega. Stremenje k doseganju svojih najvišjih potencialov, nenehno izboljševanje samega sebe, ki je, glede na potrebe argumenta pač, enkrat bolj čaščeno kot pot, drugič pa kot končni cilj. Uživanje zdrave prehrane nam namreč lahko pomaga »zažareti od znotraj navzven« (Oh She Glows 2016), s čimer naj bi se pokazala tista prava veličina zdrave hrane. Slednja naj bi preko konsistentnosti ter vztrajanja v zdravih prehranjevalnih praksah omogočala, da se zunanjo lepoto doseže preko notranje »očiščenosti« - tako simbolno kot dejansko. Očiščevalno in tudi siceršnje delo na sebi je tisto, kar blogerji pogosto navajajo kot pomembno za izboljševanje, napredovanje in nadgradnjo posameznikovega življenja. Najsi gre za spremembo prehrane, uvedbo bolj aktivnega življenja, ukvarjanje z okoljskimi problemi, karkoli, kar ima družbeno veljavo zdravega, gre za korak k odkrivanju in ustvarjanju *najboljše verzije nas samih*. Doseganje tega pa predstavlja neskončen, nikoli zaključen krog, kar lahko ima problematične učinke.

Kot pravi ena izmed blogerk, je nenehno poskušanje biti najboljša verzija sebe lahko tudi pokazatelj posameznikovih težav, ki so bodisi rezultat bolesto zdravega, ortoreksičnega prehranjevanja ali pa poskusa znebiti se kakšne druge prehranjevalne motnje. Bolj kot za fizično pa gre pravzaprav za mentalno bolezensko stanje (Oh she glows 2016). Ista blogerka sočasno označuje prav ponovno spremembo prehranjevanja kot rešitev za tovrstne težave. Sprememba prehranjevalnega režima je namreč na blogih pogosto označena kot simptom za vzpostavitev celega sklopa novoodkritih občutij zadovoljstva z življenjem, samim seboj ter občutkom osvobojenosti (največkrat iz primeža prejšnjega prehranskega režima) (The Full Helping 2016), ter pomaga k uvajanju vsakodnevnih pozitivnih sprememb v posameznikov življenjski stil (My New Roots 2016).

Ena izmed blogerk opisuje, da je našla svoj smisel in poslanstvo v svetu tistega dne, ko se je odločila, da želi postati vrtnarka. Ko se je lotila obdelovanja vrta, se je počutila kakor bi »bila rojena z delovnimi škornji in organskimi semeni v žepu« (Earthsprout 2016). Izkušnja globoke povezanosti z naravo se je torej vzbudila ob fizičnem stiku s prstjo in ob vedenju, da bo pridelala neoporečno, zdravo hrano. Odkrito navdušenje jo je spodbudilo, da je začela podrobneje raziskovati področje naravnega prehranjevanja, kar jo je pripeljalo do spoznanja, da zelenjava, ki jo goji, predstavlja 'superheroje' naše narave in zmore povzročiti resne (pozitivne) spremembe v življenju posameznika. Od tedaj ustvarja *zelenokusno* (ang. *greenylicious*) hrano in živi način življenja, za katerega verjame, da bi prav vsem ljudem lahko omogočal živeti »življenje v vsej polnosti, ekstatičnosti in čudežnosti« (Earthsprout 2016). Obljublja, da njene naravne zdravstvene strategije (prehranjevanja in zdravljenja) omogočajo, da živimo svoje življenje do polnega potenciala. To pa po njenem ne pomeni le, da oseba doseže določene (telesne) mere, uravna svoj krvni sladkor ali kaj drugega, ampak da pridobi veličino, ki jo prinese uvid v celoto stvari, tak način življenja pa lahko spodbuja in podpira katerikoli posameznikov specifični cilj v zvezi z zdravjem ali izgledom. »Da niti ne omenjam, kako pomagamo materi Zemlji, ko živimo á la Earthsprout... /.../ S tem ko pozdravimo sebe, pozdravimo Zemljo« (Earthsprout 2016). Obljublja, da bodo njeni recepti ter nasveti življenje bralca spremenili v ekstatično, ter mu pomagali »živeti strastno in žareti kot superheroj« (Earthsprout 2016).

Takšna osebno-politična naravnost in ravnanje v skladu z njo je na analiziranih blogih prav tako en izmed pogostejših elementov za pojasnjevanje uvedbe zdravih sprememb v načinu življenja posameznika in je pogosto izražena predvsem kot zaskrbljenost, občutek, prepričanje in verjetje, ne pa nujno tudi kot znanje oz. vedenje. Na blogih pogosto služi tudi kot argument za nenehno delo na sebi, saj preko njega namreč pomagamo svetu, Zemlji, soljudem.

Druga blogerka razlaga: »Bila sem utrujena vase zazrtih medijskih polresnic o tem, kako moram paziti nase, in vedela sem, da v tem nisem sama. Moja izobrazba<sup>3</sup> je bila skoraj kot priročnik za uporabo za to, kako skrbeti za telo, um in duha, zato sem se odločila, da je čas, da ponesem to znanje v svet« (My New Roots 2016). Saleclova ta občutek tesno povezuje s

---

<sup>3</sup> Holistična nutricionistika. »Gre za zdravstveni sistem, ki vključuje integrativne fizične, nutricionistične, okoljske, čustvene ter spiritualne komponente posameznikovega življenja. Vključuje osebno odgovornost ter kooperativni odnos med stranko in izvajalcem. Vključuje tako spremembo oz. prilagoditev diete kot življenjskega stila, vse z namenom, da se posamezniku pomaga vrniti v stanje zdravega ravnovesja in dobrobitja« (My New Roots 2016).

kapitalistično ideologijo neskončnih izbir, ki pravzaprav povzročajo, da s poskusom kritike družbe pravzaprav poglobljamo tudi samokritiko. Občutja krivde, anksioznosti, nezadovoljstva, frustracij, nepopolnosti, zbeganosti namreč nastanejo prav zaradi širše družbene miselnosti, da odgovornost za lastne uspehe (oz. neuspehe) leži izključno v nas samih. Izgubljenost v svetu neskončnih možnosti pa posredno vzbuja vtis, da z izbirami, ki so nam na voljo, ne znamo upravljati enako uspešno ter strateško kot tisti, ki so psiho-fizično blagostanje dosegli (Salecl 2011). Po Laschevem mnenju novodobni narcis svojih »lastnih trdnih prepričanj ne skuša vsiljevati drugim, temveč skuša najti smisel življenja. /.../ V zahtevi po odobravanju in priznanju je nadvse tekmovalno razpoložen, vendar je do tekmovalnosti same nezaupljiv« (Lasch 2012, 14). Tekmovalnost v svetu blogov za zdravo hrano ne pomeni le ustvarjanja vsebine, ki bo bolj atraktivna za ljudi in preko tega tudi za finančne investicije. Pomeni to, da si blogerji (predvsem preko uporabe družabnih omrežij) v očeh občinstva prizadevajo ustvariti vtis, da so dosegli višje stanje zadovoljstva ter sreče, da so svojo ozaveščenost o pomembnosti zdravega prehranjevanja spremenili v vseobsegajoč življenjski stil ter da za dosego vsega tega obstaja recept. Kot pravi ena izmed blogerk, je blog začela pisati, ker meni, da v svet prinaša »spremembe, ne glede na to, kako majhne so« (My New Roots 2016).

Spet druga blogerka poroča, da ji je šele pisanje bloga, ki se ga je lotila zatem, ko je okrevala od prehranske motnje in začela svoje potovanje k zdravju, omogočilo uvid v »izjemno transformacijo, ki jo hrana lahko povzroči v našem življenju« (Oh She Glows 2016). »Nikoli si ne bi mislila, da se bo moj blog sprevrgel v strast in kariero s polnim delovnim časom, toda hvaležna sem, da sem poskusila in objavila svoj prvi vnos« (prav tam).

Ozaveščenost, domnevna razsvetljenost in pričevanje o doseženi optimalni stopnji zadovoljstva (in celo zdravja) pa vplivajo tudi na predrugačenje potrošniških praks. Izdatki, namenjeni vzdrževanju, obnavljanju, pridobivanju ter doseganju zdravja so naložbe, ki se bodo povrnila v zaznavni obliki. Potrošnja za zdravo prehrano namreč močno podpira preventivne argumente zdravstvenega diskurza, ki temeljijo na pomembnosti nenehnih investicij v telo ter s tem torej neprestanega poskušanja ustvariti *najboljšo verzijo sebe*. Trošenje v luči zgoraj omenjenih dejavnikov tako ni več izraz brezglavih, prenačljenih odločitev, temveč se kaže kot premislek ter izkazovanje spoštovanja do sveta. Do planeta, do surovin, procesa izdelave, ljudi, vključenih v ta proces, do končnega izdelka ter nenazadnje tudi do nas samih oz. našega zdravja. Toda ustvarjanje vtisa, da je take vrste potrošništvo



boljše od navadnega potrošništva, lahko ustvari problematično simbolno hierarhijo med osebami, ki si tovrstno potrošništvo lahko privoščijo in tistimi, ki si ga (morda) želijo, a ne morejo. Tak vtis lahko botruje dodatnim občutenjem krivde oz. (nehotene) neodgovornosti do sveta. Zmotno predstavlja, da ozaveščeno potrošništvo lahko povzroči nov val kritičnosti, celo osvobojenje izpod kapitalističnega režima ter s tem vodi do zmotnih predstav tako o interesih, vplivih kot sredstvih potrošniškega kapitalizma, ki jih izrablja za svojo rast in obstoj.

Rezultati analize razkrivajo problematična razumevanja načinov *izboljševanja samega sebe* in vzbujanje zavesti o nujnosti nenehne skrbi zase, ki bo pripomogla k izboljšanju sveta preko spremembe posameznika. Lastna dobrobit je namreč vrhunec, ki si ga želimo doseči, da bi lahko delovali še boljše in v dobro drugih. Najbolj prevratno sporočilo te ideologije je, da problem tiči v posamezniku, ki se mora torej popraviti in spremeniti, ne pa v družbi sami. Novodobno delovanje v dobro drugih je tako pogosto zvedeno na svetovalno komunikacijsko funkcijo, ki se odvija preko blogov oz. družbenih omrežij. Morda zato individualni odzivi na poskus popravljanja neravnovesij v družbi preko spreminjanja sebe vedno znova pripeljejo do nastanka množice novih blogov, s katerimi ljudje skušajo javno izražati svojo zaskrbljenost nad svetom ter ponujati navidezno unikatne rešitve zanj.

### **3.5.2 Pluralnost prehranskih režimov in 'nerestriktivne' restrikcije**

Le ena avtorica od proučevanih desetih blogov je vsejedka ter zagotavlja tudi takšno vsebino bloga. En blog je samodeklariran paleo blog in ne vključuje receptov, ki bi vsebovali žitarice. Trije so popolnoma veganski. Izmed slednjih je do leta 2015 en blog zastopal presni način prehranjevanja in se je v letu 2016 preoblikoval v (ne-le-presno) veganskega. Štirje blogi so vegetarijanski, četudi se pri enem izmed njih kaže 'identitetna' zmedenost bloga, saj ga avtorja označujeta kot 'nič določenega', čeprav je blog v svojem bistvu vegetarijanski, na njem pa prevladujejo veganski recepti. Avtorji vseh blogov svoje recepte poimensko označujejo znotraj kategorij, ki bralcu zagotavijo takojšnjo informacijo o uporabi specifičnih, posebnim dietam prijaznih sestavin. Tipično so tudi oznake ter kazala receptov razdeljena v sekcije, ki občinstvu z raznovrstnimi prehranskimi zahtevami oz. željami takoj nudijo informacijo o odsotnosti oz. prisotnosti določenih sestavin, ki definirajo sodobne prehranske režime. Tipično lahko recepte razdelimo v kategorije, ki ne vsebujejo mlečnih proizvodov, živalskih produktov, žitaric oz. glutena, oreščkov, jajc, sladkorja, ogljikovih hidratov, nepolnovrednih živil itd. Poleg zmede okoli tega, kaj definira določena živila, recimo sladkor (saj je uporaba

medu in drugih naravno pridobljenih sladil, denimo javorjevega ali agavinega sirupa v receptih, ki pravijo, da so brez sladkorja, namreč pogosto dovoljena in tudi uporabljena. Predstavlja namreč naravno alternativo procesiranemu sladkorju, ne glede na to, da se v telesu vsi sladkorji, ne glede na izvor, obnašajo enako (Enders 2014, 56–58)), nekaj zmede predstavlja tudi netočno naslavljanje vegetarijanskih receptov z npr. *'prijazno veganom'*. Taki recepti ponekod le v opombi pod črto ponujajo veganske alternative, kar najbrž ne služi toliko namenskemu zavajanju kot privabljanju širšega občinstva oz. predstavljanju vsebine bloga v bolj 'neoporečni' luči, kot pa dejansko je. Na enem blogu tako lahko beremo, da če že, naj uporabljamo le naravno melaso ali naravne sirupe rastlinskega izvora (Oh She Glows 2016), medtem ko blogerka na blogu My New Roots opozarja, da je v boju s prehladom »česen čudež, in kar zadeva nasprotovanje sladkorju /.../: Samo ena čajna žlička sladkorja lahko zatre imunski sistem za naslednjih šest ur« (2016). Anksiozno-nasprotujoč odnos do uporabe sladkorja zasledimo tudi na nekaj preostalih blogih, avtorja The Green Kitchen Stories denimo svojim otrokom sploh ne ponujata sladkorja, saj verjameta, da ima neposreden vpliv na zdravje ter stabilnost imunskega sistema, a kljub temu v svojih receptih kot sladila uporabljata med, lukumo ali rastlinske sirupe (2016).

Blogom je skupna tudi notranja nekonsistentnost argumentov, ki pojasnjujejo njihove odločitve za vztrajanje pri določenem prehranskem režimu, ter izostanek vsakršnih referenc. Blogerji svoje razloge za oz. proti prehranskim restrikcijam prilagajajo glede na potrebe argumenta. Notranje protislovnosti razlag niso na nobenem od blogov bile samokritično naslovljene. Predvidevamo, da je to posledica zaverovanosti v svoj prav ter domnevanje o pravilnosti lastnih mnenj, osnovanih na izkušnjah, ki jih blogerji, kot bomo videli v naslednjem poglavju, pogosto navajajo kot referenco za svoja prepričanja. 'Svetost' osebne izkušnje tako postavljajo pred ugotovitve in izsledke znanosti, s čimer tudi izražajo določen dvom v konvencionalne načine prehranjevanja, zdravljenja ter pristope k obojemu.

Avtorja bloga Green Kitchen Stories nimata nobenih alergij, toda odkrila sta, koliko energije dobita iz uživanja hranljive hrane. Prepričana sta, da odpoved mesu, glutenu, sladkorju in mlečnim produktom vpliva na dobro delovanje organizma in je dobro za vse ljudi. Pri prehranjevanju zagovarjata raznovrstnost, zaradi česar včasih uživata presno, včasih kuhano hrano, prehranjevanje pa po njunem mnenju naj ne bi bilo nekaj, kjer sledimo pravilom, marveč naj bi skrbelo zgolj za dobro počutje. Kontradiktornost v izjavah, kjer sočasno navajata, da se doma prehranjujeta striktno vegetarijansko ter v skladu s tem vzgajata tudi

svoje otroke, obenem pa Luise pravi, da občasno rada poje ribo, organski kos piščančjega ali puranjega mesa, pa ni nikoli kritično samoreflektirana. Še več, pravita celo: »Zakaj bi dajali svojemu otroku nekaj, česar sami ne bi jedli?« (2016).

Enako neskladnost zasledimo pri njunem navajanju, da vedno skušata jesti organsko in neprocesirano hrano, medtem ko v intervjujih pravita, da sicer občasno še pojedata kakšno procesirano sladico, sladoled ali pšenične testenine, le da ne prav pogosto. Z namenom nuditi dodatno podporo imunskemu sistemu Luise redno posega tudi po prehranskih dodatkih, kot so vitamin D, alfa plus, ribje olje, probiotiki, multivitamini, minerali in tako naprej. Ali je hranilnost zdrave hrane, ki jo pripravljata ter promovirata, torej kljub njeni 'zdravilnosti' nezadostna? V njuni kuhinji je namreč vedno moč najti različne vrste »leč, fižola, kvinoje in rjavega riža. Imava tudi zilijon različnih oreškov, veliko masla iz oreškov in semen, veliko posušene superhrane v kuhinji in jagodičevja v zamrzovalniku« (Green Kitchen Stories 2016). Taka 'raznolikost' v prehranjevanju ima torej še zmeraj svoje omejitve. Dobro počutje, za katerega navajata, da izvira prav iz njunega načina prehranjevanja, pa je prav tako osnovano na njuni lastni definiciji zdravega in dobrega. Oba priznavata, da sta se pred pisanjem bloga prehranjevala drugače, David vegetarijansko in predvsem nezdravo, Luise pa se je izogibala ogljikovim hidratom in uživala predvsem meso in zelenjavo.

Opazimo lahko, da na blogih prav tako prevladuje mnenje, da mora biti zdrava hrana tudi v užitek. Užitek pa je seveda predstavljen na način, ki podpira specifično definicijo zdravega oz. je podrejen doseganju zdravja. Na nekaterih blogih je razvidno prevladovanje mnenja, da ljudje preko uživanja zdrave hrane (predvsem rastlinskega izvora) razvijajo svež, umirjen odnos s hrano. Takšen pogled na uživanje v hrani je povezan s političnimi, moralno-etičnimi ter osebnimi pogledi na svet in prehranjevanje. V nekaterih primerih ponazarja tudi zmožnost ponovnega odkritja uživanja v hrani, ki sledi travmatični preteklosti odnosa s hrano (Segura-Garcia 2015, The Full Helping 2016).

Ena blogerka opisuje, kako se je vse svoje življenje borila z občutkom, da bi morala rigorozno slediti le enemu samemu prehranskemu režimu. Posledično je poizkusila prav vse zdravo-prehranjevalne diete, kar jih je, vse dokler ni ugotovila, da mora sama zase najti tak način prehranjevanja, ki bo ustrezal njenim individualnim potrebam. Tako opisuje svojo pot:

*Postala sem vegetarijanka, nato veganka. Odkrila sem prednosti presne prehrane, se poglobila v ajurvedsko filozofijo ter kitajske zakonitosti jin-jang. Nato sem se posvetila alkalnosti, pa telesni ekologiji antikandidnih načel, strategijam krvnih skupin in 'zilijonom' zelenih smutijev. Bilo je naporno. Medtem ko je vsak od teh režimov imel nekaj ponuditi, noben ni v celoti ustrezal mojim potrebam. Čeprav sem se počutila zelo dobro, so se simptomi zaspanosti in utrujenosti, ki sem jih tako dobro poznala iz svoje zgodnje izkušnje z virusom Epstein-Barr, ponovno pojavili. Šele ko sem sprejela koncept bio-individualnosti in uvidela, da ena sama strategija ne deluje za vse, so se stvari premaknile. Svoje znanje sem nadomestila z intuitivnim-izkustvenim pristopom, poslušanjem znakov v svojem telesu ter izobraževanjem na področju zdravega življenjskega stila. Odkrila sem, da sta fleksibilnost ter fluidnost, in ne rigidnost, ključ do dobrega počutja (The Blender Girl 2016).*

Vsem blogom so skupna podobna pričevanja o individualnih razrešitvah problematične pluralnosti in kaotičnosti zdravih prehranskih režimov, ki jih v obliki receptov in zdravstvenih nasvetov ponujajo v obliki lastne verzije zdravo-prehranske politike.

*S prehrano, popolnoma temelječo na rastlinah, sem se počutila fantastično. /.../ Na rastlinsko prehrano sem se osredotočila /.../ ko sem se bolje seznanila z nutricionistiko, živalskimi pravicami ter okoljskimi vplivi masovnega kmetovanja. /.../ Moj cilj je, da vam pokažem zdravo, nepocesirano hrano brez uporabe živalskih produktov, ki jo ustvarjam zase in za svojo družino z namenom, da vas navdušujem nad okusno hrano, ki je dobra za vse (Oh She Glows 2016).*

Rastlinsko prehrano, ki je obenem presna, polnovredna, naravna in organska, se pogosto uporablja za namen doseganja bazičnega ravnovesja v telesu in dodajanja telesu potrebnih encimov, ki vsebujejo proteine, ogljikove hidrate, vitamine, minerale in prekrasne maščobe (Earthsprout 2016).

Ena blogerka pravi, da nima posebne prehranske filozofije, kljub temu da hkrati omeni, da je vegetarijanka in uživa skoraj popolnoma organsko hrano. Rada reče, da je preprosto oseba, ki jé. Sovraži oznake, pravi celo, da prisilijo človeka, da se definira znotraj omejujočih in rigidnih nalepk ter mu vzbujajo slab občutek, kadar poje nekaj, ker ne sodi v njegovo definicijo zdravega. Zanj deluje fleksibilnost, ne pa dogmatičnost. Njena dieta sicer sestoji iz

»99% zelenjave, sadja, polnovrednih žitaric, fižola, leče, oreščkov in semen. Tu in tam poje kakšno jajce, ter prav tako občasno ter v manjših količinah kozji ali ovčji sir« (My New Roots 2016). Priznava, da izjemoma poje celo ribo, v kolikor je bila ubita humano. Edina oznaka, ki si jo rada prilepi je, da je ljubiteljica polnovredne hrane. »Nič mi ne da boljšega občutka in ob ničemer ne ramišljam in izgledam bolje kot s polnovredno hrano. Velik bonus? Nikoli ne štejem kalorij ali skrbim za svojo težo, saj vem, da če se prehranjujem tako, zagotavljam svojemu telesu optimalno stanje ravnovesja ter zdravja na naraven način« (My New Roots 2016). Sicer je edina od blogerjev, ki opozarja na nevarnosti brezglutenske diete za ljudi, ki o takem načinu prehranjevanja niso podučeni, a tudi sama ustvarja brezglutenske recepte. Četudi se ne prišteva med pristaše brezglutenskega prehranjevanja, občasno ustvari takšne recepte z željo po ustvarjanju »vsevključujočih obrokov, ki jih lahko uživajo vsi ljudje, četudi sledijo specifični dieti oz. če imajo kakšno obliko alergije ali preobčutljivosti. In mislim, da je pomembno, da drugi vedo, da jesti z 'restrikcijami' sploh ni restriktivno« (My New Roots 2016).

Če so kalorije in druge prehranske restrikcije torej v resnici še kako pomemben aspekt promocije zdrave hrane, blogerji vseskozi zagotavljajo, da kalorije niso pomembne ter da jih sami ne štejejo, prav tako pa se nenehno skušajo otresti tega, da bi jih označili kot zagovornike restriktivnega prehranskega režima. Zanje je namreč vsaka restrikcija, ki služi zdravju, nerestriktivna in celo zaželjena ali osvobajajoča.

A vendar med blogi za zdravo hrano najdemo mnogo prehranskih filozofij, ki slonijo prav na poskusu nadzora vnosa kalorij. Blog Skinny Taste (2016) nam sporoča, da so »uravnotežena dieta, telovadba ter dober spanec pogoji za srečno življenje«. Avtorica bloga je goreča zagovornica programa »Weight Watchers«, pri katerem so jedilniki zasnovani tako, da ponujajo popoln nadzor nad vnosom kalorij. Sama meni, da gre pri tem programu za »zmeren pristop k prehranjevanju« (prav tam) ter zagovarja prehrano z nizko vsebnostjo maščob in nadzor nad porcijami. Z namenom učinkovitejšega svetovanja bralcem o povezavi izgube teže ter zdravega pristopa k prehranjevanju se je povezala z nutricionistko, ki ji v zvezi s temi vsebinami strokovno svetuje. Tudi sama odgovarja na vprašanja, povezana s kuhanjem in zdravjem, dovolj osnove za to pa ji po lastnem prepričanju dajejo njena lastna vitkost ter zdravje, kuhanje za družino ter okusnost njenih receptov (prav tam).

Na drugem blogu najdemo sledeče priznanje: »Po terapiji in profesionalni pomoči sem zdaj na točki, kjer več ne štejem kalorij ali omejujem svojega vnosa. Jem rastlinsko in se počutim fantastično, ter sem aktivna, ker v tem uživam, ne pa da bi kurila kalorije. /.../ Občasno se še borim z negativnimi mislimi, toda boljša sem v neupoštevanju teh misli in sledenju te zdrave in srečne poti« (Oh She Glows 2016).

Kalorije ter njihov potencial, da redijo, igrajo pomembno vlogo tudi pri argumentaciji, zakaj neko živilo je oz. ni dobro. Blogerka na domeni My New Roots, ki bralcu zagotavlja, da sama nikoli ne šteje kalorij, pravi: »Maslo je občasno povsem okusno, toda vsi se moramo zavedati, da je to ena izmed najbolj koncentriranih oblik živalske maščobe, ki redi« (2016). Kot alternative predstavi masla iz oreščkov, semen ter celo maslo iz fižola (ang. *better bean butter*), iz katerega blogerka pripravlja kremast namaz, ki naj bi imel vse značilnosti superhrane. Masleni fižol je poln »proteinov /.../ in kadar ga uživajte v kombinaciji s polnovrednimi žitaricami zagotavlja protein, merljiv s tistim, ki ga najdemo v mesu ali mlečnih proizvodih, a ne vsebuje veliko kalorij ali nasičenih maščob« (My New Roots 2016). Medtem ko drugi zagovarjajo uporabo organskega masla, masla iz fermentirane smetane (Naturally Ella 2016) ali pa zlatega masla (ang. *ghee*), ki bi glede na nizko vsebnost laktoze naj bilo lažje prebavljivo (Against All Grain 2016), se vsi strinjajo glede uporabe avokada kot vira dobre maščobe, prav tako pa glede uporabe kokosovega olja za cvrenje, saj naj bi ohranilo stabilno kemično strukturo pri visokih temperaturah (Oh She Glows 2016, My New Roots 2016).

Podobno se dogaja pri diskusiji na temo uporabe moke. Tipična promocija nekega živila vsebuje informacijo o njegovi hranilni vrednosti ter zdravilnih učinkih, s tem pa poudarjanjem prednosti, ki jih ima pred drugimi konvencionalnimi živila iste vrste. Kokosova moka ima tako denimo visoko vsebnost vlaknin in proteinov, je »hranljiva in zadovoljujoča. Ima nizko vsebnost sladkorja in vsebuje lahko prebavljive ogljikove hidrate, prav tako ima nizek glikemični indeks, zato je idealna izbira za paleo jedce in diabetike. Ne vsebuje oreščkov in ne povzroča alergij« (My New Roots 2016).

Četudi so vsi blogi nekakšni advokati podobnih zdravih prehranskih režimov, ki so si nasprotujoči le v nekaterih minimalnih odstopanjih, le en izmed proučevanih blogov izstopa po vidnem pomanjkanju 'karakterja' oz. jasne držbe. Blog Minimalist Baker (2016) vzbuja vtis, kakor da avtorja blog ustvarjata, ker je to pač popularno in ker sta v tem našla svojo tržno

nišo. To je sicer pogost vtis tudi pri drugih blogih, ki želijo krmariti med trendno-zdravim ter bolj klasičnim pristopom h kuhanju. Avtorja bloga Minimalist Baker ustvarjata vegetarijanske recepte, toda pretežno kuhata in jesta vegansko ter brezglutensko. Dana pravi, da rada ustvarja recepte, ki so prijazni ljudem z različnimi vrstami diet, še posebno tistim, ki se prehranjujejo pretežno rastlinsko in brezglutensko. Čeprav sama pravi, da ima laktozno intoleranco, se iz zdravstvenih razlogov od poletja 2016 izogiba tudi glutenu, saj se tako prehranjuje večina njenih prijateljev (prav tam).

Naturally Ella je blog, ki skuša ozaveščati ameriško družbo o lahki dostopnosti zdravih živil in pomenu kuhanja. Avtorica pravi, da se je nujnosti uvedbe sprememb začela zavedati, ko je izgubila očeta za posledicami srčne kapi, ki je nastopila zaradi pretiranega prehranjevanja s hitro in procesirano hrano ter splošno nezdravim življenjskim stilom ter odkar se je sama spopadla z lastno preveliko telesno težo, povišanim holesterolom, pa bulimijo in prenejedanjem. Z blogom je »pričela svoje potovanje k dobremu zdravju« (prav tam), obenem pa skuša na njem pokazati, da »vsak nakup hrane pomeni izraz moči« (prav tam) ter »da se vsaka sprememba začne v kuhinji« (prav tam). Blogerka uživa ter pripravlja neprocesirano, vegetarijansko hrano.

Blogom skupna je še priljubljenost tekoče hrane, denimo sokov, smutijev ter uporaba slednjih za detoksikacijo oz. čiščenje telesa. Ena blogerka pravi, da je sicer »sezonska jedka. V vročih mesecih jem veliko presne hrane; ko je mrzlo, več kuhane hrane. Toda zeleni bazični smutiji, sokovi in juhe so prisotni vse leto. /.../ Prepričana sem, da dieta, temelječa na rastlinah, ki vsebuje velike količine in vrste listnate zelene zelenjave, bazične zelenjave, presnih kaljenih oreščkov in semen, vseh skupaj pomešanih z dnevnimi zelenimi sokovi in smutiji vsebuje nekaj dobrega za vsakogar« (The Blender Girl 2016). Najboljšo kombinacijo pa po njenem mnenju z rednimi čiščenji telesa predstavlja ravnovesje med hrano, športom, veselimi aktivnostmi, izpopolnjujočim delom, ljubečim razmerjem, časom z družino itd.

### **3.5.3 Hrana kot zdravilo**

Vsem blogom je skupno prepričanje o zdravilnih sposobnostih zdrave hrane ali pa vsaj njene zmožnosti sovplivanja na doseganje našega najboljšega zdravstvenega stanja. Zdravje oz. doseganje le-tega je tako nenehno predstavljeno kot njihova najvišja moralna vrednota. Od skupno enajstih vsebinskih ustvarjalcev blogov je na odločitev le dveh blogerk za način

prehranjevanja, kakršnemu sledita (paleo ter veganski), vplivala uradno diagnosticirana prisotnost bolezni. V enem primeru črevesne bolezni in v drugem primeru prisotnost bakterije. Tri blogerke poročajo o boju s prehranjevalnimi motnjami, in sicer anoreksijo, bulimijo ter ortoreksijo. Dve blogerki omenjata, da sta z načinom izbrane prehrane (vegetarijanske) izgubili odvečne kilograme, medtem ko pozitivne učinke rastlinskega prehranjevanja za izgubo ali vzdrževanje teže omenjajo praktično vsi blogi. Dva bloga ne omenjata ničesar specifičnega, razen lastnih zaznavanj boljšega počutja ob izogibanju glutenu ter mlečnim proizvodom. Vsem blogom je skupna odsotnost eksplicitno navedenih referenc, pri svojih trditvah in definicijah zdravja se naslanjajo le na zanesljivost lastnih izkušenj in splošno sprejetih domnev, s čimer skušajo ustvarjati vtis preverjenosti, širše-družbene prepoznanosti veljavnosti teh informacij in s tem torej nekakšne pravilnosti njihovih zdravstvenih prepričanj. Še najdlje seže sicer navajanje certifikatov in pridobljene izobrazbe ter hkratno preventivno svetovanje bralcem, naj se po bolj specifične nasvete obrnejo k uradno priznanemu strokovnemu zdravstvenemu osebju. Svojo kredibilnost pogosto podpirajo prav z argumentom kuhanja zdrave prehrane za vso družino, ki sledi logiki: 'če je taka hrana dovolj zdrava za nas, potem je dovolj zdrava tudi za vas'.

Temu, da se mnogo blogerjev izogiba neki določeni vrsti prehrane oz. živilu v glavnem botrujejo štirje glavni razlogi. In sicer zdravstvene diagnoze, samodiagnoze o preobčutljivosti na določena živila, osebna prepričanja o zdravih oz. škodljivih učinkih hrane ter vzdrževanje telesne teže. Izogibanje določeni prehrani za večino predstavlja preventivni ukrep, ki pa v mnogo drugih pogledih pogosto ni samokritično reflektiran.

Ena blogerka navaja, da se je paleo načina prehranjevanja lotila, ko je bila diagnosticirana z avtoimuno boleznijo. Od takrat ne uživa laktoze, žitaric in stročnic, je samouk v kuhanju brez žitaric. Pisanje bloga je začela z namenom pomagati ljudem, ki trpijo zaradi podobnih simptomov. Ljubezen do hrane in novinarstva sta jo pripeljala do točke, kjer je postala »vir upanja za vse, ki trpijo za vsemi oblikami bolezni ali alergij« (Against All Grain 2016). Paleo način prehranjevanja je, kot trdi, povzročil spremembo v njenem zdravstvenem stanju. Kljub temu, da sama ni strokovnjakinja za različne oblike črevesnih bolezni, bralcem svetuje posvetovanje z naturopatom in poslušanje lastnega telesa, saj sledenje enemu samemu načinu prehranjevanja, ne glede na to, ali gre za paleo, specifično dieto z ogljikovimi hidrati, brezglutensko dieto ali katerokoli drugo, lahko še vedno pomeni določeno tveganje za različne posameznike. »Naša telesa ne tolerirajo enako vseh živil« (prav tam), še pravi.



Pomoč naturopata pri spremembi življenjskega sloga ter prehranjevanja navaja še ena blogerka. Poroča, da je prejela navodila, da se izogne glutenu, mleku ter mesu in poskuša živeti na rastlinski hrani ter ribah. Skoraj čez noč se je počutila bolje. Ugotovila je, da je intolerantna na gluten in mlečne produkte. To je bilo njeno prebujenje, ki ji je omogočilo spoznanje, da je »hrana zdravilo« (The Blender Girl 2016). Razvila je interes za zdravje in prehrano ter se odločila za študij nutricionistike. Sočasno se je s tečaji kuhanja priučila znanja in veščin, potrebnih v kuhinji.

*Nato me je prevzelo znanje o polnovredni hrani ter osebna zgodba prijateljičinega partnerja, ki je premagal raka na prostati z makrobiotično dieto. /.../ Danes izbiram iz vseh zdravih diet, ki sem jih poskusila, le najboljše ter uspešno združujem prakso v mojo lastno 'Tess-dieto', ki krepi imunski sistem. Ta dieta se prilagaja in odziva na klimatske, stresne, emocionalne ter fizične aktivnosti, in specifična zdravstvena vprašanja, ki se pri tem pojavljajo (prav tam).*

Naravni pristopi k zdravljenju in prepričanja o zdravilnih učinkih hrane pa so na blogih pogosto podprti tudi s poročanjem o sposobnosti teles, da sama prepoznajo, kaj je zdravo in kaj ne, ter da posameznika vodijo. Ena blogerka pravi: »/.../ ko sem začela poslušati lastno telo, se je vse začelo zdeti prav« (Naturally Ella 2016). Enak diskurz zasledimo tudi pri blogerki, ki za razliko od drugih nasprotuje vpeljavi povsem brezglutenske diete, v kolikor oseba ne občuti nobenih težav. Opozarja, da »medtem ko vsi zaman iščemo 'čudežno dieto', ki nam bo dala izjemno počutje, najboljši izgled, in nam omogočila, da zavzamemo svet, se moramo spomniti, da ne obstaja nič takega kot je en sam pravi odgovor. Poslušati moramo same sebe in dati lastnim telesom možnost, da nam povedo, kaj je zanje najboljše« (My New Roots 2016). Učinkovitost njihovih zdravstvenih nasvetov pa naj bi podpirali tudi komentarji bralcev.

*Skozi vsa leta delovanja sem prejela na stotine elektronskih sporočil svojih bralcev, ki mi pripisujejo razloge za velike spremembe v njihovih življenjih, kot so izguba telesne teže, vpeljava izključno rastlinske prehrane v njihov prehranski režim, zmanjšano uživanje mesa, prebolevanje prehranskih motenj ter spreminjanje karier. Hvaležna sem, da lahko s svojo strastjo do hrane ter dobrega počutja prispevam k vašim zgodam uspeha (Oh She Glows 2016).*

Sočasno veliko blogerjev priznava pomanjkanje formalne izobrazbe tako na področju (dietetičnega) kuhanja, zdravstvenih ved kot fotografije. Visokovrednotena samopodučenost naj bi bila izraz trdega dela in njegovega posledičnega uspeha. »Nimam izobrazbe na področju kuhanja ali fotografije (ne, komaj sem vedela, kako se skuha krompir), tako da je vse, kar vidite na tem blogu, rezultat trdega dela in samouka« (Oh She Glows). Ena izmed blogerk, ki prav tako priznava, da nima nobene formalne izobrazbe in se je kuhanja učila preko ustvarjanja vsebin za blog, ima sedaj službo vegetarijanske kuharice v kar dveh restavracijah. Veljavnost njenega znanja naj bi tako bila kljub odsotnosti kuharske ali zdravstvene izobrazbe prepoznana s strani drugih laikov:

*Vsak dan imam čast nahraniti ljudi z okusno, polnovredno hrano, in odpirati njihov um za dožemanje dejstva, da ima zdrava hrana lahko izvrsten okus. Pogledati na zapolnjena mesta z vsemi ljudmi, ki jedo hrano, v katero sem vložila toliko ljubezni, namena in energije, mi povzroča kurjo polt vsakič znova. Vem, da odidejo boljšega počutja kot preden so prišli sem, in jaz pri tem igram majhno vlogo, ko naredim njihov dan bolj svetel in njihova telesa malce bolj zdrava (My New Roots 2016).*

Ugotovimo lahko, da skupnost blogerjev z zdravim življenjskim stilom, ki s svojim posredovanjem informacij delujejo kot nekakšna spletna alternativa konvencionalni medicini, zagotavlja podporo in socializacijo sebi enakim, kar v bistvu pomeni, da se samolegitimirajo in svojim interpretacijam zdravja na tak način pripisujejo kredibilnost (Lynch 2010a, 317).

Na blogih pogosto zasledimo tudi omenjanje zdravilne moči hrane, ki sega onkraj telesne ozdravitve. Mnogi blogi se prav s tem namenom trudijo promovirati idejo *zelenega ozdravljenja*, saj verjamejo, da ima hrana (predvsem polnovredna, veganska, rastlinska hrana) zdravilne učinke tako za dušo kot tudi telo. Kot pravi ena izmed blogerk o sebi: »Veganka sem že skoraj eno desetletje, in to so najsrečnejša, najbolj izpolnjujoča leta mojega življenja« (The Full Helping 2016). Ozdravljenje svoje prehranske motnje tako na telesni kot duševni ravni povezuje z 'moralno čistim' načinom zdravega prehranjevanja. Ta argument najdemo tudi pri drugih. Ne glede na to, kako daleč od stanja popolnega zdravja ter fantazijske podobe najboljše verzije nas samih smo, je zdrava hrana tisto, kar nam lahko »obudi novo veselje do življenja« (prav tam).

Pri ideji zelenega ozdravljenja (ang. *green recovery*) gre v resnici za poskus osvetliti zgodbe ljudi, ki so odkrili prehrano na rastlinski osnovi in jim je na takšen ali drugačen način pomagala. Želi pokazati, da veganstvo lahko služi kot terapija oz. ima zdravilne učinke za (nekateri) ljudi, ki se bojujejo z motnjami prehranjevanja. Ker je delež ljudi z izkušnjo prehranske motnje znotraj skupnosti oseb, ki se prehranjujejo izključno z rastlinsko prehrano, izjemno visok, konvencionalne terapije veganstva pogosto ne priporočajo. Toda nekateri med nekoč obolelimi so okrevali prav s pomočjo veganstva kot načina življenja, ki jim je prineslo srečo, svobodo in mir. Avtorica bloga *The Full Helping* zato poudarja, da veganstvo lahko predstavlja moralno osvoboditev, s tem pa doprinese k fizično–spiritualnemu ozdravljenju posameznika. Meni, da lahko sproži zanimanje za kulinariko, poučuje o prehrani ter spodbuja sočutje do drugih živih bitij in nas samih, s čimer lahko pripomore, da oboleli posameznik izstopi iz izolacije, v katero ga tišči obsesivnost njegove prehranske motnje. A pritrjuje tudi ideji, da se veganstvo lahko izkaže kot zapleteno ter kontraproduktivno za okrevanje obolelih posameznikov (prav tam).

Spet pri drugi blogerki najdemo prepričanje, da je njen zdrav življenjski slog pripomogel k boljšemu razumevanju kako jesti in živeti, obenem pa ji vse informacije, ki jih je pridobila s svojo izobrazbo (holistično naravno zdravljenje) pomagajo pri razumevanju celostnega načina zdravljenja. Tako zagotavlja svojim bralcem: »Earthsprout strategije vas bodo naredile vroče in zdrave (ang. *hot'n healthy*), vitalne, polne energije, moči, jasnosti, igrivosti« (Earthsprout 2016).

Veliko blogerjev je šlo čez faze eksperimentiranja, ko so preizkušali različne načine prehranjevanja, ki bi jim ustrezali kot življenjski stili in ob katerih bi imeli občutek, da lahko slednjega živijo celostno, brez težkih odrekanih, prilagajanj ter notranjih konfliktov. Ena izmed blogerk opisuje težavo pri občutju notranjega razhajanja, ko je začutila, da ji zgolj presno prehranjevanje ne ustreza več, svoj blog pa je namenila prav tem vsebinam. Ljudje so kritizirali njeno novo prilagojeno vsebino in nekonsistentno vztrajanje pri dieti, sama pa se je posledično odločila blog preimenovali, s čimer je želela pokazati tudi, da je spremenila ter prilagodila lastno življenje ter način prehranjevanja (The Full Helping 2016; glej Prilogo D).

Morda prav potreba po vnašanju videza strokovnosti in večje kredibilnosti v vsebino bloga pojasnjuje tudi visoko stopnjo pridobljenih certifikatov blogerjev.

### 3.5.4 Doktrina čistosti

Na blogih vseprisoten diskurz čistosti hrane, telesa in zdravja je en izmed najbolj izstopajočih. Očiščevalni program ene izmed blogerk nagovarja z razlogi, da nam bo njen detoksikacijski program, ki je namenjen uživanju, pomagal »postati čist, ostati čist ter se počutiti izjemno« (The Blender Girl 2016). »Živeti in jesti mora biti okusno in zabavno, tudi kadar se čistimo« (prav tam).

Dovolj zdravo dandanes ni le biti 'očiščen' ter jesti zdravo. Hrana mora biti super zdrava. Biti mora superhrana (glej Prilogo E). Superhrana predstavlja skupek živil, ki se jim na blogih (brez znanstveno potrjenih dokazov) pogosto pripisuje blagodejne in pozitivne učinke na zdravje. Poleg oznake *superhrana* ter poimenovanja hrane, ki označuje odsotnost nekega živila (*free-from*, v sklop tega sodijo tudi poimenovanja *-friendly* idr.), imajo močno jezikovno sporočilnost še termini čista, prava hrana oz. čisto prehranjevanje. Slednje naj bi označevalo prehrano, ki ne vsebuje nobenega procesiranega živila in je nasploh cilj vseh zdravih prehranskih režimov. 'Umazana hrana' ob teh kriterijih pomeni torej vse, kar predstavlja nasprotje 'resnični', nepredelani in torej čisti hrani. Trend zdravega prehranjevanja se tako že na jezikovni ravni skuša očistiti vseh asociacij s tako ali drugače umazanim, kontaminiranim, nečistim, nepravim in namiguje, da je čista, zdrava hrana boljša od svojega nezdravega nasprotja. Nenehnega čiščenja telesa s hrano pa nikoli ne more biti dovolj, kajti nikoli ne moremo biti dovolj zdravi (Arppe in drugi 2011). Če je včasih odnos med dojemanjem čistosti in telesa bil v domeni religijskih razlag, je danes to mesto prevzela zdravo-prehranska industrija.

Pri razumevanju porasta zdravega prehranjevanja ter pisanja bloga na to temo nam lahko pomaga koncept pisanja kot terapije. Pisanje bloga številnim odraslim ljudem služi v terapevtske namene (Boniel-Nissim in Barak 2013) ter jih notranje očiščuje. Očiščenje ter terapevtski učinek potekata tako preko pisanja samega kot tudi preko načina ubesedovanja, novih nazivov in poimenovanj tega, kar nam je že znano. Zelena jabolka, narezana na kolobarje, poskropljena z arašidovim maslom in koščki presnega kakava tako niso več jabolka, marveč presno-veganski, alergijam prijazni zdravi »krofi« brez glutena, brez vsebnosti mlečnih proizvodov, brez vsebnosti soje ali jajc, kot taki pa so ti »krofi« pravišnji za vsako zdravo dieto (Skinny Taste 2016).

Hrano na blogih se izjemno rado čustveno obtežuje z besedami, kot so 'brez krivde', 'božansko', 'čisto', 'pravo' in podobnimi izrazi, saj le-ta vzbujajo občutek moralne čistosti. Zgolj odsotnost nekaterih živil naj bi sama po sebi predstavljala 'zdravost', moralno nespornost živila ter predvsem tudi odvečno potrebo po kritičnem preizpraševanju točnosti navedb (o 'zdravosti' prehrane) nekega prehranskega režima.

Zdi se, kot da se okrog hrane dogaja spektakel, ki večje odteguje pozornost težavam v družbi. Toda ker je hrana nekaj tako vsakdanjega, se mnogokrat pogosto premalo zavedamo nezanesljivega medijskega poročanja o zdravi prehrani, te težave pa ne olajšujejo niti poenostavljeno predstavljeni rezultati resnih študij (Kamin 2006). Zato tudi prihaja do posplošenih prepričanj v zvezi s hrano, kot je na primer, da je protein gluten v žitaricah vesplošno škodljiv ali da bo izogibanje mlečnim izdelkom pozdravilo prav vse zdravstvene težave, zato se jih kar preventivno splošno odsvetuje.

Na ravni jezika pa se dogajajo tudi druge spremembe, namreč preimenovanja poklicev in vlog, ki jih neko delo zahteva. Na tak način se denimo nekoč klasičnemu poklicu kuharja pripisuje posebno, dodatno vrednost, ki pa v realnosti plačilnih ter delovnih pogojev pogosto ne obstaja. Na blogih tako zasledimo ponavljajoče se nazive 'razvijalka receptov', 'vegetarijska šefinja', 'holistična nutricionistka' ipd. Blogerji, ki se s vsebino svojih blogov trudijo privabiti široko občinstvo ter preko njih oglaševalce, se torej borijo za vsečnost in morajo zagotavljati aktualnost, svežino in vizualno privlačnost podane vsebine. Bolj sodobno in privlačno pa zvenijo tudi preimenovanja sicer tradicionalno ženskam pripadajočih funkcij kuharic, gospodinj in mater, ki se jih sedaj z enim certifikatom zlahka spremeni v kreativne ustvarjalke receptov ter holistične zdravilke.

### **3.5.5 Vizualno upodabljanje zdravja**

Politiko zdrave prehrane smo analizirali tudi v kontekstu vizualizacije ozaveščene potrošnje, estetizacije vsakdanjega življenja, zdrave hrane in zelenega življenjskega sloga. Slednje je najbolj opazno izraženo predvsem preko množičnega vizualnega upodabljanja 'čiste' hrane. Opažene preference upodabljanja so prisotnost zelene barve, čiste, minimalistične linije ter prav takšno portretiranje hrane, uporaba pisanih živil, ki učinkuje kot protiargument za restrikcijo in upodabljanje užitka pri prehranjevanju preko prikazovanja zadovoljnih, zapackanih, nasmejanih družinskih članov ob uživanju obrokov. Pogosto je tudi upodabljanje

telesne aktivnosti, ozadja kreativnega procesa kuhanja, priprave ter pridelave hrane, vizualne estetike hrane s posnetki strukture, barve ali oblike hrane. Skupna fotografijam pa je še vseprisotna čistost (torej odsotnost zrnatosti, uporaba ostrine, jasnih in močnih barv, pogosto tudi minimalistično upodabljanje hrane itd.), ki podpira jezikovno poimenovanje hrane. En blog pravi tako: »Za potrebe fotografiranja hrane pogosto uporabiva leseno desko ter različne strukture kamnov. Naredila sva si tudi zalogo *vintage* predmetov za potrebe stiliranja, ki sva jih tekom let kupila na *second hand* sejmih« (Green Kitchen Stories 2016).

Ena blogerka nastanek svoje spletne strani pojasnjuje kot odločitev o tem, da bo »poročila svoji dve največji strasti, odlično hrano in krasno fotografijo« (Skinny Taste 2016). Tudi sicer je fotografija pomemben aspekt ustvarjanja bloga za zdravo hrano. Blog Minimalist Baker (2016) recimo nudi virtualno šolo fotografije hrane, kjer se posameznik uči ustvarjanja poželjivih fotografij hrane, ki kljub temu da so ustvarjene v popolnoma umetno prirejenem ter stiliranem okolju, ohranijo vtis naravnosti (glej Prilogo F). Končni rezultat je želja po ustvarjanju vtisa, da je hrana ne le na videz, temveč tudi po okusu ter zdravilnih učinkih privlačna, kar naj bi bralca napeljalo k uporabi recepta ter vračanju na blog (glej Prilogo G) (Minimalist Baker 2016).

Čeprav veliko blogerk, ki same skrbijo za fotografijo, svetuje nakup dobre kamere in vztrajnost pri učenju, kako posneti lepe fotografije hrane (My New Roots 2016), je moški pogled na kuhanje, hrano in žensko v kuhinji na blogih, ki jih soustvarjajo mešani pari (moški-ženska), pogosto še vedno tisti, ki prevladuje. Tako je tudi na dveh blogih, zajetih v našo analizo. Moški je tisti, ki skrbi za vizualni ter tehnični vidik spletne strani, medtem ko ženska tipično skrbi za pripravo hrane in dekorativne aspekte (Green Kitchen Stories 2016, Minimalist Baker 2016).

### **3.5.6 Najvišji organ kuhinje**

Kreativno delo, ki v moderni dobi uživa visok status, zaradi dosežkov tehnologije dandanes zlahka opravljamo od koderkoli, torej tudi iz udobja domačega doma. Kreativnost je v potrošniškem kapitalizmu razumljena kot sestavina, ki je po eni strani del osebnosti, *talenta*, po drugi strani pa je tista dodatna vrednost, ki se jo lahko uporablja za namen dodatne akumulacije kapitala. Kot taka spodbuja logiko nenehnega pogona in zagovarja idejo »neutrudnosti« (Lasch 2012, 139), večopravilnosti, ki ne pozna odmora. Ena izmed blogerk

poroča: »Življenje je čudovito te dni. Med skrbjo za energičnega malčka in vodenjem lastnega posla skušati najti čas za kuhanje, družabno življenje, telovadbo, si prizadevati za kreativne stvari ter oprati perilo? Zaposlena sem 'na polno'. A je krasno« (My New Roots 2016). V sferi kuharskih blogov celotni diskurz neutrudne kreativnosti nagovarja predvsem ženske, ki so prevzele vlogo vsestranskih kreativk, motivacijskih gurujk, skrbnic za lastno ter zdravje drugih ljudi, prijateljic, mater. Ob prezentacijah ter pompoznihih revijalnih naslovih, kot so: *Nove kraljice zelenega sveta, sveži obrazi zdravega prehranjevanja* (glej Prilogo H), so ženske predstavljene hiper-ženstveno, kot bi njihovo neutrudnost ter večopravilnost poganjala prav njihova ženskost.

Kreativnost na eni strani služi kot krinka za morebiten očitek, da je domača kuhinja še vedno prostor večinoma ženske dominacije. Na drugi strani pa vzbuja zmotna prepričanja o novem valu ženske emancipacije. Ne le, da morajo ženske pri kuhanju za domače in druge biti kreativne. Kreativnost mora izgledati kot njihova druga narava, kot nekaj samoumevnega. Ena izmed blogerk tako pravi: »Moje kreacije morajo biti 'vitke' in 'okusne', saj je to hrana, ki jo vsakodnevno kuham za prijatelje in družino in oni so moji največji kritiki! /.../ Dovolite mi, da vas vodim po kuhinji in vas naučim, kako pripravljati okusne, lahke, sveže obroke, ki jih bo vzljubila vsa družina (in pri tem ne bodo niti opazili, da je dobra zanje)!« (Skinny Taste 2016). Skrb za zdravje je na blogih za zdravo hrano tipično utemeljena s skrbjo za družino. Ženske doseganje lastnega zdravja pogosto argumentirajo z razlogom, da tega ne počnejo le za svoje, temveč tudi za dobro družinskih članov. Za tem se skriva motivacija in občasno tudi izražena želja biti boljša mati, partnerka, žena. Prav na nobenem od blogov tega istega diskurza ne najdemo pri moških. Zdi se, kakor da ženske svoj življenjski smisel in namen skušajo utemeljiti s skrbjo za druge (oziroma za zdravje drugih). Tako pravi ena izmed njih: »Za konec dne rada pripravim okusen in celovit obrok. To mi predstavlja zabaven način sprostitve in ker imamo kuhinjo, v kateri tudi jemo, se moj mož in otrok lahko igrata ves čas, ko sama kuham« (Britton v Woodward 2015).

Ti diskurzi razkrivajo preoblikovanje družbenih vlog ter naraščanje pričakovanj v zvezi z vlogami ženske (Rener 2007) ter nevidno in nežno zapovedovanje, ki v svoji retorični preobleki ne deluje več prisilno in tiransko, marveč je prav preko jezika ter vizualnega upodabljanja preoblikovano v svežo, celo odrešujočo vlogo. Ženske kot naravne zdravilke in nutricionistke so poosebljene 'superherojke'. Takšen naziv pa godi, saj so mu pripisani posebne vrline, družbeni ugled, priznanje ter konec koncev občudovanje (pogosto prav

moških in tudi drugih žensk). Zato je motivacija za njegovo nenehno ohranjanje ter nepriznavanje lastne utrudljivosti neizčrpna. Kot pravi Rener (2007, 132), je največji izziv sodobne ženske pravzprav uspešno usklajevanje zaposlitve ter družinskega dela. »Kulturni ideali ženskosti, kakor so ljubezen, nežnost, občutljivost, ekspresivnost, so bili selektivno poudarjeni kot temelj družinskega življenja in so v resnici pomenili to, kar ženske počnejo doma, namreč ljubijo in delajo oziroma delajo, ker ljubijo« (Cheal v Rener 2007, 130). Da v skrbi za zdravje družine uživajo, pa se kaže tudi preko pogostih fotografij od pisanih smutijev okrog ust umazanih otrok, njihovih v maso potopljenih prstkov, ko pomagajo v kuhinji ter družinskih srečno-nasmejanih portretov (glej Prilogo I). Ješči, veseli, srečni otroci kot 'čisti', še nepopisan list papirja delujejo kot merilo oz. argument za resnično 'čistost' in najvišjo 'zdravost' ter okusnost receptov. Hkrati pa legitimirajo izjave o družinski oz. materinski sreči, ki se jo domnevno najbolje izraža preko pripravljanja zdrave hrane.

Pristopi k razbremenitvi zdravstvene blagajne se nam tako pogosto razkrivajo v diskurzih, ki vse aspekte dela, zdravja in aktivnosti umeščajo v sfero individualnega, najpogosteje prav posameznikove skrbi za zdravje. Svoje doprinesejo še nenehna občutja negotovosti in ogroženosti, ki v posamezniku vzbujajo vtis, da se ne more zanesti na državo in da je odvisen le od sebe samega (Kamin v Horvat 2013).

Od njega samega je odvisno tudi, ali bo imel delo in kakšno bo. Novodobno, predvsem iz 'kreativnih' poklicev izhajajoče mišljenje pa je prav kategorijo dela podvrglo zapovedi ljubezni. Neoliberalistična miselnost rada delo utemeljuje na ljubezni. Vsak, ki svojega dela ne ljubi, ne le, da ni dosegel samouresničitve preko opravljanja 'sanjskega' poklica, temveč mu je spodletelo tudi pri aktu ljubezni. Ta mantra delavce prepričuje, da je njihovo delovanje v službi sebstva in ne trga (Tokumitsu 2014).

Ustvarjanje vtisa o novem opolnomočenju žensk je ubralo obrnjeno logiko. Ženske naj bi po njegovi logiki še vedno v večji meri opravljale gospodinjska opravila zato, ker to same hočejo in ker to ob vseh drugih obveznostih in karieri zmorejo. Še več, v tem celo uživajo. »V materinstvu uživam bolj, kot sem kadarkoli sanjala« (Oh She Glows 2016). Vsega gospodinjskega dela ne rabijo več početi zaradi prisil zunanjih okoliščin, in tudi moški se zdijo bolj pripravljeni priskočiti na pomoč doma. To golo dejstvo, sploh ne nujno tudi prakticirano, pa je dovolj, da se mnoge prav zares počutijo svobodnejše oz. osvobodjene okov preteklega podrejenosti. V novodobnem profesionalizmu kreativne, v domači kuhinji nameščene



nutricionistke, ki ji skoraj predvidljivo pripada vsaj en cetrifikat, in ki je uspešno nadomestila tradicionalno gospodinjjo »starega kova«, je prikrita, kvazi-deliberalizirajoča vloga nove (stare) »gospodinje«, ki jo nekatere ženske same interpretirajo oz. občutijo kot novo opolnomočeneje. Toda slika takšne novodobne *super-zdrave-ženske* ni osvobajajoča. Prej vsaki povprečni ženski vzbuja občutek (krivde), da ni dovolj zdrava, dobra, lepa in uspešna, predvsem pa, da ne koristi vseh svojih potencialov, saj tam zunaj (izven cone udobja in utrujenosti od vsakodnevnih opravil) obstaja način, kako vse to biti oz. imeti. Problematično je, da takih zgodb preko družbenih medijev ne konstruirajo več le slavne osebnosti, marveč povsem navadne ženske, ki nas ob kvinojini bovli ali kozarcu smoothija prepričujejo, da je to vse, česar si kot ženske v življenju resnično želimo in kar z nekaj truda lahko osvoji prav vsaka od nas.

#### 4 Sklep

Čeprav rezultati analize niso reprezentativni (kar tudi ni bil naš namen), pa glede na skladnost ugotovitev z že opravljenimi raziskavami (Lynch 2010a, 2010b, Haeuesermann 2015) ponujajo pomemben vpogled v splošnejše poteze sodobne politike zdrave prehrane v virtualnem okolju. Blogi za zdravo hrano jasno kažejo, da je zdravje kot najvišji moralni cilj tržno zanimiv produkt, oblikovan po meri množic. V prvih bojnih vrstah sodobnih zdravih prehranskih trendov niso več zvezdniki oz. zvezdnice, slavne osebnosti in druge javne figure. Normalizirajoče telo enaindvajsetega stoletja je vsakdanja, običajna ženska (občasno tudi moški), ki ni bajno bogata, znana in brez problematične preteklosti. Je 'ena izmed nas', ki ji je z načeli zdravega prehranjevanja in samodiscipline uspelo doseči 'čistost' (v prehranjevanju), popolnost (v zdravju in zdravem videzu) ter srečo, ki jo želi videti tudi pri drugih. Ta 'navadna' ženska poseduje moč za spremembe, odvisne le od zdravo-prehranskega režima in predanosti le-temu. Naravnost in organskost hrane, ki jo pripravlja za svojo družino ter uživa tudi sama, naj bi potrjevala 'naravnost' njene ljubezni do skrbi za družino.

Diskurzi in vizualna upodabljanja zdrave prehrane, ki se jih blogerji poslužujejo, so problematični in potencialno bolj nevarni prav zaradi svojega videza vsakdanjosti. Navadni sleherniki, ki javno delijo zgodbe o svojih zdravstvenih transformacijah, ozdravitvah ter navodila za to, kako vse to doseči (preko uporabe receptov), lahko pri drugih navadnih slehernikih vzbujajo vtis neodgovornosti, nezadostnosti in neuspešnosti. Propadli poskus vpeljave absolutno zdravega načina življenja ali nepopolna predanost zdravemu

prehranjevanju lahko rezultirajo v občutkih globoke krivde in samoobtoževanja. Ker se je z blogerji lažje poistovetiti kot z oddaljenimi zvezdniki, ki so v preteklem stoletju iz svoje ekskluzivne ter nedostopne pozicije pripovedovali o dietiranju, odpovedovanju, vzdržnosti, je občutek poraza lahko še bolj boleč.

Diskurzivno-tekstualna in vizualna retorika, uporabljena na blogih, vzbuja vtis vsesplošne očiščenosti – tako besedne kot vizualne. Estetsko očiščene fotografije upodabljajo čistost narave in hrane, medtem ko načrtno stiliranje hrane skuša vzbujati ne le poželjivost, marveč tudi vtis, da je zdrava hrana tako po okusu kot glede na svojo moralno 'naravo' vzvišena in boljša. Nova retorika politike zdrave prehrane je le navidez nerestriktivna ter osvobajajoča. Nenehno prizadevanje blogerjev, da bi svoje prehranske režime osvobodili etiket se jasno odraža tudi v igrivih poimenovanjih zdrave hrane ter receptov. V slednjih ni prostora za izraze, ki so še v nedavni preteklosti označevali odrekanja, prepovedi ali omejitve (npr. dieta, kalorije, postenje). Nadomeščeni so z izrazi osvobojenosti ('free from'), čistoče (clean, real, better) ter užitka (guilt-free, super-), ki želijo tako na dobesedni kot metaforični ravni posredovati idejo, da nas bo zdravo prehranjevanje odrešilo vseh zdravstvenih težav in življenjskih nečistoč. Nevarnost, da bi družbo vsesplošno ultimativno zdravo prehranjevanje povsem pozdravilo, je odveč. Morda bi v prihodnjih raziskavah bilo potrebno premisliti, kako jo pravzaprav dela bolno. Ta stranski učinek seveda ni nezaželen. Je nujno potreben, da se kolesje kapitalizma ohranja naprej in vzdržuje ne le svoja razmerja dominacije ter podrejenosti, marveč tudi sam trg dela.

Številni poskusi blogerjev ustvariti vsevključujoče, široke definicije zdravega prehranjevanja, ki bi nagovarjale in ustrezale množicam, tako bolj kot o sami pestrosti zdravo-prehranske politike govorijo o njihovi tržno usmerjeni naravi, ki je globoko vpletena v sistem komercialne prehranske industrije. Množična obiskanost blogov tako ni le cilj sam na sebi, marveč je tudi pogoj za profitabilnost in tržnost bloga. Neodvisno od uveljavljenih, preizkušenih ter splošno sprejetih zdravstvenih pristopov k obravnavi specifičnih bolezenskih težav, povezanih predvsem z boleznimi prebavil, alergijami in intolerancami, blogerji ustvarjajo spletne platforme polne netočnih informacij, na katere se mnogi bralci zatekajo prav po zdravstvene informacije ter nasvete o spremembah življenjskega sloga. Le redki zdravo-prehranski diskurzi na blogih so predmet samokritike. Ob pomanjkanju kritičnosti do dostopne vsebine, znanja o preverjenih in potrjenih dejstvih ter nevednost o tem, kje lahko dostopamo do nadaljnih, točnejših informacij, lahko skupaj z naivnim zaupanjem v vsebino

bloga pravzaprav privede do problematičnih eksperimentov s prehranjevalnimi režimi, ki ne zagotavljajo željenih učinkov niti ne pripomorejo k bolj pozitivni samopodobi. Neskončne možnosti za spreminjanje lastnega življenjskega stila (ter preko le-tega tudi samega sebe) so tako kot odrešujoče lahko tudi vzrok za frustracijo, saj posamezniku ne dajo ničesar določenega, marveč ga nenehno prevračajo v kolesju nadaljnjih možnosti in izboljšav. Iz vsebine blogov je razvidno, da fantazije o prihodnosti, v kateri smo popolnoma zdravi in srečni, napaja imaginacija neskončnih prihodnjih možnosti, ki temeljijo le na naših pravih izbirah.

Nova navidezna opolnomočenja ter pseudo-emancipacije so pravzaprav le novi načini upravljanja s telesi, pripomočki za lažje ponotranjanje zdravstvenih diskurzov, samonadzorovanje ter poskusi omiliti občutke represivnosti takega delovanja. Predrugadena retorika odrekanja za doseg raznovrstnih ciljev ter sprememb – od zdravstvenih, lepotnih, mentalnih, političnih, okoljevarstvenih do splošno 'zelenih'– omehča zapovedi ter priporočila novih konceptov zdravega prehranjevanja, ki so močno podrejeni restrikcijam.

Problematična predpostavka sodobne politike zdrave prehrane, da si vsi želimo absolutnega zdravja in s tem povezanih občutkov zmagoslavja nad samimi sabo, ter da vsi samo čakamo, kdaj bo pravi čas, da naredimo korak k spremembi svojega življenja, morda ponuja tudi nekaj prostora za kritične premisleke. Kot ortoreksičnost tudi neproduktivno zavračanje skrbi za lastno zdravje (in posledično pogubo telesa) ne prinese rešitve za človeške težave. Človek je namreč več kot le hrana, ki jo vnaša v telo. Zdravstveno stanje posameznika ni le vprašanje njegove motivacije za zdrav življenjski slog niti njegove nenadne razsvetljenosti, temveč je bolj kot vse drugo vprašanje osnovnih in banalnih dejstev, kot so geografska, ekonomsko-socialna, kulturna ter statusna določenost, pa dostopnost do informacij in upravljanje s pridobljenim znanjem.

Zdravo kuhanje ter prehranjevanje sta prav zaradi svoje vsakdanje prisotnosti velikokrat izmuzljiva za kritične premisleke. Zdravje je namreč pojem, ki je blizu vsakomur in s katerim je soočen prav vsak posameznik. Ohranjanje občutka nadzora in reda ter poskus vzpostavitve organiziranega sistema, ki ga v kaotičnost sveta skušajo vpeljati na zdravi prehrani utemeljeni življenjski stili, želijo svobodo prikazati v podobi »bele ženske, ki prakticira jogo na plaži. Take slike /.../ nam sporočajo, da 'kolikor globlja je naša ljubezen do nas samih, toliko bogatejši smo'« (Penny 2016).

Kapitalistična sodobnost omogoča brezštevne jezikovne ter idejne rešitve, zaradi katerih se ljudje počutijo manj zatrti zaradi restrikcij, ki si jih postavljajo za namen doseganja nadpovprečnega in konstantnega zdravja.

Rezultati analize kažejo na nekatera problematična vedenja, ki bi jih bilo potrebno še bolj natančno raziskati. Le malo študij je narejenih na temo vpliva, ki jih ima dostopnost laičnih zdravstvenih prepričanj na obiskovalce blogov, ki jim redno sledijo. Za boljše razumevanje naraščajočega pojava poročanj o alergijah in intolerancah bi bilo potrebno izvesti dodatne (medkulturne) primerjalne študije ljudi, za samo boljše razumevanje fenomena zdrave prehrane pa dodatno raziskati družbene učinke vseh novih vrst medijev, ki sooblikujejo diskurze zdravja.

Sodobna politika zdrave prehrane v virtualnem okolju, ki je tesno povezana s zelenimi potrošniškimi vrednotami ter občutkom širše nestabilnosti sveta, zaradi katere se ljudje v vse večji meri zatekajo k uravnavanju lastnih življenj in spreminjanju (političnega) sveta preko spreminjanja sebe, ponuja veliko materiala za nadaljnjo raziskovanje tega živahnega okolja.

## 5 Literatura

*Against All Grain: Delectable paleo recipes to eat and feel great.* Dostopno prek: <http://againstallgrain.com> (1. junij 2016).

Arppe, Tiina, Mäkelä Johanna in Väänänen Virpi. 2011. Living food diet and veganism: Individual vs collective boundaries of the forbidden. *Social Science Information* 50 (2): 275–297.

Boepple, Leah in Joel Kevin Thompson. 2014. A Content Analysis of Healthy Living Blogs: Evidence of Content Thematically Consistent with Dysfunctional Eating Attitudes and Behaviors. *International Journal of Eating Disorders* 47 (4): 362–367.

Bolam, Bruce, Gleeson Kate in Simon Murphy. 2003. “Lay Person” or “Health Expert”? Exploring Theoretical and Practical Aspects of Reflexivity in Qualitative Health Research. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*. Dostopno prek: <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/699/1515> (29. maj 2016).

Boniel-Nissim, Meyran in Azy Barak. 2013. The therapeutic value of adolescents’ blogging about social-emotional difficulties. *Psychological Services* 10 (3): 333–341.

Bourdieu, Pierre. 1984. **Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste.** Harvard University Press: Cambridge, Massachusetts.

--- 2003. **Language and Symbolic Power.** Harvard University Press: Cambridge, Massachusetts.

Bratman, Steven. 1997. *Original Orthorexia Essay.* Dostopno prek: <http://www.orthorexia.com/original-orthorexia-essay/> (20. avgust 2016).

Brighenti, Andrea M. 2011. New Media and Urban Motilites: A Territoriologic Point of View. *Urban Studies Journal Limited*: 1–16.

Brown, Marlisa. 2009. *Gluten Free, Hassle Free: A Simple, Sane, Dietitian-approved program for eating your way back to health*. New York: Demos Health.

Bryant, Anthony in Griselda Pollock, ur. 2010. **Digital and other Virtualities: Renegotiating the Image**. V: New Encounters. Arts, Cultures, Concepts. London: I.B.Tauris. Dostopno prek: EBSCOhost.

Brytek-Matera, Anna. 2012. Orthorexia nervosa – an eating disorder, obsessive- compulsive disorder or disturbed eating habit? *Archives of Psychiatry & Psychotherapy* 14 (1): 55–60.

Dean and David Superfood. 2016. *Instagram račun*. Dostopno prek: [https://www.instagram.com/deananddavid\\_superfood/](https://www.instagram.com/deananddavid_superfood/) (1. junij 2016).

Campbell, Colin. 2001. **Romantična etika in duh sodobnega porabništva**. Studia humanitatis: Ljubljana.

Chriss, J. James. 2015. Nudging and Social Marketing. *Springer Science+Business Media New York* 52: 54–61.

Cox, A.M. in Blake, M.K. 2011. Information and food blogging as serious leisure. *Aslib Proceedings* 63 (2/3): 204–220.

Črnič, Aleš. 2013. Studying Social Aspects of Vegetarianism: A Research Proposal on the Basis of a Survey Among Adult Population of Two Slovenian Biggest Cities. *Coll. Antropol.* 37 (4): 1111–1120.

Debeljak, Aleš. 2014. Kultura, globalizacija in pesnik Tomaž Šalamun\*\*. *Teorija in praksa* 51 (posebna številka): 328–338.

De Solier, Isabelle in Jean Duruz. 2013. Food Cultures: Introduction. *Cultural Studies Review* 19 (1): 4–8.

Duncum, Paul. 2008. Holding Aesthetics and Ideology in Tension. *A Journal of Issues and Research* 49 (2): 122–135.

*Earthsprout: A Greenylicious Life*. Dostopno prek: <http://www.earthsprout.com/> (1. julij 2016).

Enders, Giulia. 2014. **Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ**. Berlin: Ullstein.

Featherstone, Mike. 2010. Body, Image and Affect in Consumer Culture. *Body & Society* 16 (1): 193–221.

Foucault, Michel. 1982. The Subject and Power. *Critical Inquiry* 8 (4): 777–795.

Freeman, Hadley. 2015. Green is the new black: the unstoppable rise of the healthy-eating guru. *The Guardian*, 7. junij. Dostopno prek: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2015/jun/27/new-wellness-bloggers-food-drink-hadley-freeman> (16. marec 2016).

Golding, Peter in Graham Murdock. 2000. Culture, communications and political economy. *Mass media and Society* (3): 70–92.

Green Kitchen Stories: The Healthy Vegetarian Recipe Blog. Dostopno prek: <http://www.greenkitchenstories.com/> (29. julij 2016)

Haeusermann, Tobias. 2015. I can't eat that: The sociology behind the rise in food allergies and intolerances. *Current Sociology* 63 (3): 369–386.

Haider, Jutta. 2014. Taking the environment online: Issue and link networks surrounding personal green living blogs. Department of Arts and Cultural Sciences, Lund University, Lund, Sweden. *Online Information Review* 38 (2), 248–264.

Halkier, Bente. 1999. Consequences of the politicization of consumption: the Example of environmentally friendly consumption practices. *Journal of Environmental Policy & Planning* 1 (1): 25–41.

Hobsbawm, Eric. 2004. **Zanimivi časi: moje doživetje 20. stoletja**. Ljubljana: Založba Sophia.

Hookway, Nicholas. 2008. 'Entering the blogosphere': some strategies for using blogs in social research. *Qualitative Research* 8 (1): 91–113.

Horvat, Marjan. 2013. Intervju z dr. Tanjo Kamin, 7.2.2013. »Če nismo pripravljene poskusiti niti drugačne hrane, kako bomo sprejemali drugačne ljudi?« Mladina: Ljubljana. <http://www.mladina.si/120322/dr-tanja-kamin-ce-nismo-pripravljene-poskusiti-niti-drugacne-hrane-kako-bomo-sprejemali-dr/> (11. junij 2016)

Hromadžić, Hajrudin. 2003. Podoba ženske v reklamnem oglaševanju hot-line. *Časopis za kritiko znanosti* 31 (212): 139–151. Študentska založba.

--- 2008. Dr. Hajrudin Hromadžić, sociolog, analitik potrošništva. *Mladina* 42 (16. oktober). Dostopno prek: [www.mladina.si/45054/dr-hajrudin-hromadzic-sociolog-analitik-potrosnistva/](http://www.mladina.si/45054/dr-hajrudin-hromadzic-sociolog-analitik-potrosnistva/) (26. maj 2016).

*I quit sugar*. Dostopno prek: <https://iquitsugar.com/> (8. julij 2016)

Johnson, Laurie. 2012. Between Form and Function: History and Identity in the Blogosphere. *Cultural Studies Review* 18 (1): 59–85.

Johnston, Josée in Shyon Baumann. 2007. Democracy versus Distinction: A Study of Omnivorousness in Gourmet Food Writing. *American Journal of Sociology* 113 (1): 165–204.

Kamin, Tanja in Blanka Tivadar. 2003. Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: iskanje ravnotežja s prehranjevanjem. *Teorija in praksa* 40 (5): 889–906.

Kamin Tanja. 2006. **Zdravje na barikadah: Dileme in promocije zdravja**. Ljubljana: FDV.

*Kayla Itsines: Sweat with Kayla*. Dostopno prek: <http://www.kaylainsines.com/> (13. september 2016)

Kraigher, Amelia. 2015. Umiranje na obroke. *Večer, Pogledi* (5. oktober).



Kummer, A, Dias F. MV.; Teixeira A.L. 2008. On the concept of orthorexia nervosa. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 18 (3): 395–396.

Kurz, Robert. 2000. **Svet kot volja in dizajn: postmoderna levica in estetizacija krize.** Ljubljana: Krtina.

Lasch, Christopher. 2012. **Kultura narcisizma: ameriško življenje v času zmanjšanih pričakovanj.** Ljubljana: Mladinska knjiga.

Lemke, Thomas. 2001. 'The birth of bio-politics': Michel Foucault's lecture at the Collège de France on neo-liberal governmentality. *Economy and Society* 30 (2): 190–207.

Lenschow, Andrea in Carina Sprungk. 2010. The Myth of a Green Europe. *Journal of Common Market Studies*: 48 (1): 133–154.

Lofgren, Jennifer. 2013. Food Blogging and Food-related Media Convergence. *M/C Journal* 16 (3): 14–14.

Lupton, Deborah. 2013a. The digitally engaged patient: Self-monitoring and self-care in the digital health era. *Social Theory & Health* 11 (3): 256–270.

--- 2013b. Risk and emotion: towards an alternative theoretical perspective. *Health, Risk & Society* 15 (8): 634–647.

Lynch, Megan. 2010a. Healthy Habits or Damaging Diets: An Exploratory Study of a Food Blogging Community. *Ecology of Food & Nutrition* 49 (4): 316–335.

--- 2010b. From food to fuel: Perceptions of exercise and food in a community of food bloggers. *Health Educational Journal* 71 (1): 72–79.

Marchi, Regina. 2012. With Facebook, Blogs, and Fake News, Teens Reject Journalistic “Objectivity”. *Journal of Communication Inquiry* 36 (3): 246–262.

McGaughey, Kerstin. 2010. Food in Binary: Identity and Interaction in Two German Food Blogs. *Cultural Analysis* 9: 69–98.

McBride, Anne E. 2010. Food Porn. *Gastronomica: The Journal of Food and Culture* 10 (1): 38–46.

*Minimalist Baker: Simple Food, Simply Delicious*. Dostopno prek: <http://minimalistbaker.com/> (22. september 2016)

Moroze M., Ryan, Thomas M. Dunn, J. Craig Holland, Joel Yager, Philippe Weintraub. 2015. Microthinking about Micronutrients: A Case of Transition From Obsessions About Healthy Eating to Near-Fatal “Orthorexia Nervosa” and Proposed Diagnostic Criteria. *Psychosomatics* 56 (4): 397–403.

*My New Roots: Delicious vegetarian recipes – How to make healthy choices every day*. Dostopno prek: <https://www.mynewroots.org/site/> (3. maj 2016)

Nardi, A. Bonnie, Schiano J., Diane in Michelle Gumbrecht. 2004. Would You Let 900 Million People Read Your Diary? *ACM conference on Computer supported cooperative work* 6 (3): 222-231.

*Naturally Ella: A whole foods, vegetarian blog that focuses on seasonal recipes, produce information, and help stocking a pantry*. Dostopno prek: <http://naturallyella.com/> (17. junij 2016)

Oblak-Črnič, Tanja in Jernej Prodnik. 2012. Pristranosti interneta in (ne)moč spletnih občinstev. *Družboslovne razprave XXVIII* 70 (51–70).

*Oh She Glows: Vegan Recipes by Angela Liddon*. Dostopno prek: <http://ohsheglows.com/> (19. julij 2016)

O'Mahony, Claire. 2014. Food intolerance: trend or epidemic? *Irish Independent*, 9. december. Dostopno prek: <http://www.independent.ie/life/health-wellbeing/healthy-eating/food-intolerance-trend-or-epidemic-30802077.html> (31. avgust 2015)

Orizio, Grazia, Sara Rubinelli, Elisabetta Nava, Serena Domenighini, Luigi Caimi, Umberto Gelatii. 2010. The Internet and health promotion: a content analysis of the official websites of Italian Public Health Authorities. *Journal of Medicine & the Person* 8 (3): 121–127.

*Oxford Dictionaries*. Dostopno prek: [www.oxforddictionaries.com/](http://www.oxforddictionaries.com/) (20. junij 2016)

Penny, Laurie. 2016. *Life-Hacks of the Poor and Aimless. On negotiating the false idols of neoliberal self-care*. Dostopno prek: [www.thebaffler.com/blog/laurie-penny-self-care](http://www.thebaffler.com/blog/laurie-penny-self-care) (30. maj 2016)

Probyn, Elspeth. 1999. Beyond Food/Sex: Eating and an Ethics of Existence. *Theory, Culture & Society* 16 (2): 215–228.

Rangel, Cristian, Steven Dukeshire in Letitia MacDonald. 2012. Diet and anxiety. An exploration into the Orthorexic Society. *Apetite* 58 (1): 124–132.

Renner, Tanja. 2007. Politična ekonomija družinskega dela in novo očetovstvo. *Teorija in praksa* 44 (1–2): 127–141.

Salecl, Renata. 2011. **Izbira**. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Sassatelli, Roberta in Davolio, Federica. 2010. Consumption, Pleasure and Politics: Slow Food and the politico-aesthetic problematization of food. *Journal of Consumer Culture* 10 (2): 202–232.

Segura-Garcia, Cristina, Carla Ramacciotti, Marianna Rania, Matteo Aloi, Mariarita Caroleo, Antonella Bruni, Denise Gazzarrini, Flora Sinopoli in Pasquale De Fazio. 2015. The prevalence of orthorexia nervosa among eating disorder patients after treatment. *Eating And Weight Disorders: EWD* 20 (2): 161–166.

Skippy Taste: Delicious Healthy Recipes from My Family to Yours. Dostopno prek: <http://www.skinnytaste.com/> (12. julij 2016)

Šalehar, Miha. 2015. Ortoreksija je nova črna: zakaj tisti s sarmami na balkonu nimajo alergij. Dostopno prek: <https://fokuspokus.si/article/483?=&ortoreksija-je-nova-crna-zakaj-tisti-s-sarmami-na-balkonu-nimajo-alergij/> (12. junij 2016)

*The Blender Girl: Easy, healthy, gluten free vegan recipes made in a blender.* Dostopno prek: <http://www.healthyblenderrecipes.com/> (16. julij 2016)

*The Full Helping: Vegan Recipes Made To Nourish.* Dostopno prek: <http://www.thefullhelping.com/> (3. maj 2016)

Tivadar, Blanka. 2002. Od goriva za telo do pripomočka za uresničevanje: vzorci prehranjevanja v Sloveniji. *Družboslovne razprave XVIII* (39): 151–178.

Tobey N., Lauren, Melinda M. Manore 2014. Social Media and Nutrition Education: The Food Hero Experience. *Journal of Nutrition Education and Behaviour* 46 (2): 128–133.

Tokumitsu, Miya. 2014. *In the Name of Love: Elites embrace the “do what you love” mantra. But it devalues work and hurts workers.* Dostopno prek: [http://www.slate.com/articles/technology/technology/2014/01/do\\_what\\_you\\_love\\_love\\_what\\_you\\_do\\_an\\_omnipresent\\_mantra\\_that\\_s\\_bad\\_for\\_work.html](http://www.slate.com/articles/technology/technology/2014/01/do_what_you_love_love_what_you_do_an_omnipresent_mantra_that_s_bad_for_work.html) (5. avgust 2016).

Ule, Mirjana. 2000. **Sodobne identitete: v vrtincu diskurzov.** Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Quetsia, Jackeline Octacilio Vitorino de in Alexandra Magna Rodrigues. 2014. Risk behavior for orthorexia nervosa in nutrition students. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria* 63 (3): 200–204.

## Priloge

### Priloga A: Slika vrečke: Brez glutena, brez preglavic

MARLISA BROWN, RD, CDE



»Brez glutena, brez preglavic. Preprost, razumen, dietetično potrjen program za način, kako odjesti svojo pot nazaj do zdravja«. Vir: Brown (2009).

### Priloga B: Hrana je zdravilo.

**LET FOOD BE YOUR MEDICINE**  
COLD PRESSED JUICES  
HIPPOCRATES

deananddavid\_superfood

68 likes 45w

deananddavid\_superfood Es ist endlich soweit! Heute geht unser langsehnter Webshop online! Wer sich und seinen Körper etwas Gutes tun möchte, hat hier die Chance! Die ersten 100 Bestellungen erhalten 20% Rabatt. Einfach Gutscheincode "superfood20" eingeben!

deananddavid\_superfood #deananddavid #deananddavidsuperfood #saft #healthy #fasten #sfs #fasting #ayunar #6aday#drink5 #lunch #mylunch #food #foodporn#maybe #kaltgepresst #coldpress #loveit#followme #followmearound #day1 #deananddavid\_superfood

deananddavid\_superfood #juicecleanse #ourcleanjourney #vegan #staystrong #juicecleansing #superfood #coldpressed #detox

adrfloodlovelife Kann man die Produkte nur im Online Shop kaufen oder auch in

Log in to like or comment.

»Naj bo hrana tvoje zdravilo (Hippocrates)«. Vir: Instagram račun prehranske verige Dean and David (2016).

### Priloga C: Selfie kot samonadzor.



Vir: Spletna stran Kayle Itsines, selfie uporabnice njenega programa kot sredstvo motivacije in samonadzora (2016).

### Priloga Č: Oglas za program »I Quit Sugar«.



»Si zdravstveni strokovnjak ali blogger – oziroma ali veš za katerega od teh? Pridruži se našemu partnerskemu omrežju! Povej svoji skupini o osemtedenskem programu in si pridobi 10% provizijo za vsakega novega naročnika ter 20% provizijo na vse IQS knjige ter produkte. To zahteva minimalni napor na tvoji strani, bonus!«. Vir: Instagram račun I Quit Sugar (2016).

## Priloga D: Tipični zdravi obroki na blogih.



Vir: The Full Helping (2016).

## Priloga E: Superhrana.

<i>ADD-INS</i>	
Hemp protein Chlorella Mesquite Maca Rose-hip Nettle Lemon peel Wheat grass Spirulina Almond butter Lucuma Chia seeds	
<i>TOPPINGS</i>	
Shredded coconut Raw seed granola Cacao nibs Sprouted wild rice Berries Pieces of fruit Soaked nuts Hemp hearts Bee pollen Drizzle of Honey Mint leaves Cinnamon & Cardamom	

Vir: Earthsprout (2016).

## Priloga F: Fotografiranje hrane za objavo na blogu.



»Vstajam za to, v kar verjamem«. Vir: My New Roots (2016).

## Priloga G: Dekoracija hrane na fotografijah.



Vir: Naturally Ella (2016).



## Priloga H: Nove kraljice zdrave prehrane.



»Tu je!!! Revija *Observer Food Monthly* je danes izšla v Veliki Britaniji. Ta naslovnica dokazuje, da zdravo prehranjevanje postaja *mainstream*, ter da živet čisto ni le kratkotrajen trend, temveč močno gibanje. /.../«. Vir: Instagram račun My New Roots (2016).

## Priloga I: Otrok z zdravim smutijem.



Vir: Green kitchen stories (2016).