

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Urša Zupan

Vpliv veganstva na vsakdanje življenje posameznika_ce v sodobni družbi

Magistrsko delo

Ljubljana, 2017

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Urša Zupan

Mentorica: red. prof. dr. Alenka Švab

Vpliv veganstva na vsakdanje življenje posameznika_ce v sodobni družbi

Magistrsko delo

Ljubljana, 2017

Be the change you want to see in the world.

Hvala vama, draga starša, ker sta me podpirala in prenašala vseh deset let mojega študija.

*Hvala, vegani in veganke, ker ste mi odprli svoje srce in mi dovolili
vpogled v svoja življenja, vaše besede so neprecenljive.*

Hvala, mentorica, za nasvete, potrpežljivost in strokovnost.

Hvala vsem, ki ste ob meni, za vse spodbudne besede.

Vpliv veganstva na vsakdanje življenje posameznikov_ic v sodobni družbi

Poznomoderne zahodne družbe kljub vse večjemu antropocentrizmu beležijo tudi vse večji porast veganstva, ki zajema vse vidike vsakdanjega življenja. Transformacija v veganstvo je velika sprememba, ki vpliva na celotno življenje posameznikov_c, in tako zajema zdravje, čustvovanje, prehrano, oblačenje, potrošnjo, dojemanje sveta in socialne odnose. Glavni razlogi zanj so etika, okolje in zdravje, ki se med seboj močno povezujejo in sčasoma za vegane_ke postanejo enako pomembni. Že v primarni socializaciji se pripadnike_ce družbe uči, kako biti vzoren_na pripadnik_ca družbe, ki skrbi za svojo reprodukcijo in skuša vzdrževati status quo, saj bi drugače propadla. S tem razlogom reproducira ljudi, ki se vedejo v skladu z normami, ki so za posamezno družbo značilne – v mojem primeru gre za vsejedo družbo, ki ji veganstvo predstavlja grožnjo. Družba veganstvu večinoma ni naklonjena, saj predstavlja odklon od večinske 'normale', s čimer ruši obstoječi družbeni red in vnaša nelagodje v medsebojne odnose zaradi svoje drugačnosti in nepoznanosti. Vegani_ke so zato stigmatizirani_e, razkol med vegani_kami in nevegani_kami pa je pogost in jasen. Sodobna družba živalskim produktom, predvsem mesu, pripisuje simbolni pomen moči in moškosti, zaradi česar so vegani_ke dojeti_e kot šibki_e in žensveni_e.

Ključne besede: veganstvo, socializacija, stigma, etika, sociologija prehrane.

Veganism impact on daily lives of individuals in modern society

Despite the increasing anthropocentrism late modern western society also records an increasing growth of veganism, which covers all aspects of everyday life. Transformation to veganism is a big change that affects the entire life of individuals and covers health, emotions, food, clothing, perception of the world and social relations. The main reasons are the ethics, the environment and health, which are strongly inter-linked and eventually become equally important to vegans. In primary socialisation every members of society learns how to be an exemplary member of that society, because that provides its reproduction and maintains the status quo, since it would otherwise fail. For this reason it reproduces people who behave in accordance to the norms that are typical for each society – in my case it is an omnivore society, which sees a threat in veganism. The society is generally not favored to veganism because it represents a deviation from the mainstream 'normality', thereby destroying the existing social order and bringing discomfort to interpersonal relations due to its difference and unfamiliarity. Vegans are stigmatized, and the gap between vegans and non-vegans is frequent and clear. The modern society gives symbolic meanings of strength and masculinity to animal products, especially to the meat. That is why vegans are frequently perceived as weak and feminine. However, this is only a stereotype.

Key words: veganism, socialisation, stigma, ethics, sociology of food.

KAZALO

1 UVOD.....	8
2 (POZNO)MODERNE ZAHODNE DRUŽBE IN VEGANSTVO	10
2.1 Antropocentrizem in biocentrizem	12
2.2 Bipolarnost socializacijskega procesa	15
2.2.1 Posameznik	15
2.2.2 Družba	20
2.3 Kultura	24
2.4 Potrošnik (post)moderne zahodne družbe	26
2.5 Stigma	28
2.6 Vloga medijev	30
2.7 Predsodki, stereotipi, prepričanja in stališča o veganstvu	33
3 SOCIOLOŠKI IN DRUGI VIDIKI VEGANSTVA	35
3.1 Etični vidiki (ne)uporabe živali	36
3.2 Sociološke dimenzije prehrane	39
3.2.1 Živalski proizvodi: meso, mleko in jajca	42
3.2.2 Sadje, zelenjava, polnovredna žita in stročnice	44
3.2.3 Hrana obilja	46
3.3 Ekološki vidiki (ne)uporabe živali	47
3.4 Ekonomski vidiki uporabe živali.....	50
3.5 Zdravstveni vidiki veganstva.....	51
3.5.1 Prehranski nutrienti	52
3.5.2 Fiziologija človeškega prebavnega sistema.....	54
3.5.3 Posledice (ne)pravilne prehrane	55
3.6 Čustveni vidiki (ne)uporabe živali	57
4 VEGANSKI NAČIN ŽIVLJENJA.....	61
4.1 Odločitev za veganstvo.....	62

4.1.1 Razlogi za prehod	63
4.1.2 Transformacija od karnizma k veganstvu.....	64
4.2 Socio-demografske značilnosti in veganstvo: spol, vera, rasa in izobrazba	68
4.3 Veganska prehrana	70
4.4 Odnosi med vegani_kami in nevegani_kami	72
4.4.1 Odziv okolice na vegane_ke.....	74
4.4.1.1 Izgovori in opravičila neveganov	77
4.4.2 Odziv veganov_k na okolico	80
4.6 Posledice veganskega življenja	82
4.6.1 Spremenjen način prehranjevanja.....	83
4.6.2 Spremembe v čustvovanju.....	83
4.6.3 Duhovna raven.....	86
4.6.4 Fizična raven	87
4.6.5 Tkanje novih in trganje starih vezi	88
6 EMPIRIČNI DEL	89
6.1 Metodološki opis poteka raziskave in vzorca.....	90
6.1.1 Socio-demografski opis vzorca	91
6.1.2 Opis vprašalnika in raziskovalnih vprašanj	92
6.1.3 Kodiranje rezultatov pri analizi	92
6.2 Analiza in interpretacija rezultatov	93
6.2.1 Začetki veganstva	93
6.2.2 Odraščanje in prehranjevalne navade primarne družine	96
6.2.3 Socialni krogi.....	99
6.2.4 Odnosi med vegani_kami in nevegani_kami	102
6.2.5 Stigma in upravljanje s stigmo	105
6.2.6 Prakse prehranjevanja.....	107
6.2.7 Prakse nakupovanja	110

6.2.8 Zdravje.....	112
6.2.9 Razvade in navade	114
6.2.10 Spremembe	115
7 DISKUSIJA.....	119
8 SKLEP	124
9 LITERATURA	126
PRILOGA A: Vprašalnik za intervju z vegani_kami.....	134
PRILOGA B: Anketni list za demografsko analizo	137

1 UVOD

Veganstvo je v zahodnih družbah hitro rastoč pojav (Lokalna kakovost 2014, 29. maj), ki po mnenju zagovornikov_ic veganstva spreminja svet z vsemi njegovimi komponentami. Po njihovem prepričanju namreč ohranja življenje drugih živih bitij, skrbi za okolje in ekološko ozaveščenost ter zagovarja veganstvo kot izredno zdrav način življenja, ki pomaga pri ozdravitvi mnogih bolezni, obenem pa tudi preprečuje nastajanje bolezenskih stanj, ki so zelo pogosto posledica napačne prehrane in stresnega načina življenja. Kljub temu pa je s strani večinske vsejede družbe veganstvo kot življenjski stil razumljen in dojet kot nekaj ekstremnega in čudaškega, osebe, ki se prehranjujejo vegansko, pa so v vsakdanjem življenju zaradi načina prehranjevanja (pa tudi življenjskega stila) pogosto stigmatizirane (Bresnahan in drugi 2015). Večina ljudi sodobne poznomoderne družbe se v alternativne načine prehranjevanja ne pogloblja, čeprav bi bilo to za naš planet izjemno koristno, saj je veganstvo vse bolj poznano kot ena izmed najbolj okolju prijaznih načinov življenja (Barret 2009, 1). Poleg tega je prehrana nekaj, brez česar nihče ne more živeti, zato bi jo morali najboljše poznati, pa vendar to področje ostaja izjemno megleno, polno nasprotujočih si izbir, ki druga drugi kopljejo jamo s pomočjo uglednih institucij, pomembnih ljudi in medijev. Povprečen pripadnik sodobne zahodne družbe v svojem življenju pojé okoli 7000 živali (Lacey 2016), o čemer se v omenjeni družbi ne govori, četudi gre za početje, ki nas spremlja vsak dan naših življenj. Vegani_ke pa se o tem nenehno sprašujejo, pogovarjajo in informirajo, sprašujejo se, ali je več vredno življenje živali ali človeški apetit, da bi to žival pojedel oziroma njegova želja, da bi jo nosil. Glede izbire veganov_k se v njihovih vsakdanjih odvija precej debat, konfliktov, neodobravanj, celo agresivnega vedenja in diskriminacije, pri čemer se diskriminatorna družba ne vpraša, ali je njeno početje pravilno in zakaj do njega sploh prihaja.

Moji cilji so ugotoviti, kako družba skozi socializacijski proces posameznike_ce uči določenega načina življenja, kamor spadajo predvsem prehranjevanje z živalskimi produkti (meso, mleko in jajca, ki so nujni del vsakdanjih jedilnikov), uporaba živalskih produktov za oblačila (na primer volna, usnje in podobno), izdelke za vsakdanjo uporabo (lepilo živalskega izvora), hobiji in športi, ki vključujejo lov in gojenje živali za lastne interese in užitke, in podobno. Cilj je tudi ugotoviti, kako se družba odziva na (z vidika večinske družbe) nekonformistične posameznike_ce, ki predstavljajo uporniško manjšino, ki skuša spremeniti svet, ter na kakšen način, v kolikšni meri in v katero smer se spremeni življenje posameznikov, ki se odločijo za

veganski način življenja (Campbell in Campbell 2011) ter so na ta način odkloni socialnim normam, in kako ta odločitev vpliva na njegovo interakcijo z okoljem (Twine 2014). Analizirala bom vidike in stranske učinke veganstva, ki vplivajo tako na posameznika kot tudi na njegovo okolico, saj se obstoj posameznika_ce in družbe prepleta, drug na drugega pa močno vplivata in se medsebojno tudi spreminjata. Prikazala bom vsakdanje življenje veganov_k, ki se zaradi njihove korenite spremembe načina življenja močno spremeni. Na tej točki se pojavijo tudi negativni elementi kot posledica te spremembe, ki pa navadno prihajajo od zunaj, torej od pripadnikov_ic družbe, in posameznika_co pogosto silijo v defenzivno držo.

Moje izhodiščno raziskovalno vprašanje je, kako se je spremenilo življenje ljudi po prehodu na veganski način življenja, še posebej v razmerju do njegove socialne okolice. Ugotavljala bom, ali so vegani_ke stigmatizirani_e, ali se je spremenil njihov odnos do sveta, odkar so privzeli_e veganski način življenja in kako kot vegani_ke doživljajo to pomembno spremembo v njihovem življenjskem poteku. Zanimalo me bo tudi, kako so z veganstvom povezani spol, izobrazba in vernost, saj se v posameznih predhodnih študijah izkaže, da imajo določene demografske spremenljivke velik vpliv na odločitev za tovrsten življenjski stil. Teoretski del sem razdelila na tri glavna poglavja. Prvo govori o veganstvu v (pozno)modernih zahodnih družbah, kakršna je tudi naša, kako na življenje posameznikov_c vpliva antropocentrično naravnana družba, kako družba in posameznik_ca vplivata druga na drugega, kakšen_na je potrošnik_ca naše družbe, kakšna je vloga medijev in kako vegani_ke na podlagi različnih pričakovanj, stereotipov in predsodkov dobijo stigmo. Drugo poglavje govori o različnih vidikih veganstva, ki so med seboj povezani in vsi enako pomembni, mednje pa štejem etični, ekološki, ekonomski, zdravstveni, čustveni in prehranski vidik. V tretjem poglavju predstavljam veganski način življenja, ki sem ga razdelila na odločitev za veganstvo in razloge zanj ter potek prehoda, prevladujoče demografske značilnosti veganov_k, odnose med vegani_kami in njihovo okolico ter posledice njihovega spremenjenega načina življenja. V empiričnem delu pa predstavljam rezultate lastne raziskave, v kateri sem opravila trinajst strukturiranih intervjujev z vegani_kami, ki se vegansko prehranjujejo že vsaj eno leto, saj posameznik_ca potrebuje nekaj časa, da se dodobra spozna z veganskim načinom življenja in ga internalizira, število intervjujev bo odvisno od točke saturacije (Mesec 1998).

2 (POZNO)MODERNE ZAHODNE DRUŽBE IN VEGANSTVO

Naši predniki, torej lovci in nabiralci, so živeli v popolnoma drugačnem svetu, kot ga poznamo danes (McDougall in McDougall 2014, 7). Preživeli so zaradi iznajdljivosti; za preživetje so nabirali rastline, ki so jih našli, kadar pa je bilo okolje neugodno za nabiranje rastlinske hrane, so morali poskusiti z lovom in se nasititi z mesom, da so preživeli (Siewierski 2016). Ljudje danes verjamejo, da se je človek že od prazgodovine prehranjeval z živalskimi telesi, čeprav se je v resnici naš prednik, avstralopitek, ki je živel pred približno tremi milijoni let, prehranjeval s tem, kar je našel zunaj, torej s sadjem, listi, ličinkami, žuželkami, zelo redko z mesom. Ker se je spremenilo podnebje, je moral svojo prehrano prilagoditi le-temu, zato je pričel sprva jesti ostanke živali, ko rastlin ni bilo več dovolj. Šele pred pol milijona let je pričel z lovom (Roberts 2009, 33). Pred približno deset tisoč leti so ljudje pričeli kmetovati - tudi Slovenci so bili »pretežno agrarna družba, v kateri se je večina prebivalstva ukvarjala s poljedelstvom« (Flere 2001, 298). Lastna pridelava hrane je ljudem olajšala življenje, saj so hrano pridelovali in je ni bilo potrebno iskati. S pridelki, ki so jih imeli sprva zase, so pričeli hraniti živali, ki so jih udomačili, kar je pomenilo veliko več dela in manj koristi (Roberts 2009, 43). Tak razvoj se je nadaljeval vse do danes, ko je že splošno znano, da je človek s svojim aktivnim bivanjem močno posegel v naravo. Industrija in urbanizacija se razvijata v smer, ki ni sprejemljiva, saj ogrožata naše zdravje in okolje, za rešitev trenutno vse bolj onesnažene situacije pa bi bila potrebna korenita družbena sprememba (Flere 2001, 269), ki ji večina zahodne družbe ni naklonjena.

Danes živimo v zahodni potrošniški družbi, ki je sestavljena iz vase usmerjenih posameznikov, ki delujejo po načelu etičnega individualizma¹ in ekonomskega racionalizma², torej ljudje večinoma gledajo le na lasten užitek in dobiček (Ule 2009a, 240), kar je precej naravno, saj v življenju nenehno težimo k užitku in izogibanju bolečini (Lisle in Goldhamer 2014, 35). Takšno mišljenje zgolj v okviru stroškov in koristi, pri čemer je treba dati čim manj in dobiti čim več, pa je nepravilno, neetično in družbeno škodljivo (Galimberti 2011, 121). Ljudje bi morali naravo uporabljati le za svoje preživetje, kot so to počeli nekoč, ne pa za ustvarjanje dobička (Murdy 1975, 1168). Tudi užitek bi morali dosegati naravno, ne skozi umetne sprožilce v obliki hrane in potrošnega materiala. A v današnji družbi vrednote in ideje ne nastajajo več, v ospredju

¹ Etični individualizem pomeni, da vsakdo najprej poskrbi zase in šele nato za druge (Ule 2009, 240).

² Ekonomski racionalizem temelji na izračunu koristi in stroškov ter na načelo ekonomske učinkovitosti (Ule 2009, 240).

sta ravnodušnost in miselna lenoba, ljudem po glavah švigajo le vrednote in ideje, ki so jim jih vsadili drugi s pomočjo zunanjih dražljajev in sporočil, da bi imeli koristi od njih (Galimberti 2011, 311). Živimo v svetu, za katerega je značilen reflektirani individualizem, ki pomeni, da posamezniki_ce jemljejo usodo v svoje roke; razvija se nova oblika altruističnega individualizma, ki ima svoje motive v moralnem občutku, sočutju, vzajemnosti in zviševanju lastne vrednosti s pomočjo altruizma. Altruizem je s svojimi motivi značilen za vegane_ke, ki delujejo nasprotno egoizmu (razen, kadar gre za zdravje) (Ule 2009a, 242).

Današnji pripadnik zahodne družbe je rezultat precej trdoživega družbenega programiranja, ki pravi, da je treba sočutje potlačiti, in da so grozodejstva, ki jih delamo živalim in vsem drugim živim bitjem, normalna, večina teh pripadnikov pa nima ne zanimanja ne znanja, da bi oporekala takemu načinu dogajanja (Carman 2008, 37) ali da bi o njem lahko kritično razmišljala. Do tega prihaja, ker družbo postmoderne sveta vodi kapitalizem, »katerega jedrni motiv je dobiček /.../, za njegovo doseganje je dovoljeno prav vse, tudi degradacija okolja« (Žakelj 2013, 86), posamezniki_ce v njej pa morajo biti čim bolj podredljivi in vodljivi. Družba nas v vsakem segmentu naših življenj vpenja v svoja pravila, norme, zapovedi in prakse, ki tekom socializacije postanejo tako samoumevne, da jih vzamemo za svoje, saj le na tak način lahko reproducira trenutno stanje.

Ker ljudje stremijo k udobju, se prepuščajo zapovedim okolice in ob tem opuščajo kritično razmišljanje, je v zahodni kulturi postalo nekaj povsem običajnega, da imajo ljudje, rojeni v živinorejski družbi, vsajeno seme tekmovalnosti, napuha, strahu in nepovezanosti (Tuttle 2013, 24). Postali so neobčutljivi za okolico, njeno nelagodje, trpljenje, nepravčnosti. Sčasoma je v našem okolju postalo normalno in vsakdanje, da se za lastno korist brez pomislekov uporabljajo živali ne glede na ceno, grozote in število smrti. Meso je zavzelo glavno mesto obrokov, medtem ko so jedi, ki so bile prej osrednjega pomena v prehrani človeka, zavzele vlogo priloge (Habjan 2004, 13). Zahod je postal tipičen predstavnik mesojede družbe. Za razliko od zahodne družbe pa je na vzhodu prehranjevanje s pretežno rastlinsko hrano precej pogosto, in vegetarijanstvo s svojimi različicami je bolj vsakdanje, pogosto celo ideal, saj v vzhodnih kulturah ne poznajo toliko neobčutljivosti kot v zahodnih, kar pa je v literaturi redko omenjeno (Kheel 2008, 335). »Mnoge kulture in religije /namreč/ priznavajo hrano kot nosilko energije in zavesti« (Tuttle 2013, 132) in če jemo hrano, živalskega izvora, prejmemo slabo energijo, ki nastane v procesu nepravilne prehrane živali, ravnanja z njimi in zakolom, kar vpliva tudi na

našo zavest, saj je proces pridobivanja take hrane spremljalo veliko strahu, smrti in slabih vibracij.

Število veganov pa se tudi na zahodu počasi povečuje – glede na raziskavo, ki jo je izvedel inštitut Humane Research Council³, je bilo v Združenih državah Amerike leta 2010 7,5 milijonov vegetarijancev in en milijon veganov (Burgess in drugi 2014), kar ni malo. Kljub porastu veganstva pa so vegani ke zaradi svojega načina življenja pogosto tarča grdih pogledov in šal, nekatere jim celo očitajo, da odžirajo hrano živalim, čemur bi rekla dvojni črni humor: v resnici živali pojedjo hrano, ki bi nasitila vse ljudi na svetu, obenem pa vse te živali ne bi bile vzrejene, če jih ljudje ne bi jedli. Ozaveščenost glede resničnih vzrokov lakote v manj razvitih državah se sicer veča, a še vedno »sodobni prehranski sistem kljub vsemu preobilju ni niti približno odpravil svetovne lakote« (Roberts 2009, 17), saj večina pridelanega žita in stročnic konča v želodcih živali, namenjene za človeško prehrano. Že leta 2009 je bila kar sedmina celotnega svetovnega prebivalstva podhranjena, ravno toliko pa jih je trpelo za kroničnim pomanjkanjem mikrohranil, kar je absurdno, če pomislim, da hrana ni bila še nikoli tako poceni in tako dostopna, kot je danes. Paul Roberts (2009, 386) ob tem meni, da je možna rešitev sprememba pogleda na prehrano – gre torej za rešitev, ki bi odpravila marsikatero težavo. Pri tem ima Roberts v mislih primerno izobrazbo o prehrani, s čimer bi bilo potrebno začeti že na predšolski ravni, predlaga pa tudi svetovanje revnejšim skupinam ljudi in ostalim, da bi se izobrazili o uporabi boljših virov hrane in prevzemanju boljših praks prehranjevanja, kar bi širše gledano prispevalo k izboljšanju okoljskih razmer, odpravi lakote, zmanjšanju izkoriščanja živali, boljšemu zdravju in večji povezanosti med ljudmi in naravo.

2.1 Antropocentrizem in biocentrizem

Človek je v primerjavi z ostalimi življenjskimi oblikami sposoben neizmerno in v največji meri vplivati na svoje okolje. To mu sicer omogoča, da si ga prilagodi tako, da bo služilo njegovim potrebam, kar je tudi razlog za njegov biološki uspeh, a si je na ta način nakopal tudi enormne ekološke probleme (Murdy 1975, 1168). Sodobni pozno-moderni človek zahodnega sveta je vase zagledana kulturna in družbena žival, ki stremi k udobju in reprodukciji poznane življenja, za katerega je pripravljena narediti vse, čeprav to pomeni posek skoraj celotnega

³ Danes Faunalytics (2016).

brazilskega pragozda (Roberts 2009, 286) ali opustošenje celotnega Tihega oceana, saj je človek znan po tem, da je zagledan le sam vase in da išče zgolj rešitve, ki bodo dobre zanj, za naravo pa ga tačas ne briga. Tako deluje na naravo neposredno s telesom, tehnologijo in rabo prostora ter posredno pred celote družbenih odnosov (Kim 2004, 9). V večini kultur in družb je vseprisotna ideologija človeške večvrednosti, ki se producira s pomočjo družine, skupnosti, industrije, izobraževalnih sistemov skozi napačne informacije, pomanjkanje informacij ali selekcijo le-teh (Cervero in drugi 1999). Ljudje za zadovoljitev svojih želja, ki pogosto niti niso biološke potrebe, posegajo v naravo in uničujejo planet s pesticidi, pobijanjem, iztrebljanjem, industrijo ter atomskim orožjem, veliko ljudi bi tudi raje pobilo celotno živalsko vrsto kot enega samega človeka, ne da bi pri tem pomislili na dolgoročne posledice takega dejanja (Coren 2015, 52), ki se že dogajajo, saj zaradi nespametnega človeškega početja vsakodnevno izumirajo živalske in rastlinske vrste. Človek ima gospodovalni odnos do narave in si lasti vse, kar obstaja, tudi naravo in njene produkte, obnaša se kot kreator celotnega sveta in svoje usode, ne zna se prilagajati naravi in si neprestano želi podrežati vse, kar si je možno podrediti (Žakelj 2013, 77). Žal pa privilegiran človek ne gospoduje le naravi in živalim, temveč tudi deprivilegiranim ljudstvom, ki umirajo zaradi pohlepa razvajene zahodne družbe.

Zahodni 'sodobni' družbi vlada antropocentrizem, ki predstavlja način, kako človek z vrha svoje namišljene hierarhične lestvice presoja in odloča o nečloveških bitjih ter jih potiska v položaj Drugega (Podbevšek 2016, 6). Za to išče opravičila celo v Svetem pismu, ki je temelj krščanske vere, kjer naj bi bog podelil oblast človeku in ga postavil za svojega namestnika. Milan Kundera ob tem opozori, da je genezo napisal človek, zato je logično, da si je podaril oblast (Patterson 2011, 33), vsakdo je namreč s svojega vidika pripadnik najpomembnejše vrste in se bori za svoj obstoj. »Antropocentrizem je filozofska perspektiva, ki etična pravila omejuje zgolj na človeško družbo« (Kranjac 2004, 28), važni so torej le interesi, ki nosijo vrednost za človeka in njegove potrebe, saj je narava s tega gledišča mrtva in je le na razpolago ljudem, ki so na samem vrhu hierarhije, v središču dogajanja (Kranjac 2004, 28), saj ljudje zase menijo, da so izjemni, drugačni od drugih vrst (Kim 2004, 43). Človek je tako že v 16. stoletju veljal za domišljja vege bolnika, ki je najbolj razdiralen, vzvišen, ranljiv, trmast in neumen, ko se ima za večvrednega (Patterson 2011, 21). Ena vrsta tega načina gledanja sveta je tudi šibki antropocentrizem, ki ravno tako vidi človeka kot center sveta, vendar pa se hkrati zaveda porušenega ravnovesja v okolju (Kranjac 2004, 29), kar je morda korak bližje zavedanja narave in njenih pomenov.

Nekje v drugi polovici 20. stoletja se družba današnjega zahodnega sveta prične od antropocentrizma nagibati k ekocentrizmu, zavračanje mesa kot hrane tu pomeni pomembno spremembo v odnosu do sveta (Črnič 2013, 1113). Pojavi se več oblik zagovarjanja narave: egalitarni biocentrizem zahteva, da se v ozir jemlje tudi dobro drugih živih bitij v enaki meri kot človeško dobro (Kim 2012, 187), podobno meni tudi anti-antropocentrični biocentrizem, ki se postavlja nasproti antropocentričnemu biocentrizmu, in pravi, da so sicer vse vrste enakovredne, vendar pa bi morala človeška rasa privilegirati svoje preživetje, tako kot to počno vse vrste (Coren 2015, 48). Okoljska etika ravno tako meni, da človeške potrebe niso pred potrebami drugih oblik življenja na Zemlji ter da imajo vsa bitja enako pravico biti na tem planetu (Coren 2015, 49), pri čemer vključuje tudi rastline, ne le živali (Kim 2004, 23), ekokritika pa »priznava naravi in živalim njihovo avtonomnost« (Podbevšek 2016, 7).

V poplavi biocentrizmov pa za biocentrizem v splošnem velja, da ima vsak organizem unikatno biološko vrednost, celotna raznolikost življenja na Zemlji je pomembna in človek je le del te raznolikosti, še zdaleč pa ni vrhunec planetarne evolucije. Gre za pogled, ki je nasproten antropocentrizmu, ki človeka postavlja v sam center stvarstva, ki deli okolje na dva dela: na človeka in naravo (Gusev 2014, 33). Ekocentrizem, ki sem ga omenila v prejšnjem odstavku, je pri tem morda celo bolj realen, saj pravi, da so vse stvari med seboj povezane in da je celota več kot le vsota njenih delov (Kranjac 2004, 31), se pravi, da je to, kar se dogaja z živalmi in rastlinami, močno povezano tudi z ljudmi in okoljem in obratno. Mnoga človekova dejanja, narejena v želji, da bi si izboljšal življenje, so tako povzročile nepričakovane posledice ravno zato, ker je človek pozabil za medsebojno povezanost vsega na svetu (Murdy 1975, 169). V kolikor pa človek preneha zastrupljati sebe, preneha škodovati tudi drugim (Lacey 2016).

Potrebno se je zavedati, da si narava in družba nista nasprotni, temveč da druga brez druge ne moreta obstajati (Beck 2001, 98), problemi okolja so postali problemi družbe (prav tam, 99) in ljudje bi se morali videti le kot prebivalci celotne narave in ne kot prebivalci posamičnih krajev in držav (Gusev 2014, 33). A do konca 20. stoletja so ljudje s svojo dominacijo nad naravo pripeljali svet tako daleč, da se narava sama ne zmore več obnavljati – predvsem zaradi industrializacije (Kranjac 2004, 8), ob tem pa se ne zavedajo, da lahko skupaj z naravo uničijo tudi sami sebe (Kranjac 2004, 27). Danes je narava videna le kot družbeno okolje, ki v družbi izginja.

2.2 Bipolarnost socializacijskega procesa

Socializacijski proces ni enoznačen ali enosmeren, temveč je bipolaren, saj predstavlja pogoj za učlovečenje posameznika_ce kot novega_e priadnika_ce družbe, obenem pa zagotavlja obstoj družbe skozi prostor in čas (Godina 1985, 394). Proces socializacije je torej pomemben za dva različna pola, ki pa sta med seboj izjemno povezana in drug brez drugega ne obstajata. Gre za razvoj posameznika in za obstoj trenutne družbe, vendar obstoj statusa quo v družbi vlada nad razvojem posameznika v vzornega pripadnika družbe, in četudi ljudje menimo, da se v svetu vse vrti okoli pripadnikov_c družbe, je njihova dobrobit za dobrobitjo družbe. V družbi neprestano prihaja do hkratnih procesov eksternalizacije, internalizacije in objektivizacije (Berger in Luckmann 1988, 121), torej družba neprestano ustvarja nove pripadnike, jih uvaja v svoj ustroj, oni pa reproducirajo njeno trenutno stanje, ne da bi se tega zavedali.

Današnja zahodna moderna družba je po večini omnivora, trudi se, da bi obstajala na enak način skozi čas in da bi njeni pripadniki_ce reproducirali_e njena pravila, norme, njeno utečenost. Vendar se mnogi drugače misleči ljudje z njenimi nazori ne strinjajo. Ko gre za vprašanje veganstva, skušajo takšni drugače misleči postopoma čim več ljudi spreobrniti v vegane ali vsaj vegetarijance, ne glede na to, da to ruši trenutno obstoječo družbo. Današnji vegani so bili v večini vsi socializirani v vsejede ljudi, ki so spremembo izvršili kasneje v življenju (Bearsworth in Keil 1991, 39). Organizacija People for ethical treatment of animals (PETA) se na tem mestu spreminjanja predvsem opira in zanaša na heteroseksualce, ki bi skozi reprodukcijo veganov spremenili družbo v pretežno vegansko, pri čemer pravijo, da v kolikor se ne da spremeniti ljudi, je potrebno sproducirati novo življenje, ki bo od rojstva ustrezalo ideologiji (Filippi in Reggio 2014).

2.2.1 Posameznik

Človek se rodi kot tabula rasa, torej kot nepopisan list papirja, ki ima hipotetično vse možnosti postati karkoli. Realno temu ni tako, saj se rodi v simbolno strukturiran svet, ki že ima pomene, namene in cilje zanj. Vsak novorojen človek mora na novo usvojiti znanje, ki se kumulativno nabira v vsaki kulturi in družbi, to pa človeku kot kulturnemu bitju daje moč za uporabo narave v njegovo korist (Murdy 1975, 1170). Nanj vplivajo družbene skupine in posamezniki_ce,

hkrati pa tudi sam močno vpliva na okolico, v kateri živi (Ule 2009b, 299). Močan vpliv na človeka imajo tudi socialne norme in pravila, pri čemer prve predstavljajo pričakovanja in standarde družbenega delovanja, druga pa so pravila obnašanja, ki so močno odvisna od situacije, v kateri se nahajajo (Ule 2009b, 306). Od pripadnikov_c moderne zahodne družbe se pričakuje, da bodo jedli meso, pili kavo z mlekom in v vsa peciva vmešali jajca, kadar gostitelji prednje postavijo narezek, pa ga je nevljudno zavrniti; če se teh norm in pravil ne držijo, so posebni.

Proces, ki posameznika nauči življenja v družbi in ga vanj tudi vključi, je socializacija, ki traja vse življenje, zajema pa vse vplive družbe in njenih elementov na posameznika_co. Rezultat socializacije je razvoj socialnih vlog in osebnosti, pri čemer pa je posameznik_ca aktiven_na soustvarjalec_ka svoje osebnosti, čeprav ga_jo družba usmerja glede na lastne interese in pričakovanja (Flere 2001, 128–9). Notranjo različico zunanjega sveta posameznik_ca ustvari v zgodnjih fazah življenja v primarni socializaciji skozi introjekcijo in internalizacijo sveta, ki ga_jo obkroža (Ule 2000, 101) – otroci prevzamejo svet tistih odraslih, s katerimi se identificirajo. Otrok se rodi v objektivno družbeno strukturo pomembnim Drugim, ki so mu vsiljeni, »njihove definicije njegove situacije pa se mu predstavljajo kot objektivna realnost.« Na ta način se rodi v svet, ki ga sprva vidi le z očmi drugih, ki s svojim pogledom na njegovo_no situacijo ta svet aktivno spreminjajo, zato ga otrok sprva ne vidi objektivno, učenje pa poteka pod močnim čustvenim nabojem, da bi bilo uspešno. Na tej stopnji socializacije otrok prične posploševati drže in vloge pomembnih Drugih na celotno družbo in kljub temu, da socializacija ni nikoli dokončna in popolna, že doseže identifikacijo z Drugimi (Berger in Luckmann 1988, 123–8). Ker otroci že v primarni socializaciji ponotranjijo zunanji svet, ki je v mojem primeru vsejed, tudi sami jedo živali in sprva o tem ne razmišljajo. Vendar je socializacija v vsejedo družbo za mnoge otroke lahko grozna, saj hitro dojemajo, da jedo živali in jim je hudo ob tem. Starši jih ob takih dogodkih pomirijo z zgodbami, da bog hoče, da bi ljudje jedli živali ali da bi brez tega zboleli, ali pa preprosto rečejo, da stvari takšne pač so, in otroci se sčasoma sprijaznijo s tovrstnim početjem in nadaljujejo z uživanjem živalskih teles, saj takšni običaji postanejo samoumevno znanje, ki otroka vključi v tradicijo (Berger in Luckmann 1988, 90). Večina ljudi tudi kasneje v odrasli dobi vzdržuje »dremež moralnega čuta glede prehranjevanja z živili živalskega izvora s tem, da /sami sebe prepričajo/ v resničnost mnogih izgovorov« (Francione in Charlton 2014, 14), čeprav vedo, da niso pomirjeni in da nekaj ni prav.

Nekje ob vstopu v osnovno šolo nastopi sekundarna socializacija, ki pomeni ponotranjenje podsvetov, ki temeljijo na družbenih institucijah. Tu gre za pridobivanje znanja, ki so le delne realnosti, otroci pridobijo »tiho razumevanje, vrednotenje in čustven/o/ obarvanost teh pomenskih polj« (Berger in Luckmann 1988, 129), spoznajo tudi druge svetove, ki so lahko neskladni s svetom primarne socializacije. To je lahko stresno, saj otroci še vedno menijo, da je svet, ki so ga spoznali v krogu družine, edini pravi, pravilen in normalen. Reči, ki se jih nekdo nauči v sekundarni socializaciji, niso tako globoko zakoreninjene, zato jih je treba konstantno vzdrževati z rutinami in vsakdanjo interakcijo z drugimi, ki so osrednjega pomena pri vzdrževanju lastne identitete in realnosti. V kolikor nekdo podvomi v realnost, je kaznovan z osmešenjem (Berger in Luckmann 1988, 138–144). Tako otroci v vsej družbi morajo jesti tisto, kar jedo ostali, v kolikor podvomijo v pravilnost tega početja, se postavijo v neprijeten položaj, zato pogosto niti ne poskušajo in se raje prepustijo uveljavljeni strukturi.

Poleg primarne in sekundarne socializacije poznamo tudi terciarno socializacijo, ki je sicer redkeje omenjena, predstavlja pa oblikovanje posameznikove čine osebnosti po adolescenci. Posameznik_ca ima nekje v postadolescenci že urejeno samopodobo, njeno usklajevanje z družbenimi pravili pa je lahko težavno. Ko mladi občutijo konflikt med ohranjanjem integritete in avtonomnosti ter zahtevami družbe, pričnejo z iskanjem samih sebe in spremembe, ki se zgodijo v tem času, so bolj življenjsko zavezujoče in zaznamujejo tudi pozno odraslost (Ule 2000, 143). Pri veganih_kah se tak miselni preobrat in iskanje pričenja nekje v času zaključka šolanja, ko prično živeti po svoje in se imajo možnost informirati neodvisno od primarne družine, ki jih je do sedaj držala v varnem zavetju ustaljenih navad in pravil. Ko se na primer pridružijo nekemu družbenemu gibanju, poteka terciarna socializacija, saj ponotranjijo simboliko, norme, vrednote in ideologijo (Ule 2009b, 452). Tu gre za alternacijo, ki pomeni preoblikovanje in zahteva resocializacijske procese, ki močno spominjajo na primarno socializacijo, saj mora oseba na novo določiti realnost in hkrati izvesti čustveno identifikacijo z vzornimi osebami, kot je to naredila v otroštvu s starši. Ko se posameznik spreobrne, težko živi z novo identiteto v starem svetu, zato pogosto čuti potrebo po zapustitvi tega sveta in ljudi v njem. »Alternirani posameznik pretrga vsaj duhovno, če že ne fizično zvezo s prejšnjim svetom« (Berger in Luckmann 1988, 147), drugače izbira sogovornike, se izogiba vsemu, kar se ne sklada z njegovo novo realnostjo, staro realnost pa dojema podobno kot 'Staro zavezo' Svetega pisma. »Pomembni Drugi postanejo zdaj neprostopljivi igralci v drami, katere pomen

je zanje nujno nerazumljiv, zato ni presenetljivo, da tako nalogo zavračajo« (Berger in Luckmann 1988, 149).

V moderni se je pojavila individualizacija, ki je geslo sprememb in pomeni postavljanje novih zahtev, nadzora in omejitev pred posameznike, vsakdo mora skrbeti sam zase, vsaka biografija, ki jo posameznik ustvari, je izbrana, refleksivna, narejena, gre za nenehno dilemo in neskončen niz odločitev, ljudje morajo konstantno razmišljati o svojih življenjih in izbirah, postavljajo si pomembna in velika vprašanja, se čudijo, načrtujejo; danes so tudi včerajšnje gotovosti postale vprašanja. Včasih je bilo svetov resnično malo, pa še tisti so bili medsebojno povezani, danes pa imamo pluralizacijo svetov (Giddens 1991, 83). Gre za tiranijo možnosti, izbir, »kar nekje izgleda samoumevno in del normalnega življenja, se zdi drugje čudno, moteče in grozeče« (Beck 1996, 821), svoboda individualizacije ni svobodna, je tvegana in polna negotovosti. Pojavlja se središčni konflikt, ki nastane zaradi nasprotujočih si pritiskov k avtonomnosti in individualnosti ter k socialnosti in družbeni umestitvi na drugi strani (Ule 2009b, 298). Kadar posameznik reši konflikt z dajanjem prednosti skupinskemu interesu, se razvije kolektivno sebstvo, ki pomeni identifikacijo s skupino, prevzemanjem vrednot in ciljev skupine, da torej celotna skupina gleda v isto smer (Kovačev 2004, 189). To je najpogostejše vidno v zahodni mesojedi družbi, medtem ko obstaja tudi možnost porazdelitve pripadnosti na različne skupine, pri čemer se vegani v družbi vsejedi ljudi skušajo obnašati, kot da jih njihove navade ne motijo, obenem pa se z njimi ne strinjajo, kadar so v varnem zavetju enako mislečih. Ljudje na ta način skušajo pripadati skupini ali več skupinam, saj na tak način zadovoljijo dve temeljni potrebi: potrebo po varnosti in potrebo po pripadnosti, kar se kaže v življenjskem slogu, navadah, kolektivnem spominu, in tako dalje (Kovačev 2004, 201). Ljudje si s pomočjo pripadnosti tudi gradijo in potrjujejo identiteto. Ker se človek v primerjavi z živalmi rodi povsem nebogljen, je njegovo preživetje odvisno od pripadnosti družbenemu okolju, kar je njegovo vodilo tudi kasneje v življenju (Kovačev 2004, 203), ta pripadnost pa ima za posledico socialno mentaliteto, ki vključuje psihološke lastnosti, ki si jih deli večina članov neke skupine (Kovačev 2004, 207). Kolektivna zavest o normalnosti zapiranja živali v živalske vrtove in nošenju krzna je izjemno močna, in družba skozi svoje člane reproducira trenutno stanje, vsak človek, ki bi odstopal od normale, pa je stigmatiziran zaradi svoje deviantnosti. Gre za to, da je »želja pripadati nekomu /.../ močnejša od morebitne etične spornosti skupnosti, v katero se vključujejo« (Žakelj 2013, 107). Zaradi vsega tega je

individualizacija vse prej kot osvobajajoča, je stresna in poraja občutke krivde ob napačnih izbirah (Ule 2000, 62).

Vsak človek si skozi socializacijo in individualizacijo ustvari nek življenjski stil, ki predstavlja vzorce vedenja in navade, ki jih nekdo ima, vse to pa predstavlja občutek varnosti in kontinuitete. Z življenjskim stilom ljudje definiramo sebe in druge, življenjski stili »so tipični primeri razlik, ki ustvarjajo razlike« (Ule 2002, 75), so fluidni, torej se nenehno spreminjajo in prilagajajo vplivom socialnih pritiskov in modelov socialnih vlog. Življenje je danes postalo projekt, ki ni nikoli končan, saj se neprestano pojavljajo nove izbire in možnosti, pri posredovanju izbir imajo veliko vlogo množični mediji, nenehno smo prisiljeni k izbiri in refleksiji in smo pri oblikovanju svojega življenjskega stila vse prej kot svobodni; četudi menimo, da smo se vsaj osvobodili tradicije, ki se nam za zgodovinskega človeka zdi ujetniška, smo vse bolj odvisni od pritiskov drugih socialnih institucij (Ule 2002). Danes individualizacija življenjskih potekov zahteva večjo pripravljenost za sprejemanje tveganih odločitev, globalizacija je prinesla nove izzive in nova tveganja (Ule 2014, 310), zato so pritiski vse večji in ljudje so v svoje odločitve vse manj prepričani.

Ker večina ljudi pripada vsejedim skupinam, najsi gre za prijateljske kroge, družino, skupine v šolskem sistemu ali v službi, večina ravna enako, kot njihova okolica, saj izguba pripadnosti pomeni tveganje, ne glede na to, če tako početje ni v skladu z njihovim etičnim nazorom – v takih primerih svoje etične vzgibe raje potlačijo in o njih ne razmišljajo, saj bi drugače tvegali svoj položaj v družbi. Ta potreba po pripadnosti pa ne pomeni nujno, da se bodo vsi ljudje ravnali v skladu z okolico – vse pogosteje se dogaja, da si ljudje izbirajo nove skupine, ki jim je glede na etična načela, vrednote in cilje najbolj podobna (Kovačev 2004, 232); medtem, ko se vsejedi prijatelji veselijo skupnega obroka ob mizi, polni živalskih izdelkov, se vegani dobivajo na veganskih dogodkih in tam jedo, kar jim ne povzroča žalosti in trpljenja.

Za oblikovanje identitete sta temeljni refleksivnost in avtorefleksivnost; gre za to, da je posameznik_ka subjekt in objekt lastne refleksije hkrati (Kovačev 2004, 181). Ta refleksija ne pomeni, da je človek bolj svoboden in zaveden – ljudje se le vse bolj zavedajo, da je biti izvedenec za vse nemogoče. Refleksivnost tu pomeni, da je oseba sama sebi tema in namen (Beck 2001, 24). Identiteta se pogosto opredeljuje kot posameznikovo samoopredeljevanje, saj

določanje identitete 'od zunaj' ni specifično za človeka (Kovačev 2004, 176), razen v zgodnjem otroštvu, ko smo to, za kar nas imajo naši starši. »Posameznikova identiteta je razpeta med posameznikovo individualnost in družbenost« (Kovačev 2004, 181), spreminja se lahko zaradi zorenja organizma, ko pojav novih sposobnosti sproži željo po njihovi realizaciji (Kovačev 2004, 185), zato ni enaka vse življenje. Vsak individuum naredi nekaj iz sebe, pri tem refleksivnem projektu nastane naše sebstvo, ta refleksivnost sebstva pa je kontinuirana (Giddens 1991, 76). Veliko ljudi svojo identiteto gradi na podlagi obvez, ki jih ima do tradicije ali pa želijo biti skladni s pričakovanji družbe in ne upajo postati tisto, kar si sami želijo, ker se počutijo nemočni (Giddens 1991). Ljudje so različno odprti za nova znanja, različno se tudi spopadajo z disonanco, ki je v modernem času lahko velika, zato modernost hkrati združuje in ločuje pripadnike_ce družbe med seboj (Giddens 1991).

Posamezniki_ce se konformno podrejajo večini, delajo torej tisto, kar delajo drugi, da ne bi bili obsojani, četudi vedo, da ne delajo prav (Ule 2009a, 311). Do tega prihaja, ker se počutijo nemočni_e, saj nanje vplivajo zunanje sile, ki ga_jo nadvladajo (Giddens 1991). Tako razvijejo različne življenjske stile, ki pa so si med seboj zelo podobni, saj je kreacija življenjskega stila najpogosteje vplivana s skupinami prisile in vzornimi modeli, pogosto tudi s socialno-ekonomskimi okoliščinami (Giddens 1991, 82). Vegani_ke se večinski družbi postavijo po robu in ravnajo tako, kot se jim zdi moralno in etično pravilno, potrditev pa namesto v večinski družbi iščejo v skupini veganov. V tem primeru bi lahko govorila tudi o negativizmu, ki je nasproten konformizmu, gre za nasprotne vedenjske oblike in stališča, kot jim jih vsiljuje prevladujoča skupina (Ule 2009a, 311), vendar pa pri veganih_kah ne gre za upor proti obstoječi družbi, temveč za delovanje po svoji vesti, čeprav je to najpogosteje razumljeno obratno.

2.2.2 Družba

Družba je sestavljena iz množice ljudi, ki jo Emile Durkheim opiše kot »trdno integriran/o/ skupnost, sistem, podoben živemu bitju /.../; enotnost družbe in njena sposobnost, da deluje kot celota na artikuliran način, izhajata iz kolektivne (družbene) zavesti« (Flere 2001, 71–72). Ta zavest obstaja kot nekaj objektivnega, čeprav je v zavesti vsakega posameznika in bi zato lahko bila subjektivna, vendar je skupna (skoraj) vsem pripadnikom določene družbe. Ta kolektivna zavest se interiorizira v otroštvu, vpliva pa na kasnejše posameznikovo_čino vedenje

kot nekakšna notranja prisila, ki jo nosi v nezavednem. Življenje v družbi za posameznika_co pomeni konformno vedenje v skladu z družbenimi pravili, zahtevami in standardi ravnanja, značilnimi za določeno družbo, posameznik_ca je podrejen_a družbi, ki ga_jo omejuje (Flere 2001, 93). Če to prenesem na življenje veganov_k in neveganov_k v postmoderne družbi, je konformno tisto vedenje, ki je pogostejše, ki so ga ljudje navajeni in ki ne sproža strahu pred neznanim, torej vedenje, ki vključuje prehranjevanje z mesom, jajci in mlečnimi izdelki, uporabo volne, usnja in krzna v oblačilih, avtomobilih in drugje, sproščen nedeljski ribolov v najbližjem ribniku, jahanje kot razvedrilo in obiskovanje živalskih vrtov ob nedeljah – vse to je dovoljeno, razširjeno in celo zaželeno. Vsi, ki delujejo v nasprotju z vedenjem, ki ga družba sprejema kot normalno, so videni kot deviantni, ekstremni, duševno moteni in zelo hitro tudi stigmatizirani. Gre za to, da je deviantno vsako vedenje, ki je v nasprotju z družbenimi pravili, vrednotami in standardi, družba pa pravzaprav lahko reagira represivno in korektivno tudi, kadar pravila v resnici niso kršena (Flere 2001, 187), temveč gre le za vedenje, ki je sicer v družbi izjemno redko in zato nenavadno in posledično vzbuja strah pred neznanim. Veganstvo je na primer pojav, ki je značilen le za približno dva odstotka prebivalstva, zato je kljub svojemu porastu mnogim nepoznan in posledično neodobravan, saj ni v skladu s kolektivno zavestjo o pravilnosti uporabe živali v naših vsakdanjih življenjih.

Družba ni nekaj, kar bi obstajalo samo po sebi, kar je dano od nekdaj in bi bilo nespremenljivo. Družba je konstrukt in tudi realnost, v kateri živimo in jo dojemamo kot takšno, je družbeno konstruirana (Berger in Luckmann 1988, 11). Nič torej ne obstaja zunaj družbe. Gre za to, da svet nastaja z mišljenjem in delovanjem posameznikov, gre za nenehno človeško eksternalizacijo (Berger in Luckmann 1988, 55), obenem pa se na ta način tudi ohranja kot realnost (Berger in Luckmann 1988, 27), vendar svet ne sestoji iz zgolj ene same realnosti, temveč iz mnogoterih realnosti, in le ena realnost je tista, ki jo dojemamo kot naše vsakdanje življenje (prav tam, 29). »Realnost vsakdanjega življenja se kaže kot že objektivizirana, to je sestavljena iz niza objektov, ki so bili opredeljeni kot objekti še pred mojim prihodom na prizorišče« (Berger in Luckmann 1988, 29). Gre za to, da vse, kar določena družba pozna, izhaja iz jezika, ki ga uporablja, vsi pomeni so torej skriti v jeziku, ravno tako vsa družbena znanja, ki se prenaša na vedno nove pripadnike_ce družbe (Berger in Luckmann 1988, 46), vendar pa to znanje ni absolutno niti popolno, saj v družbi pogosto pride tudi do problemov, ki se jih ne da rešiti v okvirih znanja, ki ga ponuja jezik, temveč je treba misliti tudi izven okvirjev. Podobno je pri veganstvu, ki je za marsikatero družbo novost, neznanka, zato mora zaradi

posameznikov_c, ki prevzemajo veganski stil življenja, najti rešitev, kako jih vključiti v družbo in jih sprejeti.

Vsaka družba vsebuje institucionalni svet, ki ga pripadniki_ce družbe razumejo kot objektivno realnost, ki je obstajala že pred njihovim rojstvom, zato se teh okvirjev vsi držijo, ker jih sprejemajo kot samoumevne (Berger in Luckmann 1988, 62). Četudi ima družba neko tipično držo ljudi, čeprav za vse obstaja nekakšna objektivna realnost, pa gre vseeno za intersubjektivni svet, ki ga posamezniki_ce delijo z drugimi posamezniki_cami, vsakdo pa realnost dojema na njemu specifičen način (Berger in Luckmann 1988, 30). Pri tem dojemanju in delovanju pa je izjemnega pomena časovna struktura vsakdanjega življenja, ki določa življenje posameznikov_c, saj stanje družbe in njeno mišljenje v določenem časovnem obdobju pomembno vpliva na vsakdanje življenje pripadnikov_c družbe (Berger in Luckmann 1988, 34). Tako so pripadniki_ce sodobne postmoderne družbe vajeni_e izobilja, sitosti, izkoriščanja živali, ljudi in narave ter trošenja denarja, naravnih virov in energije, posledično pa je odločitev za prehod iz takšnega življenja na veganstvo izjemno težka in mnogim nepredstavljiva, saj živimo v družbi, kjer takšen način življenja pomeni odklon od normale in večinskega vedenja, zato je to ekstrem.

Vsak_a član_ica družbe ni nujno 'riba, ki plava s tokom', nekateri zaradi svojega močnega prepričanja kljub vsemu posežejo v trenutno delovanje sveta in skušajo vzpostaviti nov družbeno-ekonomski sistem, saj je v naravi človeka, da želi delovati proaktivno (Žakelj 2013, 131); predvsem vegani se vestno trudijo spremeniti trenuten način življenja, ki uničuje planet in življenje na njem. To so ljudje, ki aktivno ozaveščajo o škodljivosti splošnega družbenega vedenja in spreminjajo to zakoreninjeno vedenje, ki ga nihče ni pripravljen spreminjati in prilagajati. Ta odklonilnost družbe do spreminjanja, predvsem ko se spreminjanje misli v povezavi z veganskim načinom življenja, pogosto izhaja iz prepričanja, da omejevanje pri prehranjevanju, oblačenju in uporabi različnih kozmetičnih, prevoznih, tehnoloških in drugih produktov pomeni omejevanje svobode, ljudje se resnično bojijo, da jim bodo dobrine postale nedovoljene, nedostopne, prepovedane in da bodo zaradi tega trpeli. Vendar Žakelj (2013, 145) pravi, da »je svoboden človek lahko le tisti, ki sprejema omejitve, vsaka svoboda pa ima meje, ker je človek hkrati družbeno in naravno bitje. Tako razumljen človek pa ni nad naravo in tudi narava ni nad človekom. Kot homo sapiens je odgovoren za vsa živa bitja in za stanje v družbi, katere del je«.

Družba zaradi želje in potrebe po ohranjanju statusa quo pogosto z manipulacijo poskuša posameznike usmeriti v družbi ustaljene poti, da bi se le-ta ohranila. Zanj je značilen konvencionalizem, ki pomeni »zapiranje oči pred spremembami in trmasto vztrajanje pri nekdanjih veljavnih življenjskih in vrednotnih vzorcih in usmeritvah« (Ule 2000, 152). Kot sem že omenila, so mediji eden izmed načinov za doseganje želenih rezultatov, ki vključuje tudi manipulacijo. Manipulacija pomeni delovanje, s katerim želi subjekt drugega prepričati v delovanje v skladu z njegovimi hotenji, ne da bi se napeljeni pri tem zavedal, da pravzaprav deluje v nasprotju s svojimi prepričanji, temveč deluje v skladu z nameni in interesi nekoga drugega. Razlog za dovzetnost posameznikov za manipulacijo je pogosto v prevelikem številu informacij, ki so v moderni informacijski dobi na voljo, saj jih je preprosto preveč, da bi lahko vsak posameznik poznal vse, zato pogosto slepo verjame drugemu, za katerega meni, da mu lahko zaupa (Flere 2001, 266), pri čemer pa se ne zaveda, da ga pogosto drugi napeljujejo v določeno smer le zato, ker je najbolj razširjena, najbolj 'normalna' in sprejeta, ne pomislijo pa, če je takšna smer zanje tudi resnično koristna. Za preživetje družbe in njeno funkcioniranje je izjemno pomembna ideologija. Ideologije so namreč pomemben gradnik družbe, ki ne bodo preprosto izginile, četudi v času in prostoru nihajo in se njihov vpliv veča in manjša, saj vežejo kulturo in družbo, dajejo navodila njunim pripadnikom, ne glede na to, v kakšnem stanju so v danem trenutku (Flere 2001, 285). Ideologija o obveznem uživanju mesa in kravjega mleka je v naši družbi izjemno zakoreninjena, podobno, kot je značilna ideologija obveznega materinstva, vendar to ne pomeni, da je pravilna in da jo upoštevajo vsi pripadniki družbe ne glede na svojo izobrazbo, versko prepričanje, spol in podobno.

Naši predniki so jedli meso, mleko in jajca, njihovi starši so jih naučili, da je tako prav, zato so tudi sami tako učili svoje otroke. Družba nas spodbuja, da jemo vse, tudi če je hrana polna konzervansov, kemikalij in drugih strupov, ob tem pa izključimo vse občutke o nepravilnosti svojega vedenja, ker so nas tako naučili, pri tem pa se ne zavedamo, da uničujemo tudi sebe (Tuttle 2013, 28). Ljudje so bili take kulture prehranjevanja in ravnanja naučeni v primarni socializaciji, zato se o tem ne sprašujejo, ali je prav ali ni, preprosto menijo, da so določene živali na svetu zato, da jih ljudje jedo, da je to preprosto narava stvari, to je normalno, ker so jih tako hranili od otroštva dalje (Cervero in drugi 1999). Gre za normalizacijski vpliv večinske družbe, ki le na tak način lahko reproducira trenutno stanje in ki ga večina ljudi ne vidi, spregledajo ga šele, ko spremenijo način življenja. Ljudem ni potrebno razmišljati, kako njihova

hrana in oblačila nastanejo, saj institucije poskrbijo, da se pripadniki družbe ne bi prestrašili in spremenili svojih življenjskih praks. V kolikor celotna družba dela enako in se vede na enak način, potem tako ravnaajo vsi pripadniki določene družbe, četudi vedo, da njihovo vedenje ni pravilno. Solomon Asch je naredil eksperiment, v katerem je udeležence spraševal po dolžini črt, v skupinah pa je bilo le 35% pravih poskusnih oseb, vsi ostali so vnaprej dobili navodilo, da morajo odgovoriti napačno. Zanimivo je, da je preko 60% poskusnih oseb prilagodilo svoje mnenje večini, četudi so vedeli, da njihovi odgovori niso pravilni (Ule 2009b 337). To kaže na dejstvo, da normativni pritisk vodi v popustljivost, zato ljudje pogosto izberejo konformizem, ker se ne želijo izpostavljati. Ljudje podobno kot živali opazujemo okolico in se obnašamo kot drugi okoli nas, sledimo drugim, ne da bi se tega zavedali. To počno že 14 mesečni otroci zaradi pritiska vrstnikov, hočejo torej tisto, kar hočejo drugi⁴ (Lindstrom 2011, 123–6). Vendar pa vegani_ke v nasprotju s to večino ravnaajo po svoji vesti, so protikonformni_e, ne glede na to, kaj jim narekuje normativna dominantna družba ali kakšne bodo posledice, zaradi česar je pritisk toliko večji. Tu je pomembno, da njih vodi informacijski pritisk, ki vodi do spreobrnitve, torej do spremembe vedenja, stališč, mnenj (Ule 2009b, 339).

Kljub močnemu pritisku je za pripadnika_co družbe pogosto koristno, da se nečesa 'oduči', torej da začne znova razmišljati o stvareh brez družbeno pogojenih in vnaprej danih konotacij, saj le tako lahko gleda na svet bolj odprto, kritično razmišlja; pozabiti mora torej na vse znanje, pozicije moči in postati ranljiv_a. Da bi dosegel_la spremembo v svetu, mora najprej doseči spremembo v sebi, tu pa empatija igra ključno vlogo, saj se mora v druge poglobiti, da bi jih razumel_a (Pedwell 2013) – če želimo videti, moramo torej gledati s srcem, ne z razumom in z znanjem, ki smo ga podedovali.

2.3 Kultura

Opredelitve kulture se med seboj precej razlikujejo, zato ni ene same definicije tega pojma, ki bi kulturo nedvoumno opredelila. Zagotovo pa je kultura nekaj, kar obstaja vse od pričetka obstoja človeka, zato je izjemno pomembna, saj usmerja človekovo ravnanje in vedenje, ne glede na to, kateri kulturi človek pripada. Kultura je lahko pojmovana kot način življenja, ki

⁴ Dober primer plavanja s tokom so Rusi, ki v veliki večini sovražijo pitje vodke, vendar to počno, ker je taka navada, to pa jim povzroči občutek pripadnosti, zato s pitjem ne prenehajo (Lindstrom 2011, 146). Podobno ljudje, ki se zavedajo škode vsejedstva, ne prenehajo s svojimi navadami, da ne bi izgubili pripadnosti.

zajema življenjski stil, potrošnjo, preživljanje prostega časa, vedenje posameznikov_c, ki pa je lahko v vsaki kulturi drugačno, saj različne kulture od svojih pripadnikov pričakujejo različna obnašanja in reakcije na vsakdanje situacije (Flere 2001, 195). Še ena definicija kulture pravi, da je »kultura kompleksna celota, ki zajema spoznanja, verovanja, umetnost, moralo, pravo, običaje in druge sposobnosti ter navade, ki jih je človek pridobil kot pripadnik družbe« (Tylor v Flere 2001, 197).

Kultura ima več funkcij, ki vplivajo na vedenje in življenje ljudi. Ena izmed njih je jezik, s katerim se sporazumevamo, pomembne so tudi vrednote, ki usmerjajo človekova dejanja tako, da »opredeljujejo zaželenost določenih objektov, ciljev, idealov« (Flere 2001, 199), obstajajo tudi pravila, ki zapovedujejo in prepovedujejo določena vedenja, svoja čustva in pripadnost izražamo z ekspresivnimi simboli, v moji magistrski nalogi pa so izjemno pomembne tudi spoznavne sestavine, ki pomagajo posameznikom pri razlaganju stvarnosti, zajemajo pa ideologijo, stereotipe, znanost, predsodke in filozofijo (Flere 2001, 199).

Poseben del kulture predstavljajo subkulture, to so tisti deli kulture, ki se glede svojih vrednot, prepričanj, norm in podobnih elementov razlikujejo od prevladujoče hegemonске kulture. Sem spadajo tudi kontrakture, ki predstavljajo zavestna prizadevanja za spremembo vrednot in vedenjskih norm, ki so v danem trenutku značilne za hegemonsko kulturo (Flere 2001, 201). Tudi veganstvo je neka vrsta subkulture in kontrakture hkrati, saj ima v določenih pogledih še vedno določen vidik podoben hegemonski kulturi, je pa hkrati popolnoma drugačno od vsejede družbe in jo želi popolnoma spremeniti.

V tradicionalnih kulturah so na primer običaji predstavljali normo, po kateri se je urejalo celotno življenje, v modernih družbah pa so običaji prisotni v manjšem številu in v skrajšani obliki. V obeh primerih pa gre za dolgotrajno in ustaljeno vedenje, ki je obvezno, sankcije zaradi umanjkanja takih načinov vedenja pa so različne: moralne, mistične, satirične in fizične (Flere 2001, 2013). Za moške je na primer tipično nedeljsko sproščanje z ribolovom, lovom, v Sloveniji je ob nedeljah značilno nedeljsko kosilo z govejo juho in praženim krompirjem, tudi velikonočna pojedina in pisano pobarvana jajca so nekaj normalnega, ne glede na to, da živimo v moderni družbi. Vse to so običaji, ki jih upoštevajo skoraj vsi, ki živijo v naši kulturi in neupoštevanje oziroma ignoriranje ali izogibanje takih običajem je sankcionirano vsaj z

zasmehovanjem in norčevanjem, če ne celo z grožnjami in izobčenjem. S tem razlogom so vegani_ke pogosto maginalizirani_e, saj so taki običaji v nasprotju z njihovo etično in moralno držo, njihovimi prepričanji in vedenjem.

2.4 Potrošnik (post)moderne zahodne družbe

Potrošništvo je eden izmed razlogov za mnoge težave današnje družbe in planeta, saj posredno povzroča okoljske katastrofe, medčloveško odtujenost in revščino (Lindstrom 2011, 11), poleg tega pa čutni užitki, ki jih potrošništvo spodbuja, ne prinesejo sreče, temveč zgolj »onesnažuje/jo/ naše življenje in hrani/jo/ našo nižjo naravo« (Goleman 2015, 120). Obstaja pa tudi peščica tistih, ki bi jim lahko rekli antipotrošniki_ce, ki se zavedajo škodljivosti mnogih produktov na tržišču, ki zgolj zavajajo ljudi in se s pretvezami in prevarami prodajajo naivnemu kupcu, ki verjame marketinškim potezam (Moreira in Acevedo 2015, 53). Ljudje pojedjo ogromne količine strupov, antibiotikov in še česa že samo, ko uživajo meso živali, ki so natlačene trpele svoje kratko življenje na prašnih, umazanih farmah, meso je večinoma polno bakterij, ker živali živijo v lastnih iztrebkih, ko gredo v klavnico, pa ti iztrebki pridejo v stik z mesom, ki ga potrošnik pojé – da bi se bakterije uničile, se za čiščenje mesa uporabljata amonijak in amonijev hidroksid, ki sta škodljiva. Prehranska industrija je pri takšnem početju zaščitena veliko bolj kot človek, čigar zdravje je zaradi njenega početja na nitki (Kenner in drugi 2008).

Človeška prehrana se je v zadnjih 10.000 letih močno spremenila, tudi način proizvodnje hrane je popolnoma drugačen, kljub temu pa podjetja v prehranski industriji pa svoje izdelke uspešno prodajajo s pomočjo domišljjskih in idiličnih slik prelepih podeželskih rančev, ki v resnici ne obstajajo, s čimer se prodaja le ideja zdrave hrane, saj v resnici industrija ne želi, da bi bil potrošnik_ca informiran_a o tem, kaj jé, drugače ne bi hotel_la več jesti tega (Kenner in drugi 2008). Podjetja, ki skušajo prodati vse, kar lahko ustvarijo, pričnejo z navajanjem (bodočih) potrošnikov na njihove izdelke, ko so šele zarodki v maternicah svojih mater⁵, v času otroštva skušajo preko staršev vplivati na okuse in preference otrok (Lindstrom 2011, 37), torej so tarče industrije mesa, mleka, mlečnih izdelkov, jajc in predelane hrane tudi otroci, takoj ko se

⁵ Prvi stik človeka z zunanjim svetom je vonj, ki je »najmočnejši, najbolj primitiven, najbolj neposredno vtisnjen čut v naših možganih,« podjetja pa to dobro izkoriščajo. Na (bodoče) potrošnike skušajo vplivati tudi z dodajanjem okusov in snovi izdelkom, ki bi jih zasvojili (Lindstrom 2011, 27).

prenehajo dojeti, saj smo na ta način potem kot odrasli nagnjeni k uporabi izdelkov, ki nam pomagajo podoživeti občutja iz otroštva (Lindstrom 2011, 39). Gre za to, da se nam preteklost zdi popolna, nostalgija je tista, ki se prodaja, nas polni z optimizmom (Lindstrom 2011, 157), kar je le še eden od razlogov, zakaj se ljudje ne želijo ločiti od svojih vsejedih navad, saj jih okus prekajene slanine, vonj na oko pečenih jajc, tekstura kremne otroške bele kave in božičnega polnjenega piščanca spominjajo na lepo in toplo otroštvo s starši, in temu se niso pripravljeni odpovedati. Da bi dosegli še večji vpliv, pa podjetja za oglaševanje uporabljajo slavne osebe, ki so jim potrošniki_ce naklonjeni_e, saj je verjetnost, da bodo ljudje kupili nekaj, kar naj bi uporabljale tudi njim všečne osebe, večja (Lindstrom 2011, 180). Pri zavajanju je močna tudi farmacevtska industrija (McDougall in McDougall 2011, 15). Svoj delež pri nepravilni informiranosti imajo tudi oblikovalci smernic zdrave prehrane, ki pogosto priredijo smernice in kljub dokazom o škodljivosti živalske hrane le-to uvrstijo v svoja priporočila, ker ne želijo tvegati tožb in jeze s strani mesne in mlečne industrije (McDougall in McDougall 2014, 60).

Tipični_e pripadniki_ce (pot)moderne zahodne družbe so potrošniki_ce, ki skozi potrošnjo zadovoljujejo svoje želje, ki so daleč od njihovih resničnih potreb (Moreira in Acevedo, 2015, 52). Gre le za hedonistično naravnane ljudi, kjer je potrošnja nekaj običajnega, saj je vse želje, hrepenenja, užitke in čustva treba potešiti (Šadl 1999, 234–5). Obenem pa potrošniki_ce seveda ne želijo slišati, da so navade, ki jih imajo, napačne in škodljive, saj bi potem čutili_e potrebo po spremembi in ukrepanju. In ker ljudje o njihovih napakah nočejo poslušati, jih je o njih tudi neprijetno obveščati, čeprav bi bilo na tej točki, ko smo ljudje že močno ogrozili življenje na Zemlji, to potrebno (Anderson in Kuhn 2014). Poleg tega je zdrava prehrana postala vsakodnevna tema pogovorov, vsakodnevni cilj in želja mnogih posameznikov (Poljanič 2014, 10), ki pa se v resnici ne zavedajo pomena te besedne zveze, saj kljub zanimanju za zdrav način življenja ne želijo popolnoma spremeniti svojih navad, raje bi le dodali solato na jedilnik ali kupili multivitaminske dodatke, da bi zaužili dovolj vitaminov. Ljudje so se zavaljo udobja naučili distancirati od negativnih posledic njihovega početja. Da bi to dosegli, so druge ljudi in živali poimenovali s sužnji, črnci, živalmi za prehrano, škodljivci, saj so na ta način izključili povezanost s krutostjo. Zaslužjevanje ljudi in živali sta močno povezana, saj oba zahtevata otopelost in izgubo čustev (Tuttle 2013, 10–22).

Pri izbiri hrane pomembno vlogo igra tudi cena. Sistem naše družbe je prilagojen slabi hrani, ki je zaradi subvencionirane proizvodnje cenejša in zato bolj dostopna množici – tako se dela privid cenejše hrane, ki v resnici stane precej več kot koruza in krompir, predvsem, če se prišteje cena okolja, družbe in zdravja (Kenner in drugi, 2008). To ustvarjanje slike, da so živalski proizvodi cenejši in enostavnejši za pridobivanje, je višek ironije, saj je taka pridelava hrane precej bolj zapletena, potratna, kruta in izjemno draga, medtem ko je rastlinojedstvo »enostavno, ekonomično, poceni in ne zahteva krutosti, pa /ga ljudje vseeno/ dojemajo kot zapleteno in naporno« (Tuttle 2013, 193). Vendar ljudje zaradi takega privida raje kupijo meso in imajo ob tem vsaj občutek, da so dobili neko konkretno hrano za malo denarja v primerjavi s solato in krompirjem, ki bi ju stala približno enako.

2.5 Stigma

Vsaka oseba je objekt zahtev in pričakovanj glede tega, kakšna mora biti, vendar pa ima vsakdo lahko lastnosti, ki se razlikujejo od lastnosti ostalih ljudi v isti kategoriji, kar ga lahko spremeni v manj zaželenega – taka lastnost je stigma (Goffman 2008, 12), oziroma stigma pomeni »tiste lastnosti ali znake, ki posameznika v družbeni skupnosti in kulturi, ki ji pripada, globoko diskreditirajo in ga diskvalificirajo za polno družbeno priznanje« (Ule 2009b, 233). Deviantno vedenje ne pomeni nujno slabega vedenja, ali vedenja, ki bi škodilo družbenemu blagostanju; deviantnost v resnici pomeni le, da se družba na neko vedenje negativno odzove, kar vodi v definicijo družbenega odklona (Flere 2001, 190). Gre torej za reakcijo družbe, ki z določenim vedenjem ni zadovoljna, čeprav to vedenje ni napačno. Danes je zaradi množične komunikacije in tehnologije na voljo več nadzora nad posamezniki kot nekoč, zato je pritisk na pripadnike družbe vse večji, več je manipuliranja, na vsakem koraku nas družba skuša naravnati tako, da bomo delovali v njeno korist in reprodukcijo.

Vegani_ke so v manjšini v prevladujočem vsejedem svetu, zato se razlikujejo od večine in so pogosto stigmatizirani_e; čim ima nekdo tako lastnost, ki je odklonska, pa se mu_ji avtomatsko pripiše še druge negativne lastnosti (Goffman 2008, 14). Stigmatizirani_e posamezniki_ce se pogosto vseeno počutijo kot popolni_e, normalni ljudje in menijo, da so drugi nečloveški (Goffman 2008, 15). Vegani_ke dobijo stigmo že zato, ker so videni_e kot asketi, ker družba napačno predpostavlja, da se vegani_ke odrekajo udobju ali so zanj prikrajšani_e in zato

nesrečni_e – pri tem se je smiselno vprašati, kdo o veganih_kah misli na tak način: vegani_ke ali okolica? Vsak življenjski stil ima svoje prednosti in slabosti, zato je treba do vsakega življenja gojiti vesel in naklonjen odnos, saj nič nič izključno negativno (Goffman 2008, 103). Živeti s stigmo je pogosto težavno, zato se stigmatizirane osebe včasih samoosamijo ali se umaknejo, saj jim je srečanje z 'normalnimi' ljudmi lahko zoprno in so negotovi glede samih sebe. Neprijetno je tudi, da nikoli ne vedo, kaj drugi mislijo o njih, zato so nesproščeni in v nenehni pripravljenosti na obrambo (Goffman 2008, 20). Nekateri v obrambo na stigmatizacijo klonejo ali pa se skrčijo, torej zmanjšajo pomen njihove identitete, njihove pomembnosti, skušajo zakriti svojo drugačnost, lahko pa se postavijo nasproti drugim in pokažejo trdno zaupanje v lastno identiteto (Lindquist 2013, 6). Ljudje se različno spoprijemajo s svojo odklonskostjo, vsi pa so navadno prisiljeni, da se prejmejo na enak način, kot sprejemajo druge, da bi se izognili situacijam, ko bi jih drugi videli kot drugačne, neenake. Veliko se jih poslužuje taktike 'iti mimo', ko prikrijejo stigmatizirano lastnost ali jo skušajo zmanjšati, ali pa taktike prikrivanja, ko ljudje sicer priznajo posedovanje stigme, a hočejo zmanjšat napetost, ker so naveličani pojasnjevanja enega in istega okolici (Lindquist 2013, 12).

Poleg ljudi, ki se izogibajo stigmati in neprijetnim konfliktom, nekateri vstopajo v stike s tako imenovanimi 'normalnimi' ljudmi precej predrzno in s tem tvegajo konflikt (Goffman 2008, 24), kar se pri veganih_kah dogaja zaradi želje po ozaveščanju, po vzbujanju pozornosti na veganstvo ali zaradi negativnih čustev do drugače misleče okolice. Slednji se morda počutijo sami, da so vsi proti njim, lahko pa tudi spoznajo, »da obstajajo sočutni drugi, ki so pripravljeni sprejeti njihov pogled na svet in z njimi deliti občutek, da je /.../ človek kot vsi drugi in v bistvu 'normalen'« (Goffman 2008, 25). Stigma za vegane_ke tako ne pomeni konec družbenega življenja, saj še vedno dokaj normalno funkcionirajo v družbi, imajo prijatelje, družino, podpornike in enako mislečo skupino ljudi. Tudi sveže stigmatizirani_a posameznik_ca se »nauči, da so izkušeni člani skupine čisto podobni navadnim ljudem« (Goffman 2008, 41), četudi se takoj po spremembi življenjskega stila zdi, da so vegani izločeni ekstremisti brez prihodnosti v socialnih krogih. Posamezniki_ce se pogosto sprašujejo, ali naj okolico informirajo o svoji drugačnosti ali naj jo raje prikrijejo, vendar je za rutinsko normalizacijo, pri čemer se ljudje tudi ob drugačnosti začnejo vesti normalno, bolje, da se čimprej zgodi preboj, ko okolica spozna, da pomanjkljivost ni ključnega pomena in osebo bolje spoznajo (Goffman 2008, 51). Prej ko ljudje spoznajo veganski način življenja in vse, kar vanj spada, lažje bodo normalno funkcionirali ob njem. V zadnjih letih se je normalizacija veganov_k razširila,

predvsem zaradi zavednih potrošnikov_c, a veganstvo je še vedno dojet kot kontrakulturno gibanje (Lindquist 2013, 4), saj za zdaj prevladujoča normalizacija velja za mesojedstvo, iz katerega izhaja tudi čudaštvo veganstva (Twine 2014, 632). Vendar pa se skozi okusno hrano, ki jo vegani pripravijo drugim, ponovno vzpostavijo vezi in veganstvo lahko spet postane normalno namesto patološko (Twine 2014, 637).

Svet se ravna po normah, ki jih zapoveduje družba, vendar so te norme v splošnem zastavljene tako, da jih lahko dosežejo le redki, in ker jih je mnogo, je nemogoče ustrezati vsem in zato »lahko vsakega posameznega pripadnika, ki ne spoštuje norm, označimo kot odklanjajočega se, njegovo posebnost pa kot odklon« (Goffman 2008, 123). Socialni devianti, ki so torej odklonski, prostovoljno in odkrito zavračajo družbeni položaj, ki jim je dodeljen, pri tem pa se počutijo povsem enakovredni ali celo večvredni od normalnih oseb (Goffman 2008, 126). Deviantna identiteta pa je lahko v določenih trenutkih celo družbeni kapital, saj predstavlja neodvisno in kritično mislečo osebo, ki razmišlja s svojo glavo in je torej sposobna inovacij in spreminjanja sveta. Tako so vegani_ke lahko videni tudi kot bolj zdravstveno zavedni, samodisciplinirani, atraktivni in empatični kot nevegani_ke, so tudi bolj družbeno zavedni_e, kar vodi v družbeni aktivizem in ozaveščanje (Lindquist 2013, 7). Vegani_ke bi lahko predstavljali_e družbeni kapital tudi zato, ker so pogosto opisani kot najbolj zdrav segment človeške populacije, čeprav kljub temu izkušajo stigmo in negativne reakcije drugih (Bresnahan in Zhuang 2015, 3).

2.6 Vloga medijev

Pomembno vlogo pri informiranju, usmerjanju in normiranju družbenega vedenja imajo mediji, ki s pomočjo različnih kanalov predlagajo in zapovedujejo, kaj je dobro, kaj potrebujemo in brez česa ne moremo živeti. Takšno medijsko komuniciranje je enostransko, saj prejemnik_ca nima realne možnosti odziva na sporočevalčevo sporočilo, četudi danes v modernih družbah obstaja mnogo kanalov, prek katerih lahko tudi prejemniki_ce pošljejo povratno informacijo medijem. Množični mediji imajo v resnici močan vpliv na ljudi, tako na otroke kot odrasle, četudi bi marsikdo rekel, da se ga ne da obrniti okrog in nanj vplivati s pomočjo medijskega komuniciranja; »p/ovsod so poleg manifestnih pomembne latentne funkcije sporočila« (Flere 2001, 260), ki delujejo na nas preko naših čustev, saj točno vedo, kako in kaj sporočiti, da bi

pri ciljni publiku dosegli želen učinek. Tako iz oglasov o koristnosti mleka, velikih jajc kokoši talne reje in zadovoljnih kravah, ki jim z masažo lepšajo njihove dneve pred zakolom, ljudje razberejo, da je z uživanjem živalske hrane vse v redu, da so živali zadovoljne, oni pa naj bi na ta način v telo vnesli vsa najbolj nujna hranila za zdravo in dolgo življenje. Takšno informiranje množice je najpogostejše preko reklam, ki dajejo napačne predstave, ki se jih občinstvo ne zaveda. Mediji zatrjujejo, da so pri podajanju vseh informacij vedno objektivni, zato napačno podajanje informacij ni možno, vendar pa je ideološka sporočilnost lahko pri vsakem mediju nekoliko drugačna, odvisno od prepričanj, ki jih določen medij zagovarja (Flere 2001, 262).

Mediji so tudi eden izmed agentov socializacije. Vendar je dejstvo, da imajo velik vpliv na socialno vedenje ljudi, pomembno. Mediji vzdržujejo meje kulture in družbe, saj skozi izpostavljenost medijem posamezniki in skupine vsrkavajo norme in vrednote, primerna vedenja in podobno, mediji pa to izkoriščajo in reproducirajo hegemonске moči, saj v njih odseva dominantna kultura, pogosto na račun zatiranih skupin. Mediji ustvarjajo predsodke o zatiranih skupinah s pretiranim izpostavljanjem kulturnih razlik in z izbiro negativnega portretiranja, na ta način pa ustvarjajo nerealistične podobe. Ravno zato predvsem za socialna gibanja veliko pomeni, če so prisotni nevtralni mediji, pri tem pa je pomembno tudi, kdo in kako je predstavljen, veliko moč imajo seveda znane osebe, ki jih ljudje raje poslušajo, ker so jim bližje in jih imajo radi (Wrenn in Luts 2016). Tako na primer glasbeniki lahko z besedili pesmi promovirajo veganstvo in pravice živali (Cherry 2006, 163).

Mediji imajo velik vpliv na družbeno razumevanje fenomenov, kakršno je tudi veganstvo (Ule 2009a, 267), saj zmorejo spreminjati stališča ljudi, četudi posredno, torej skozi pogovor ljudi med seboj (Ule 2009b, 445). Tako pogosto izkoristijo veganstvo, kadar pride do nenadne smrti in le-to pripišejo ravno veganstvu, čeprav ni povezana z njo⁶ in je pravi razlog nekje drugje. Tak je na primer dogodek, ki je v medijih odmeval pred tremi leti, ko je otrok zaradi sepse in neprimerne reakcije staršev umrl, krivdo za njegovo smrt pa so pripisali njunemu veganstvu⁶, s katerim sta posiljevala tudi svojega otroka (RTVSLO 2013). Na ta način mediji ustvarjajo vegafobijo, torej strah pred veganstvom s pomočjo smešenja ali prikazovanja veganstva kot

⁶ Ob tem pa se nihče ne vpraša, koliko otrok zaradi malomarnosti umre vsejedim staršem vsak dan, pa to ni nikjer objavljeno, niti se krivda ne pripiše njihovemu načinu prehranjevanja.

nemogočega in težavnega za vzdrževanje⁷, vegane_ke pa kot askete, fanatike, občutljivce_ke in nore ekstremiste_ke (Cole in Morgan 2011, 134). V zvezi s tem sta Cole in Morgan (2011) raziskala, kako so obravnavali veganstvo različni mediji v Veliki Britaniji v svojih člankih do leta 2007⁸. Ugotovila sta, da članki v večini marginalizirajo vegane_ke ter na ta način prihranijo moralne rane vsejdem bralcem_kam, ki nimajo niti možnosti za razumevanje veganstva ter težav specizma, na ta način pa dodatno širijo idejo pravilnosti nasilnih relacij ljudi nad živalmi. Mediji torej govorijo proti veganstvu in imajo večji vpliv kot znanost, publika je le pasivni prejemnik informacij, ki ne razišče resničnosti podatkov v medijih, poleg tega je manjšini težje dostopati do objavljanih svojih informacij v medijih, zato nimajo niti možnosti, da bi predstavili svoj vidik. V medijih se pogosto pojavlja smešenje veganstva skozi pripisovanje norosti: tak primer je dogodek, ko so hoteli pokopati krokodila v kraju, kjer je živel, ljudstvo pa se je smejalo, zakaj ga raje ne predelajo v torbice, ker bi bilo to dobičkonosno, etika jih pri tem seveda ni zanimala. Pojavljale so se tudi opazke o neokusni veganski hrani, omenjeno je bilo celo usmiljenje do veganov_k zaradi njihovih neokusnih obrokov. Nevtralni članki so bili skoraj v celoti reklame za veganske produkte, pa še te so bile nastavljene tako, kot da se za vegane_ke sicer nikjer nič ne dobi. V pozitivnih omembah veganstva je komaj kaj napisanega o etiki, nenasilju, sočutju in antispecizmu. Prihaja do kroničnega pomanjkanja člankov, ki bi predstavljali verjetja in mnenja veganov_k, ki so tak način življenja v resnici izkusili_e in govorijo iz prve roke.

Ljudje smo zelo ranljivi, ko pride do našega zdravja, zato nasedamo napačnim informacijam, obetajočim sloganom prehranskih podjetij, barvitim ponudbam, netočnim obljubam po zdravju, ki povzročajo željo po določeni hrani, zaradi česar nam ironično primanjkuje za človeško telo resnično potrebnih nutrientov (Siewierski 2016). Mediji na primer pogosto predstavljajo lačne otroke v Afriki z besedami, da jim primanjkuje beljakovin, čeprav gre v resnici pri njih za premajhen dnevni vnos kalorij (McDougall in McDougall 2011, 108). S pretiravanjem so mediji dosegli tudi to, da ljudje menimo, da preprosto ne moremo biti zdravi brez nešteti dodatkov k prehrani, pri tem pa s tem posebej obremenjujejo nosečnice, ki so izjemno ranljiva skupina ljudi (McDougall in McDougall 2011, 168).

⁷ Kljub nerazumevajoči okolici pa vegani, predvsem etični, svoje odločitve ne vidijo kot zahtevne ali težke, saj menijo, da kljub asketski sliki v veganstvu najdejo veliko užitkov, predvsem v obliki okusne hrane (Cole in Morgan 2011, 141).

⁸ Obravnava 397 člankov, pri čemer jih je bilo 75% negativno naravnanih do veganstva in le 5.5% pozitivno naravnanih (Cole in Morgan 2011, 138).

Do tega prihaja zato, ker večina ljudi pozna le dobro oglaševane in prepoznavne medije, ne poznajo pa medijev in dogodkov, ki govorijo o veganstvu, ali pa se jim celo izogibajo, ker se bojijo sprememb (Steele 2013, 53). Poleg tega kljub temu, da mediji ponujajo vse mogoče informacije, vsak izbere le tiste, ki ponovno potrjujejo njihova obstoječa prepričanja in se izogibajo tistim, ki jih prevprašujejo; zato se opirajo na alternativne medije, ker mainstream mediji ignorirajo ali napačno navajajo resnico o produkciji hrane iz živali in o veganstvu (Guerin 2014, 30), omnivori pa se zanašajo na rekame in medije, ki podpirajo njihov življenjski stil (Guerin 2014, 32). Oglaševalci v medijih oglašujejo podobe, ki pritegnejo ljudi in jim dajo misliti, da je z njihovo izbiro vse v redu in da so živali srečne, ker so jim lahko na voljo v obliki hrane ali oblačila. Tako se izrablja privid proste in talne reje živali in ljubezni, s katero je narejena hrana (Pilgrim 2013, 112), ljudje pa tako naivno verjamejo vsem reklamam zato, ker nimajo osnovnega samozaupanja⁹, da bi verjeli in zaupali sebi in svojim presojam.

Bresnahan in Zhuang (2015) sta izvedla poskus, v katerega sta vključila 261 udeležencev, v večini vsejedce, vmes so bili tudi vegani in vegetarijanci. Polovici sta dala za prebrati antivegansko sporočilo, drugi polovici pa provegansko, nato sta preučevala vpliv sporočila na njihovo mnenje o veganstvu. Ugotovila sta, da so tisti ljudje, ki so brali antivegansko sporočilo, do veganstva pokazali manj stigme, 55% jih je bilo nevtralnih glede veganstva, najbolj pozitivno pa so ga razumeli v odnosu do zdravja, medtem ko je bil najbolj negativen vidik veganstva moralen. Večina se je strinjala, da veganstvo ni škodljivo. Očitno torej tudi medijska sporočila, ki sicer govorijo proti nečemu, ne dosežejo nujno učinka, na katerega ciljajo, morda zato, ker se miselnost ljudi počasi spreminja, na dosegu so vsi viri informacij in tudi mediji s svojimi poskusi o vplivu na ljudi niso več tako uspešni, kot so bili v preteklosti.

2.7 Predsodki, stereotipi, prepričanja in stališča o veganstvu

Stališča predstavljajo mnenje neke osebe o nečem, gre za osebnostno lastnost, na katero najbolj vplivajo socialni dejavniki in ki najbolj vpliva na dogajanje med ljudmi (Ule 2009a, 125). Gre za »trajne sisteme pozitivnega ali negativnega ocenjevanja, občutenja in aktivnosti v odnosu do

⁹ Na Yale-u so preučevali, zakaj so ljudje tako naivni glede reklam, in ugotovili, da je to osebnostna hiba (Ule 2000, 17).

različnih socialnih situacij in objektov« (Ule 2009a, 126), stališča delujejo motivacijsko, podobno kot čustva, in se oblikujejo glede na skupino, ki ji oseba pripada. Izjemno pomembno na stališča vplivajo primarne skupine (Ule 2009a, 127–35). Vegani_ke zagovarjajo stališče, da imajo živali enako pravico do življenja kot ljudje, da njihova pravica do življenja presega našo željo po tem, da bi jih pojedli. Za vegane_ke je to močna motivacija pri izbiri rastlinske hrane, pri ozaveščanju okolice o veganstvu, vendar pa večina današnjih veganov_k teh stališč ni dobila v primarni socializaciji, saj so bili današnji odrasli v večini vzgojeni v vsejede ljudi, ki so vegani_ke šele postali_e. Enako tudi vsejede vodi stališče, da je prehrana živalskega izvora zdrava, z razliko, da so tako stališče razvili v primarni skupini in je zato toliko bolj trdno in se toliko bolj upira spremembam. Ker ena in druga skupina skušata spremeniti stališča nasprotnih skupine, prihaja do prepričevanj s pomočjo različnih argumentacij, gre za »motiviranje /drugega/ skozi komunikacijo, da bi spremenil svoja prepričanja, stališča, obnašanje« (Ule 2009a, 141), pri tem pa je pomembno, da je komunikator_ka strokoven_na in resnicoljuben_na, informacije pa zanesljive (Ule 2009a, 143), najboljše podprte z znanstvenimi viri, kadar gre za prepričevanje s strani veganov_k, saj omnivori zaradi njihovega trdnega prepričanja v poznan način življenja ne verjamejo vsaki informaciji, ki mu ni v prid, dvomljivi so pogosto celo do strokovno podprtih podatkov.

Glede prehrane obstaja mnogo prepričanj, ki pogosto izvirajo iz primarne socializacije in nimajo strokovne podlage. Prepričanje glede pomanjkanja beljakovin pri veganih_kah je izjemno pogosto med vsejedci_kami, vendar pa se je pri tem dobro vprašati, koliko ljudi iz naše okolice ima potrjeno pomanjkanje beljakovin in koliko ljudi je sploh že kdajkoli slišalo za bolezen, ki se imenuje kvašiorokor in pomeni pomanjkanje beljakovin? Tak način razmišljanja so nam vcepili starši in mediji in ni pravi (Esselstyn 2014, 27). Drugo močno zakoreninjeno pa je prepričanje, da ogljikovi hidrati redijo in škodujejo ljudem, zaradi svojih nestrokovnih člankov pa so mediji dosegli le to, da se ogromno ljudi spreminja v prave karbofobe, čeprav so nepredelani ogljikovi hidrati zdravi in potrebni za človekovo zdravje, vsebuje pa jih praktično vsa hrana, razen živalske. Ljudje se nato panično odpovedujejo zdravim ogljikovim hidratom, pozabijo pa se upreti škodljivim in predelanim ogljikovim hidratom v obliki čokolade, belega kruha in gaziranih pijač (Esselstyn 2014, 133). Prepričanja so torej nekaj, kar je le v glavah ljudi in kar vpliva na vedenje ljudi med seboj.

Stereotipi predstavljajo tipizirane sodbe o rečeh in osebah iz okolice, ki ne ustrezajo realni stvarnosti (Ule 2009a, 178). O veganih_kah jih najpogosteje formirajo nevegani_ke, ker so zmedeni_e glede veganstva, in namesto, da bi se informirali_e, raje sami_e predpostavljajo in sklepajo o drugih ter s tem širijo laži (Steele 2013, 53), ustvarijo sliko preobčutljive_ga vegana_ke, kar vodi v stereotip sentimentalne_ga ljubitelja_ice živali, ki ni sposoben_na soočenja s kruto realnostjo ubijanja in uporabe živali za udobje človeka (Cole in Morgan 2011, 145). Obstajajo tudi stereotipi o nekoristnosti rastlinske hrane, ki naj ne bi vsebovala dovolj snovi, potrebnih za zdravje in dobro počutje človeka, četudi to nima znanstvene osnove (Esselstyn 2014).

Predsodki predstavljajo način mišljenja o drugih na način, ki jih ponižuje, se do njih obnaša nespoštljivo in prezirljivo, razdvaja ljudi na nas in druge, so pa tudi »nevprašljivo ozadje in opravičilo vsakdanjih diskriminacijskih dejanj ljudi« (Ule 2009a, 187). Predsodki navadno negativno vrednotijo manjšine, kar daje dominantnim skupinam moč in občutek superiornosti, pogosto tudi zato, ker je večino strah, da manjšina ogroža njihov status, moč in privilegije (Ule 2009a, 196). »Vpliv manjšine na večino postane za večino 'usoden' tedaj, ko opazi, da manjšina ostaja zvesta svojim stališčem, svojemu obnašanju, da ni pripravljena na pogajanja ali na kompromise« (Ule 2009b, 425). Vegani so v manjšini in omnivori občutijo nelagodje, strah, sovraštvo, ker se jim zdi, da je ogrožena njihova normalnost ob prehranjevanju z živalmi in njihovem zaslužjevanju živali. Vendar so predsodki iracionalni (Ule 2009a, 211), so nekakšne mikroideologije (Ule 2009a, 218), ki vegane_ke reducirajo na nore, neumne, ogrožajoče, ekstremne, to pa zanje pogosto pomeni težko psihološko breme (Ule 2009a, 230).

3 SOCIOLOŠKI IN DRUGI VIDIKI VEGANSTVA

Vsejedstvo večine povzroča marsikatero nevšečnost, četudi je družba noče videti in je ne vidi, vendar pa je pomembno dejstvo, da se faza latentnosti tveganjske ogroženosti končuje, saj nevidne grožnje postajajo vidne (Beck 2001, 66) – v obliki okoljskih katastrof, porasta bolezni in izumiranja vrst, na primer. Realnost, da je normalno jesti meso, trpinčiti živali, jih ubijati za lastne užitke, potrebe, ideje, je le konstrukcija naše družbe. Obstajajo vere, plemena, družbe in kulture, kjer je to prepovedano, ali pa je vsaj določena vrsta živali sveta; pri nas je na primer nesprejemljivo ubijati in jesti pse in mačke, je pa normalno, da se je ovce in pujske. Vsega tega

smo se priučili, nič ni dano samo po sebi (Berger in Luckmann 1988). V preteklosti so bile živali človekovi prijatelji, ki so jih v obliki risb upodabljali prazgodovinski ljudje. Takoj, ko so bile udomačene in so pričele prinašati dobiček in korist, so ljudje postali oblastniški, nasilni, s tem pa tudi bolj tuji in nesramni do soljudi, saj je zaslužnjevanje živali privedlo tudi do zaslužnjevanja ljudi (Patterson 2011, 29) – veganstvo se zavzema za osvoboditev vseh živih bitij, zato je zanj ta povezava pomembna.

Vpliv prehrane je izjemno obsežen, zajema več kot le slabo zdravstveno stanje posameznika_ce. Ljudje ne le, da s povečanim vnosom škodljive hrane zmanjšajo vnos zdrave hrane, temveč s tem tudi vplivajo na slabšanje podnebnih sprememb, izrabljanje virov energije po nepotrebnem in lakoto, ki je vse večja (McDougall in McDougall 2014, 66). Poleg tega pa z zatiranjem živali vnašajo v svoje telo in um »nasilje, ter s tem globoko in neobvladljivo vznemirjamo fizično, čustveno, miselno, socialno in duhovno dimenzijo« (Tuttle 2013, 9), ne da bi se tega zavedali, saj so tak način življenja podedovali in ni bil njihova lastna odločitev. Uporaba živali je prinesla ogromno škode na vseh področjih, in že Albert Einstein je nekoč rekel, da »nič ne bi bolj koristilo človeškemu zdravju in povečalo možnosti za preživetje na Zemlji kot evolucija k vegetarijanski prehrani« (Lisle in Goldhamer 2014, 59), kar bi sama danes stopnjevala k evoluciji k veganski prehrani.

3.1 Etični vidiki (ne)uporabe živali

Pri etiki ravnanja z živalmi je pogosto mnenje, da je človek obvezan, da živalim ne povzroča trpljenja zaradi zabave in priročnosti, po drugi strani pa je značilno mnenje, da je človek pomembnejši od živali, ko je govora o skrajnih primerih (Francione in Charlton 2014, 16), ki zajemajo na primer žival kot edin možen vir preživetja (kar danes v sodobni zahodni družbi skorajda ne obstaja). V preteklosti se je izkoriščanje živali zdelo kot blagoslov. Govorim o začetku vzreje živali, ko so ljudje na ta način bogateli, mnogi bogatijo še danes. Vendar ima to izkoriščanje tudi visoko ceno, saj so se pretirano namnožili škodljivi mikroorganizmi, ki povzročajo neštete bolezni, obenem pa so ljudje prvič začeli tudi trpeti za pojavom 'imeti preveč hrane' (Lisle in Goldhamer 2014, 65). Izkoriščanje je bilo v primerjavi z dobičkom takrat nepomembno, to pa se je do danes le stopnjevalo in etika je pri večni družb postala vprašljiva.

V sodobni zahodni družbi je etika pogosto zreducirana le na človeka, pri ravnanju z živalmi pa se je ne upošteva, četudi obstajajo zakoni, ki to urejajo. Mnogi pri vprašanju, ali je jesti in obleči se v žival etično, zamahnejo z roko, saj naj bi bile živali na svetu zato, da nam služijo. A bitja, ki se zavedajo, imajo kljub vsemu moralne pravice, pomembno je, ali ima bitje interese in ali lahko čuti trpljenje in/ali užitek (Pilgrim 2013, 113). Meje (ne)nasilja do drugih bitij se pogosto ločijo tudi glede na stopnjo teh bitij na lestvici; insekti se vrednotijo precej nižje kot pes na primer, zato tudi marsikateremu_i veganu_ki ni težko ubiti komarja, čeprav ne bi ubil_a drugih živali. Vendar je vsejedim ljudem treba pokazati, da je pes, ki ga imajo radi, enak kravi, ki jo jedo, ker je pogosto naravnost smešno, kako se ljudje razburjajo ob podobah mučenih psov in mačk, medtem ko ob tem zgražanju jedo hamburger, ki je ravno tako vir trpljenja in mučenja. Smešno je tudi, ko v govedini odkrijejo konjsko meso in nastane afer, kljub temu, da gre za živalsko meso v živalskem mesu. Ljudje morajo uvideti povezavo med ljubeznijo do živali, o kateri pogosto govorijo, in svojimi dejanji. Ljudem se prehranjevanje z živalmi in njihovimi produkti in nošenje njihove kože, dlake in podobnega ne zdi etično sporno, čeprav se pri tem ne upošteva pravic živali, ki jih sicer zagovarjajo. Pa ne gre le za fiziološke potrebe, kot so hranjenje, spanje, primeren in dovolj velik prostor, svež zrak in podobno, temveč gre tudi za pomen psihičnega počutja živali, o katerem različna gibanja za dobrobit živali govorijo že vsaj od leta 1960¹⁰ naprej. Otroci so ponavadi zelo etično naravnani in se jim sprva ne zdi prav jesti živali, a se tega naučijo, saj jih starši v to prisilijo zaradi svojih prepričanj, ki jim ga je vsadila družba (Lacey 2016) s pomočjo njihovih staršev. V resnici vsi vedo, »da meso na krožniku pomeni trpljenje in ubijanje. Nihče ne dvomi o tem. Zato v resnici ne drži, da tisti, ki jedo živali, ne bi vedeli za njihovo trpljenje. Seveda vedo zanj« (Francione in Charlton 2014, 34). Ljudje živali za svoje udobnejše življenje uporabljajo že precej dolgo, medtem pa mnogi med njimi nikoli ne pomislijo, da je to strašno, žalostno in popolnoma nepotrebno. V preteklosti je Martin Luther King mlajši dejal, da bo prišel »dan, ko bodo ljudje začeli dojemati absurdnost vsesplošnega prepričanja o upravičenosti živalskega suženjstva. Takrat bomo odkrili svoje duše in si bomo bolj zaslužili deliti planet z živalmi« (Esselstyn 2014, 141), kar je res, saj si v tem primeru ne bi več rabili zatiskati oči, vendar pa bi na ta način družba, kakršno poznamo danes, propadla.

¹⁰ Po naročilu britanske vlade je Brambellova komisija, zadolžena za izdelavo poročila o intenzivni reji živali, določila pet pravic, ki bi morale biti zagotovljene vsem živalim: »pravica do življenja brez lakote in žeje, pravica do udobja, pravica do življenja brez bolečin, poškodb in bolezni, pravica do normalnega vedenja /in/ pravica do življenja brez strahu in stiska« (Grandin in Johnson 2012, 9).

V zvezi z etiko sem našla zanimiv članek o tem, ali obstajajo različne stopnje etike v odvisnosti od tega, ali se ljudje prehranjujejo s piščanci ali s kravami. Krzysztof Saja (2013) pravi, da je pri moralnih odtisih prehranskih produktov posameznih živalskih vrst potrebno vzeti v ozir ne le kvaliteto življenja, temveč tudi, koliko živali se ubije za kilogram mesa, koliko časa torej skupno te živali preživijo na farmi, kakšna je njihova teža in koliko časa se porabi za njihovo vzrejo, pri tem pa ugotovi, da so nekateri živalski produkti hujši od drugih. En kilogram piščanca naj bi bil po njegovih izračunih 163 krat moralno slabši od kilograma krave, seveda pa pri tem ni upošteval škode za življenje živali, ki jo povzroči proizvodnja jajc in mleka. Ljudje bi se morali zavedati, da nam to, da živali omogočimo življenje, ne daje pravice, da bi z njo ravnali kot s predmetom, saj ima žival pravico do življenja, zanjo je potrebno skrbeti, ima pravice do zaščite in njena želja in pravica do življenju sta večji od človekove želje, da jo pojé (Saja 2013, 196). Vendar ne glede na to, ali je neka stvar moralno gledano stokrat hujša od druge, to ne opravičuje našega nemoralnega vedenja. Pa vendar družba dopušča in celo odobrava mučenje in ubijanje živali, ki se jim na ta način zavestno jemlje vrednost in se jih zreducira na predmete brez čustev in pravic (Tuttle 2013, 30), in to kljub temu, da obstajajo zakoni, ki ščitijo živali in prepovedujejo njihovo mučenje in zavestno grdo ravnanje z njimi, obenem pa v določenih točkah dovoljujejo njihovo uporabo, pri čemer se takoj vidi antropocentrična in utilitaristična miselna naravnost (Kirn 2004, 200). Živali čutijo bolečino in povzročanje le-te ni opravičljivo, pri tem, katere vrste čutijo več bolečine in katere manj, pa se mnogi ne vprašajo glavnega vprašanja: ali živali čutijo bolečino? (Francione in Charlton 2014, 85). Čeprav se pri uporabi živali predvsem za prehransko industrijo ljudje sklicujejo na human zakol in podobna humana ravnanja, ne obstaja nič takšnega, kot je human zakol¹¹ (Francione in Charlton 2014, 86), pa tudi če bi, mislim, da nihče izmed nas ne bi hotel biti humano zaklan.

Etika je močno povezana s spolom. Tako je moralen glas skrbstvene etike najbolj značilen za ženske, medtem ko etika pravičnosti navadno pripada moškemu (Squires 2009, 192). Na ta način se formirajo spolno zaznamovane meje, znotraj katerih ljudje razvijejo svojo moralo, pri moralnem vedenju pa imata tudi rasna in razredna pripadnost pomemben vpliv (Squires 2009, 193, 197). Takšno povezavo etike s spolom bi lahko pripisala čustvovanju, ki je pri ženskah bolj intenzivno, pogostejše in močnejše izraženo ter bolj nežno kot pri večini moških.

¹¹ Živali so pred zakolom ponavadi omanljene, a ne zaradi humanosti, temveč zato, da ne bi poškodovale delavcev ali svojega telesa, ki bi bilo v primeru poškodb vredno manj (Francione in Charlton 2014, 89).

3.2 Sociološke dimenzije prehrane

Prehrana bi bila lahko ogledalo družbe in kulture, ki jo želimo spoznati. Jean Anthelme Brillant – Savann je rekel: „povej mi, kaj ješ in povem ti, kdo si“ (Črnič 2013, 1111). Skozi prehrano dobimo vpogled v način razmišljanja, ki prevladuje v posameznih kulturah in družbah, v vrednote, ki so v dani kulturi in družbi pomembne in v odnos do življenja, ki ga imajo ljudje, najsi gre za lastno ali tuje življenje, za življenje današnjih generacij ali sledečih, za življenje ljudi in tudi za življenje živali in narave. Prehrana je pomemben del življenja, brez nje ne moremo živeti, je del družbenega življenja, saj se je način življenja v preteklosti ravnal glede na prehrano, katere so se ljudje posluževali. Načini prehranjevanja so bili seveda skozi različna obdobja različni. V preteklosti ni bilo na voljo takšne količine hrane kot danes, tudi dražja je bila in zato manj dostopna. Vendar pomen hrane ni enostranski, gre namreč čez biološko potrebo, hrana kot kulturna praksa nosi kup zavestnih in skritih pomenov za jedca. Pomembno je, kaj jemo in kako, hrana je povezana z vrsto konceptov, mitov in tabujev in ni nikoli zgolj hrana (Črnič 2013, 1111).

Včasih so kuhale predvsem gospodinje in kuharji ter tisti ljudje, ki so posedovali potrebno orodje in predvsem čas, kar je pomenilo, da se je jedlo takrat, ko je bil na vrsti posamezen obrok, in ne, kadarkoli se je komu zahotelo jesti (Roberts 2009, 135). Glede prehrane je obstajal red, okoli občutka lakote pred obrokom ni nihče delal cirkusa. In tudi obroki so bili nekoč veliki le toliko, kot je bilo potrebno, da so se ljudje nasitili, saj je bila hrana namenjena preživetju in ne življenje prehranjevanju. V primerjavi s preteklostjo pa so danes porcije hrane v post-modernih družbah večje, torej ljudje pojedjo in popijejo več, kar jim je všeč, saj za navidezno enako ceno dobijo več. In posledično pojedjo vedno več in več, prehranska industrija pa na račun požrešne družbe mastno služi – tudi tu zadaj se skriva marketinška strategija (Roberts 2009, 140). Ljudje smo iz hrane naredili znanost, samooklicani strokovnjaki za prehrano rastejo kot gobe po dežju, debelih in bolnih ljudi pa je kljub temu vse več.

Hranjenje je doživljenjska fiziološka potreba, ki je pogosto izpolnjena v družbi soljudi. To je tudi eden izmed razlogov, zakaj je živeti brez mesa lahko težaven socialni in komunikacijski izziv (Lindquist 2013, 4), saj v vsaki kulturi skupna srečanja navadno pomenijo tudi bogato obloženo mizo in kdor ne je, nenamerno zavrača tovarištvo (Bresnahan in Zhuang 2015, 5).

Hrana ima bistven pomen v naših življenjih in tradicijah, vsaka posebna priložnost ali le priložnost skupnega preživljanja časa vključuje hrano in pijačo (Fulkerson 2011). Tudi vezi in razmerja med ljudmi nastajajo ob pridobivanju in uživanju hrane, kar je v naši družbi izjemnega pomena (Skušek 1996, 207). Zato kljub temu, da mnogi vegani_ke ne želijo razkriti drugim svoje veganske identitete, se le-ta nemudoma razkrije ob skupnih obrokih (Lindquist 2013, 13). Veganska prehrana se s strani vsejedcev_k vidi kot dieta, kjer je treba nenehno paziti na to, kaj bomo pojedli, po drugi strani pa gre za prehrano, kot vsako drugo, saj se ne glede na način prehranjevanja vsakodnevno odločamo o tem, kaj bomo pojedli in popili in česa ne (Giddens 1991, 77). Med tema dvema poloma nenehno prihaja do konfliktov, boj med zagovorniki rastlinske in mesne prehrane se odvija že od starega veka, saj so že kralje v starih časih ocenjevali po velikosti njegovih čred in njegovih lovskih sposobnostih, najboljšim bojevnikom so privoščili najlepše kose mesa, saj je že njegovo uživanje predstavljalo junaštvo, akcijo in moč. Na nasprotni strani pa so rastlinojedci od nekdaj veljali za sanjače in mislece, prehranjevanje z rastlinsko hrano je predstavljalo strahopetnost (Esselstyn 2014, 74–5). Takšno mišljenje in ločevanje na močne mesojedce in šibke rastlinojedce sta značilna še danes. Hrana ima močan simbolni pomen: živalska hrana predstavlja zemeljskost, moč in smrt, rastlinska hrana pa pomeni duhovnost, sočutnost in življenje, ker je živa in neobdelana (Habjan 2004, 13). Poleg tega ob vnosu hrane v telo zaužijemo tudi njeno energijo, če jemo živali, celo njihovo dušo; zato hinduisti in budisti ne uživajo mesa, v srednjem veku pa nekateri niso jedli mesa, da bi dosegli duhovnost in čistost (Habjan 2004, 31). Zahodna družba je tipično mesocentrična¹², meso torej vlada v večini zahodnih držav zaradi vpliva mesne industrije po svetu (Lindquist 2013, 3).

Jedilna miza je torej del materializma in družine ter skupnosti (Twine 2014, 625), kjer se ljudje pogovarjajo, zabavajo, uživajo. Vegani_ke za razliko neveganov_k s svojo prisotnostjo in previsokim nivojem razmišljanja o hrani, ki je na mizi, uničijo vzdušje kot načrtni ubijalci veselja. Miza, restavracija in hrana lahko hitro privedejo do socialnih konfliktov, če je prisoten nekdo, ki ima drugačne prehranske navade kot večina, posebej, če gre za vegana (Twine 2014, 625). Prehrana torej od nekdaj povezuje ljudi, predvsem danes, ko je za sodobnega pripadnika pozno-moderne družbe značilno, da hodi na druženja ob večerji, da kosi v službi s sodelavci ali poslovnimi partnerji in da s partnerjem_ico ob vikendih skupaj pripravlja obrok. Pogosta

¹² 'Meat-centricity' kot način prehranjevanja, ki ima svoj temelj na mesni prehrani, vse ostalo so le priloge in stranske jedi, zgodovinske korenine pa najdemo v kmetijski industriji Ameriškega zahoda (Lindquist 2013, 3).

težava, ki jo lahko zasledimo v sodobnem svetu, je pomanjkanje časa, tudi za pripravo hrane, dolgotrajno kuhanje postaja odveč in nepriročno, »sociologi /pa/ v vse krajših obedih, vse redkejšem kuhanju in ločenem obedovanju v družinah vidijo vzrok – ali pa znak – propadanja družine« (Roberts 2009, 75). Živilska industrija ima ob tem hitenju možnost ponuditi izdelke, ki jih je potrebno le še pogreti ali pa tudi ne, in pojesti. Poudariti želim, da je dolgotrajna priprava hrane potrebna predvsem, kadar se za obrok pripravlja meso, saj le-to potrebuje daljšo obdelavo in nam zato vzame več časa. Iz tega razloga se mnogi pogosto zatekajo k vnaprej pripravljeni hitri hrani, ki jo lahko vzamejo v McDonaldsu ali kakšni drugi restavraciji, kjer je možno hrano vzeti s seboj (Roberts 2009, 82), čeprav s tem zaužijejo slabšo hrano, prihranijo pa na času in delu, namesto da bi si privoščili bolj hranilno rastlinsko hrano, ki se jo pripravi neprimerno hitreje, saj je iz varnostnih in teksturnih razlogov ni potrebno kuhati dolgo, pogosto jo lahko jemo celo surovo.

Hrana je bila v preteklosti v sodobnem zahodnem svetu bolj vezana na družbeni razred, medtem ko je danes vse na voljo vsem, ravno tako je na voljo množica informacij, izbir je mnogo; pri teh izbirah je potrebno poudariti, da niso posledica bioloških potreb, temveč vzgoje, ki nam je nenazadnje tudi oddaljila pojem zdrave prehrane. Poleg tega so informacije o hrani in njenih zdravih različicah netočne in zavajajoče, ker o njej govorijo tisti, ki sami uživajo hrano obilja in nimajo potrebnega znanja o zdravi prehrani, zato prihaja do zmede (McDougall in McDougall 2011, 19). Hrana je pri človeški vrsti kulturno pogojena, z njo si med drugim podrejamo naravo, ko jo predelamo in obdelamo – gre za metaforo kulturne transformacije surovega v nesurovo, užitno (Aleksić 2001, 310). Hrana pripelje do medčloveških razlik, saj so prehranske prakse polne kulturnih pomenov (Aleksić 2001, 312). Hrana, ki jo jedo ljudje sodobnega modernega sveta, je danes v veliki meri pridelana v tovarnah, podjetjih in industriji, kjer je denar pomembnejši od zdravja ljudi in potrošnikov (McDougall in McDougall 2011, 19). Če bi želeli prodreti v glave ljudi z dejstvi, kako se živalski proizvodi pridobivajo, pa bi naleteli na gluha ušesa in slepe oči, saj so ljudje dosegli popolno odpornost na grozote (Tuttle 2013, 30). Nekoč so ljudje jedli le tisto, kar so pridelali sami, vključno z mesom. Takrat so imeli realen stik s pridobivanjem tistega, kar se je znašlo na njihovem krožniku, žival so morali ubiti sami, vedeli so, kako to poteka. Danes se je proces pridobivanja hrane, predvsem živalskih produktov, oddaljil od ljudi, zaprl med štiri stene. Če bi imele klavnice steklene stene, ne bi nihče več hotel jesti mesa ali piti mleka. Iz tega razloga tudi večina ljudi ne želi delati v klavnicah, če pa že delajo, tekom dela prenehajo čustvovati (Barret 2009, 8). Vendar je

vsejdecem všeč, da ne vedo, kako hrana pride na mizo, saj jim potem ni treba razmišljati o tem, na drugi strani pa vegani ne verjamejo v zakopavanje glave v pesek in skušajo osvetliti način proizvodnje hrane (Cole in Morgan 2011, 150).

3.2.1 Živalski proizvodi: meso, mleko in jajca

Meso je dojetje kot moška domena, ima simbol bogastva in moči, zato je tudi lov pokazatelj moške moči, ker pomeni nadvlado nad drugim bitjem (Pilgrim 2013, 121), kar moški potrebujejo za ohranjanje občutka pomembnosti in vladanja. Moški mora jesti meso, drugače je skoraj zagotovo gej, videti je bolj feminilen (Kheel 2008, 330), obenem pa jemeso hrana za tiste, ki opravljajo težko in trdo delo – v nasprotju z ženskimi hišnimi opravili, kjer moč in energija nista tako pomembni (Fiddes 1991, 147). A meso ima tudi druge konotacije, lahko je videno kot zdravo, ker naj bi vsebovalo beljakovine in železo, po drugi strani pa je videno kot škodljivo in strupeno¹³. Meso je vir poželenja, strasti, moči, tolažbe, nasilja, jeze in pohlepa, za moške tudi agresije in spolne potence, njegova najpomembnejša naloga je izražanje človekove nadvlade nad naravo, gre za »realizacij/o/ in manifestacij/o/ zahodnjaške antropocentrične (homocentrične) kulturne države« (Aleksić 2001, 317). Uživanje mesa je podobno kot heteroseksualnost kompulzivna institucionalna norma, ki je vsiljena, upravljana, organizirana, oglaševana in vzdrževana in splošno mišljenje povprečnega pripadnika zahodne družbe je, da je veganska dieta brez mesa nepopolna, tako kot je ženska nepopolna brez moškega (Kheel 2008, 329). Mnogi mesojedci meso uživajo le zato, ker to počno drugi, mnogi med njimi tudi zato, ker naj bi vsebovalo veliko beljakovin, in zaradi okusa (Tuttle 2013, 52). Posebno vrednost ima rdeče meso, perutnina in ribe se uvrščajo nižje na hierarhični lestvici živil s statusnim pomenom (Habjan 2004, 13), idejo, da je meso potrebno za človeka, pa ohranjajo mediji in vladne zapovedi s svojimi priporočili in prehranskimi piramidami (Lindquist 2013, 3).

Velika poraba mesa je rezultat agrikulturnih reform in inovacij v 18. stoletju; v preteklosti je imelo meso velik statusni simbol, saj je predstavljalo finančno in socialno neodvisnost in varnost. Živali se povečini jedo zaradi indoktrinacije otrok, družbenega in tržnega pritiska in okusa (Tuttle 2013, 60), torej ima porast porabe mesa v večini družbene in kulturne vzroke, saj

¹³ Tudi »znanstveni dokazi jasno kažejo, da je uživanje živil živalskega izvora zdravju škodljivo, družba /pa/ še vedno poudarja pomembnost uživanja mesa, jajc in mlečnih izdelkov« (McDougall in McDougall 2011, 52).

z njegovim (ne)uživanjem lahko pride do statusnih razlik (Aleksić 2001, 318). Meso je hrana prestiža, v večini držav premožnejši ljudje pojedjo več mesa kot ostali tisti manj premožni, saj je meso statusni simbol, ki kaže na bogastvo in uglajenost, abstiniranje od mesa pa je na drugi strani pogosto veljalo za višji status na duhovni ravni, saj se uživanje mesa povezuje z vzbujanjem živalskih strasti, svetost in čistost pa z njegovim neuživanjem (Kheel 2008, 330). Danes, ko uživanje mesa ne predstavlja več blaginje v enaki meri, kot je bilo to značilno v preteklosti, vse bolj postaja simbol nezdrave hrane, neozaveščenosti in neobčutljivosti. Že v 19. stoletju so mnogi meso videli kot vir zla, saj naj bi spodbujalo agresivnost (Kirn 2004, 194).

Vrsta mesa, ki jo pogosto uvrščajo v posebno kategorijo, so ribe. Splošno veljavno prepričanje glede uživanja ribjega mesa je, da je to resnično zdravo. Pogosto se tudi misli, da vegetarijanci in vegani jedo ribe, čeprav le-te ne rastejo na drevesih in grmih. Temu verjetno botruje krščansko Sveto pismo, kjer naj ob postih ne bi jedli mesa, ribe pa so dovoljene. A tudi ribe so živali, ki jih vegani ne jedo iz etičnih in okoljskih razlogov, za njihovo neuživanje pa imajo tudi dober zdravstveni razlog: ribe vsebujejo veliko živega srebra, ker so najbolj zastrupljene z njim, in v kolikor jih jemo, smo izpostavljeni tveganjem za poškodbe srca in ožilja, ledvic ter imunskega in živčnega sistema (McDougall in McDougall 2014, 118).

Mleko je imenovano tudi tekoče meso, ljudje so prepričani, da je zdravo in da ga potrebujemo za zdrave kosti, ker vsebuje veliko kalcija. Gre le za marketinško potezo, ki poda le del resnice, drugo polovico pa zamolči, saj mleko v resnici povzroča osteoporozo zaradi velike količine beljakovin, ki povzročajo preveliko porabo kalcija. Poleg tega mleko tujih vrst ni primerno za ljudi, predvsem po četrtem letu starosti ne, ker v tej starosti ljudje izgubimo encim laktazo, ki presnavlja laktozo (McDougall in McDougall 2011, 63). Ljudje se ne zavedajo, da je mleko rastna tekočina za dojenčke (Anderson in Kuhn 2014), ki na primer malega telička v nekaj tednih spremeni v 200 kilogramsko žival. Uživanje mleka drugih živalskih vrst ni značilno za človeštvo od nekdaj, temveč je ta praksa stara le nekaj sto let, tudi dajanje kravjega mleka dojenčkom namesto materinega je staro le dvesto let (Graham 2013, 23). Potrebnost za naše telo torej ni glavni razlog potrebe po uživanju mleka, razlog za to je ritualna vrednost, ki jo prinaša mleko (Skušek 1996, 207). Mlečna industrija na pomisleke o škodljivosti živalskih maščob spodbuja pitje posnetega mleka, ne da bi podala tudi informacije, da se zaradi posnete maščobe poveča vsebnost beljakovin v mleku, kar vodi v le še večje zdravstvene težave (McDougall in McDougall 2011, 65), saj ne želi upada povpraševanja po mleku, zato raje

ustvari ponudbo, ki je za neinformirane potrošnike manj zaskrbljujoča. Da bi poraba mleka ostajala na nivoju, mlečna industrija plačuje »lastne znanstvene raziskave in oglaševalske kampanje, s katerimi širi mit o zdravju in nujnosti uživanja mlečnih izdelkov za preprečevanje bolezni« (McDougall in McDougall 2014, 98), ob tem pa v oglase postavi srčkane kravice s prikupnimi imeni, ki se nam predstavijo kot osebe, da bi tem oglasom hitreje verjeli. Celo prepričala je ljudi, da krava daje mleko tudi, če nima mladičev, kar je absurdno, saj nobena pripadnica katerekoli živalske vrste ne daje mleka, ne da bi imela pred tem otroka ali mladička. S prikrivanjem dejstev posamezniki pozabijo, da »je v jajcu ali kozarcu mleka skritega prav toliko trpljenja kot v zrezku« (Francione in Charlton 2014, 37). Ko ozaveščeni neozaveščeni povedo o načinu pridobivanja mleka, se pogosto pojavi vprašanje, ki je podobno izgovoru: Kaj pa, če bi mleko kupovali na kmetijah, kjer noben telček ne gre v zakol in živali živijo lepo življenje? (Francione in Charlton 2014, 102). Ob tem se je smiselno vprašati, koliko ljudi kupuje mleko na takih kmetijah in ali telčki resnično ne gredo v zakol. Namreč, če želimo ljudje imeti mleko zase, ga moramo vzeti telčku, njega pa odstraniti v času, ko mleko najbolj potrebuje.

Kljub vsem socialnim konotacijam, ki jih imajo živalski izdelki, pa se ljudje določeni hrani ne zmorejo odpovedati tudi zato, ker jih zasvoji. Okus namreč zahteva vzdrževanje, predelana hrana pa vsebuje ogromno soli, maščob, ojačevalcev okusa in začimb. Pa vendar ljudje hlepijo po mesu, ki samo po sebi ne bi bilo privlačno, če bi morali jesti surovega in nezačinjenega, torej brez maske, ki mu daje tipičen okus. Od škodljivih snovi se v siru na primer nahaja kazomorfinska kislina, ki je opiat, v salamah feniletilamin, ki je vrsta amfetamina, vse to pa povzroča odvisnost (Tuttle 2013, 58). V mesu se kopičijo tudi druge strupene snovi, kot so svinec, antibiotiki, arzen, amonijak, nitriti, baker, nevrotoksin ivermektin, ki ubija možganske celice (Esselstyn 2014, 92), vse te snovi pa pridejo v meso in posledično tudi v telo mesojedca. Medtem pa rastlinska hrana, predvsem v kolikor je sveža in nepredelana, vsega tega ne vsebuje, zato se mnogi nanjo težje navadijo, ker niso navajeni naravnega okusa brez primesi.

3.2.2 Sadje, zelenjava, polnovredna žita in stročnice

Z zdravo prehrano je treba začeti že v zgodnjem otroštvu, saj bo le tako otroku že od začetka domača in z njo ne bo imel težav, poleg tega pa bodo po besedah Zdravniškega odbora za

odgovorno medicino otroci, ki bodo odraščali ob ustrezni rastlinski prehrani, v odrasli dobi bolj zdravi in vitki (Esselstyn 2014, 108). Četudi družba pogosto vegane, posebej tiste, ki svoje otroke hranijo s polnovredno rastlinsko hrano, obsoja, češ, da škodujejo sebi in otrokom, tu ne gre za zlorabo otrok, prej bi za zlorabo lahko mislili hranjenje otrok z ocvrto in predelano hrano, s katero večina ljudi hrani svoje otroke in same sebe (Esselstyn 2014, 109).

Zelenjava je po mnenju mnogih pripadnikov sodobne zahodne družbe primerna za zajce in slabotne ljudi, je pa obenem tudi znak čistosti, jasnosti, nedolžnosti in ženskosti (Aleksić 2001, 316). Do takih stereotipov prihaja, ker imajo ljudje napačne informacije o hranilni vrednosti rastlinske prehrane, in to kljub temu, da veliko raziskav potrjuje primernost in prednost škrobne hrane, sadja in zelenjave (McDougall in McDougall 2011, 25), poleg tega pa je morda tudi rešitev globalne krize današnjega časa (McDougall in McDougall 2014, 75). Da je rastlinska hrana znak čistosti in jasnosti, se kaže tudi v tem, da imajo »otroci, ki jedo rastlinsko hrano, /.../ dokazano višji inteligenčni količnik kot povprečen otrok, in splošno znano je, da je na primer Thomas Edison v letih, ko je pospešeno odkrival skrivnosti električne energije, iz prehrane izločil meso, saj je ugotovil, da z rastlinsko prehrano lahko jasneje razmišlja in veliko bolje deluje« (Tuttle 2013, 71), podobno pa so se mesu odpovedali tudi Pitagora, DaVinci, Einstein, Mahatma Ghandi in drugi.

Pri pojmu zdrave prehrane ne smemo zanemariti pomena žit, ki jih sicer danes v trgovinah in restavracijah najdemo predvsem v obliki kruha in testenin, saj uživanje polnovrednih žit prispeva k daljšemu življenju, nižji telesni teži in manjšemu tveganju za pojav srčnih bolezni (Esselstyn 2014, 55). Težava naše družbe je le v tem, da so njeni pripadniki navajeni okusne predelane hrane, kamor sodi tudi beli kruh, ki poleg močno predelanega žita vsebuje tudi soli in sladkorje, ki škodujejo našemu telesu, dodamo pa mu vse mogoče dobrrote, ki ravno tako ne pripomorejo k boljšemu zdravju – a ker živimo v svetu udobja, se mnogi temu ne mislijo odpovedati niti za ceno lastnega zdravja, saj nam mediji na vsakem koraku ponujajo rešitve za naše zdravstvene težave. Danes je prepričanje, da so škrobna živila in žita škodljiva in slaba, precej pogosto. Znan je mit, da naj bi škrobna živila redila – pa vendar so ljudstva, ki uživajo pretežno škrobna živila, najbolj zdrava in vitka (McDougall in McDougall 2011, 35), škrobna živila, sadje in zelenjava namreč zagotavljajo zdrav organizem pri ljudeh (McDougall in McDougall 2011, 42). Antropolog dr. Nathaniel Dominy je povedal, da »se je večina družb lovcev in nabiralcev z energijo, potrebno za življenje, oskrbovala z uživanjem hrane

rastlinskega izvora in ne s hrano živalskega izvora. Po njegovem mnenju bi potemtakem bilo treba človeka ustrezneje opredeliti kot 'škrobojedca'« (McDougall in McDougall 2014, 7).

3.2.3 Hrana obilja

Pri preučevanju egipčanskih mumij izpred 3500 let so ugotovili, da so premožni ljudje uživali kalorično bolj bogato hrano kot manj premožni in revni ljudje, posledično pa so trpeli za poapnenjem žil, žolčnimi kamni in debelostjo, medtem ko vegetarijansko usmerjene raje te težave niso dosegle (McDougall in McDougall 2014, 10). Tudi danes je debelost vse večji problem zahodnih družb. V svetu, kjer je debelost izjemno pogosta in povzroča ogromne stroške, bi spremenjen načina prehranjevanja spremenil veliko. V kolikor vegansko prehrano razumemo kot zdrav način prehranjevanja z rastlinsko hrano, ki je karseda nepredelana in polnovredna, pripomore k vitkosti. Treba pa se je zavedati, da debelost ni prišla sama od sebe, posamezniki pogosto ne razumejo, zakaj so debeli in kaj lahko storijo, da bi postali vitki, zdravi in polni dobrega počutja, saj jim družba nenehno šepeta, da lahko jedo skorajda vse, le v zmernih količinah. Vendar pa je ta družba pogosto pod vplivom živilske industrije, ki je za dobiček pripravljena storiti vse (Roberts 2009, 129). Debelost, ki jo proizvodi prehranske industrije povzročajo, pa na drugi strani niso v napoto zdravstvenim organizacijam in farmaciji, ki služijo na račun vse bolj razširjene debelosti. Tako se pojavi začaran krog, kjer imajo velike organizacije korist od potrošnikov, ki slepo verjamejo, da je potrošniški kapitalizem odličen, saj imamo vsega na pretek, te težave pa se dajo rešiti ravno s pomočjo tega napredka, ki predstavlja zaslužek nekaterim ljudem.

Družba, v kateri živimo pripadniki sodobnih zahodnih družb, je usmerjena v konzumacijo bogatih živil, ki predstavljajo udobje potrošnikom, ponudnikom pa največji dobiček. Taka živila vsebujejo prevelike količine soli in maščob, ki zagotavljajo močne okuse v hrani, ki so ljudem poznani, brez njih pa se jim vse zdi brez okusa (McDougall in McDougall 2011, 25). Poleg tega pa je hrana z visoko vsebnostjo maščob med najbolj adiktivnimi, morda tudi zato, ker jim dodajajo mononatrijev glutamat, kofein, koruzni slad in sladkor, adiktivni učinki take hrane so skoraj enaki vplivu heroina in kokaina na možgane, trajajo pa kar sedemkrat dlje, zato se ljudje k taki hrani vedno znova vračamo (Lindstrom 2011, 79–80). Do vsega tega je prišlo med drugim zaradi nevroadaptacije na določene snovi, naši možgani so se torej navadili na

hrano z veliko vsebnostjo maščob, sladkorja in soli, zato mnogi menijo, da v naravni hrani ne morejo več uživati, celo prepričani so, da bi ob njej trpeli. Ob tem je jasno vidno, da se je naša civilizacija ujela v past užitka, ki ga nudi hrana, »sodobna živila so kot čarobni strupi, ki hiperstimulirajo možganska središča za ugodje, medtem ko nam uničujejo zdravje« (Lisle in Goldhamer 2014, 114), in tudi zato, da ga lahko uničujejo. V svetu, kjer večina ljudi hodi po poti, ki jo ustvarjajo pasti užitka, so vegani_ke manjšina, ki si upa biti drugačna, ki se skuša braniti pred škodljivimi vplivi, kar je posebej zahtevno, kadar imajo opravka z bližnjimi, ki jim sprememb ne dovolijo, saj menijo, da si s tem delajo škodo (Lisle in Goldhamer 2014, 122).

3.3 Ekološki vidiki (ne)uporabe živali

Okoljski problemi sodobne civilizacije imajo antropološki izvor, pri čemer je človek v isti sapi tudi žrtev, ne le vir težav, za razbremenitev okolja pa bi bilo najprej potrebno spremeniti vzorce potrošnje (Kirn 2004, 45, 63). Človek škodo naravi dela že s tem, ko jo glede na lastne koristi in škodo deli na dobro in slabo, pri tem pa uničuje planet in ga dela neprimerne za lasten obstoj in kmalu verjetno tudi za obstoj drugih oblik življenja (Kirn 2004, 87).

Ekologija in uporaba živali za prehrano, oblačila in druge produkte, imata veliko skupnega. V Združenih državah Amerike so zakonodajalci že pred nekaj leti pričeli posvečati pozornost povezavi med pridobivanjem mesa in nastajanjem toplogrednih plinov. V zvezi s tem je podpredsednica Gibanja za pravice rejnih živali¹⁴ v letu 2007 povedala, da bi bilo treba doseči, da bi organizacije, ki se ukvarjajo s prehransko politiko, javno predstavile koristi zmanjšanja porabe mesa za zdravje in okolje, saj je le malo pred tem organizacija FAO¹⁵ »naznanila, da skoraj petina izpuhov toplogrednih plinov, ki jih povzročajo človeške dejavnosti, prihaja od živinoreje« (Roberts 2009, 373). Človekov poseg v naravo in izkoriščanje narave za svoje interese ima veliko posledic, toplogredni plini so le ena izmed njih. Res je, da je življenje zaradi tehnološkega napredka in podrejanja sveta človekovim potrebam lažje, kot je bilo v preteklosti, toda to udobje ima svoje posledice; zaradi našega pretiranega posega v naravo vsak dan

¹⁴ Farm Animal Rights Movement je društvo, ki se zavzema za prenehanje vzreje in ubijanja živali za prehrano. Dostopno prek: <http://www.farmusa.org/> (15. september 2016).

¹⁵ Food and Agriculture Organization of the United Nations je organizacija, ki si prizadeva, da bi imeli vsi ljudje dostop do visoko kvalitetne hrane, da bi lahko živeli aktivno in zdravo življenje. Želijo odpraviti lakoto, revščino in ohraniti naravne vire za dobrobit zdajšnjih in prihodnjih generacij. Dostopno prek: <http://www.fao.org> (15. september 2016).

izumirajo živalske in rastlinske vrste, vsako leto je uničen ogromen del deževnega pragozda, nafte zmanjkuje, ravno tako zemeljskega plina, izgubljammo plodno zemljo, porabljamo prevelike količine vode, odpadkov se pridela vsako leto več, poraba energije v svetu nenehno raste – dobesedno izčrpavamo planet, na katerem živimo (Žakelj 2013, 75–76). Podatkov o porabi energije v svetu je veliko, skupno pa jim je, da razvoj, ki ga žene rast, izčrpava okolje, da trenutni življenjski slog zahodnega sveta povzroča pretirano porabo energije in da je količina zdrave hrane in energentov omejena (Žakelj 2013, 76), torej je ekološka naravnost današnje post-moderne družbe trenutno neugodna za prihodnost našega planeta, saj mu grozijo hude okoljske spremembe, zaradi česar se vse pogostejše pojavljajo tudi pobude za tako imenovano 'zeleno gospodarstvo', vendar tudi to ni dovolj.

Žakelj (2013, 79) glede človekovega ravnanja z Zemljo poda zanimivo in nekoliko humorno primerjavo s Titanikom. Pravi, da smo ljudje podobni potnikom na potaplajoči se ladji, nekateri uživajo, drugi delajo, vsakdo je svet zase, le majhna skupina ljudi – ekologov – opozarja na nevarnost, v katero plujemo, vendar pa teh opozoril nihče ne sliši, in če že, se iz njih norčujejo, zatiskanje oči je vedno bolj prisotno, množica ljudi pa se še naprej zabava, je in pije, ne glede na vsa opozorila. Primerjava je odlična, saj se le peščica ljudi zaveda ekoloških težav, nastalih zaradi potratnega in razvajanega načina življenja razmeroma majhnega dela prebivalstva, ki pogubno vpliva na celotno življenje na našem planetu. Medtem, ko ta manjšina skuša ozavestiti ljudi, se jim množica posmehuje in meni, da zgolj pretiravajo in da so ekstremisti, popolnoma deviantni posamezniki, v resnici želijo usmeriti pogled ljudi na ekološke katastrofe, za katere so krivi sami.

Za izboljšanje ekologije bi bilo potrebno zmanjšati obremenjevanje okolja, zato bi bilo najprej treba spremeniti družbenoekonomski model, ki najprej zahteva spremenjeno etiko, dolgoročno pa se mora vsaka generacija zavedati ekonomske in etične obligacije, ki jo ima za ohranitev planeta (Žakelj 2013, 81). Vendar pa se zavedanje problema izčrpavanja in onesnaževanja okolja zadnji petdeset let zaveda vse več ljudi, vse močnejša je zavest, da je to največja grožnja človekovemu obstoju, pa vendar politika obljublja in zahteva vse večjo rast, ki je za današnjega človeka, vajenega dobrin in napredka, nuja; brez udobja, ki mu ga nudijo nenehno odprte trgovine, dobrin, ki jih tam lahko kupi, tehnologije, ki mu omogoča transport in komunikacijo ter olajšano delo, si ne predstavlja življenja. Cena za takšno življenje je uničevanje narave; človek je izjemno dvoлично bitje, saj se na eni strani ne želi zavedati škodljivih posledic svojega

početja, na drugi strani pa ga skrbi za okolje in ločuje odpadke ter pazi na zmerno porabo vode (Žakelj 2013, 83). Zaradi nepremišljene potrošnje in prehrane sodobnega zahodnega sveta se pojavlja vse več okoljskih katastrof, ki se kažejo kot nepredvidljive vremenske spremembe, razlike med najnižjimi in najvišjimi temperaturami se večajo, številnim živalskim in rastlinskim vrstam grozi izumrtje in mnoge so že izumrle, širijo se bolezni, posevki propadajo in z nadaljevanjem takega pustošenja planeta bo le-ta postal »neprimeren za bivanje človeške vrste, kaj kmalu pa tudi za bivanje ostalih živih bitij (McDougall in McDougall 2014, 67).

Danes družba problemov, ki že obstajajo, ne priznava, če niso znanstveno priznani. Vse več ljudi se zaveda, da živimo v družbi tveganja, kjer grozi, »da bo izredno stanje postalo normalno stanje« (Beck 2001, 96), znanost pa, namesto da bi preprečevala onesnaženje in ga skušala zmanjšati, celo promovira tak način življenja, ki vse bolj onesnažuje človeka in naravo (Beck 2001, 85), med drugim zaradi industrializacije umirajo gozdovi (Beck 2001, 26). Umira narava okoli nas, ta ekološka kriza pa je v bistvu kriza v evoluciji človeka, ki je prva vrsta na svetu, ki je ogrožena zaradi lastnega reproduktivnega uspeha (Murdy 1975, 1171). Gozdovi so le en del tistega, kar smo ljudje že uničili. Zaradi človeškega posega v naravo se dogajajo katastrofalne podnebne spremembe, ki so prinesle poplave, potrese, požare, preveč ogljikovega dioksida in še kaj. Glavni krivec za to je živinoreja, ki porabi tretjino vse sladke vode, ustvarja 18 odstotkov vseh toplogrednih plinov, kar je za pet odstotkov več kot ves transport na svetu skupaj, za njene potrebe se uporablja kar 50 odstotkov zemljine površine in je razlog za 91 odstotkov uničenega amazonskega pragozda, s čimer posledično uničuje tudi habitat večini živalskih in rastlinskih vrst in je vodilni vzrok izumiranja vrst in mrtvih con v morjih. Zaradi nje se v ozračje sproščajo amonijak, metan in dušikov dioksid, ekosistemi izginjajo (McDougall in McDougall 2014, 70). Onesnaženje zaradi živinoreje se pogosto zgodi tudi zato, ker so iztrebki živali zajeti v velikem rezervoarju, ki včasih tudi popusti, iztrebki se razlijejo in povzročijo veliko onesnaženje, plini, ki se pri tem sproščajo, pa povzročijo napade, kašelj, glavobole, kratko sapo, drisko, sopenje, celo smrt. Na ta način iztrebki pridejo tudi v vodo in posledično škodujejo vodnemu življenju (Barret 2009, 1). Tudi na splošno je voda vse bolj onesnažena zaradi živalskih iztrebkov, antibiotikov, umetnih hormonov, gnojil, pesticidov in odpadnih snovi iz strojarn (McDougall in McDougall 2014, 71). Glede na raziskavo v *European Journal of Clinical Nutrition* ima reja govedi največji negativen vpliv na okolje (Barret 2009, 1). Živinoreja pa ni edina, ki uničuje naš planet; oceani so na robu propada zaradi pustošenja z ribolovom. Strokovnjaki

napovedujejo, da do leta 2048 v oceanih ne bo več življenja¹⁶ (Anderson in Kuhn 2014), tiste živalske vrste, ki pa bodo ostale, bodo na robu izumrtja (McDougall in McDougall 2014, 115).

Za proizvodnjo živalske hrane se po nepotrebnem potroši ogromno naravnih virov. Samo za en liter mleka je potrebnih 1000 litrov vode! (Anderson in Kuhn 2014). Če bi hoteli resnično preprečiti podnebno katastrofo, bi moral svet od 25 odstotkov do 67 odstotkov živalskih izdelkov nadomestiti z alternativami (Goodland 2013, 3), za ohranitev naše atmosfere bi morali posaditi več dreves; industrija žal dela ravno obratno in nepremišljeno seka gozdove za lasten dobiček (Goodland 2013, 5). Prehranska industrija ima v svetu očitno močan vpliv, zato še vedno lahko počne, kar hoče, če ji kdo želi to preprečiti ali povedati resnico, tvega svoje življenje – preko 1100 aktivistov v Braziliji so v zadnjih dvajsetih letih ubili zaradi njihovih obtoževanj prehranske industrije za onesnaževanje okolja (Anderson in Kuhn 2014).

3.4 Ekonomski vidiki uporabe živali

Svet je danes podrejen ekonomski vrednosti, ki jo imajo posamezni elementi za družbo, posameznike, organizacije in podjetja, vse namreč stremi k čim večjim zaslužkom. Podobno je tudi v živilsko industrijo, predvsem živinorejsko, mlečno in jajčno industrijo, saj so tam dobički precej večji kot pri prodaji nepredelanega sadja in zelenjave, pogosto predvsem zaradi subvencij, ki jih posamezna panoga prejema od držav in skupnosti. Produkti, ki prihajajo iz omenjene industrije pa se prodajajo zaradi marketinga, v katerega je sicer treba vložiti veliko denarja, vendar prinese tudi velike dobičke, saj ljudje nenehno hlatajo za nečim novim, okusnim, posebnim in zanimivim; »/z/godovinsko gledano se je izkazalo, da podjetje proda toliko več izdelkov, kolikor več oglašuje« (Roberts 2009, 69), najpogosteje pa lahko vidimo oglase za predelano hrano živalskega izvora, le redko se oglašujeta sveže sadje ali sveža zelenjava – predelava živalskih teles in njihovih proizvodov je torej očitno izjemno dobičkonosna. Roberts (2009, 70–71) pravi, da je za najbolj predelano hrano mogoče zaračunati največjo maržo, zato se taki izdelki tudi najbolj oglašujejo, in še, da potrošniki kar 41 odstotkov svojega denarja, ki ga zapravijo za hrano, porabijo za meso, sadje in zelenjavo.

¹⁶ Na vsak kilogram uporabnega ulova je ujetega za pet kilogramov stranskega ulova, ki se ne uporabi in umre (Anderson in Kuhn 2014).

Ljudje izdelkov danes ne kupujejo le zaradi potrebe po kalorijah ali okusa, temveč zaradi vrednosti, ki jo ima posamezen izdelek; izbira produktov je odvisna od življenjskega sloga, priročnosti, hranilnih meril, identitete posameznikov, saj se danes skuša z marketingom potrošnike razdeliti na gurmane, vegane, mesoljubce, pivoljubce, mojstre za žar, ljudi z različnimi dietami in še kaj, samo da bi oglaševalci pritegnili pozornost in prodali tisto, kar oglašujejo. Potrošniki se raznih zavajanj niti ne zavedajo, golo verjamejo medijem in ne poiščejo zanesljivih virov informacij, ki bi jim razjasnile nekatere zmote, ki jih je možno zaslediti v marketinških akcijah. Pri svojem poskusu, da bi pozornost usmerili k svojim izdelkom, se oglaševalci ne ustavijo niti pri otrocih, saj s pisanimi in igrivimi embalažami skušajo izzvati nakup pogosto nepotrebnih in škodljivih izdelkov, ki jih odrasli na koncu kupijo le zaradi prošenj malčkov (Roberts 2009, 74).

3.5 Zdravstveni vidiki veganstva

Že Hipokrat je rekel, naj bo hrana naše zdravilo (Fulkerson 2011), a ljudje danes raje posegajo po zdravilih in prehranskih dodatkih, kot po zdravi hrani, ker je niso vajeni in ker za njihove uničene brbončice ni več okusna, pri tem pa pozabljajo, da zdravila pogosto ne odpravijo vzroka, temveč le blažijo simptome. Zdravstvena korist je velika prednost oziroma pridobitev pri veganskem načinu življenja (Beardsworth in Keil 1991, 38), kar poudarjajo tudi mnogi dokumentarni filmi, knjige in raziskave.

Tradicionalna vsejeda prehrana je povezana z zdravstvenimi problemi, vplivi na okolje in s krutostjo do živali. Ljudje so v preteklosti jedli, kar je bilo na voljo, ker hrane ni bilo na pretek, danes pa bi nas morala bolj skrbeti hranilna vrednost hrane kot pa to, kje bomo hrano dobili, saj imamo v zahodnem svetu najpogosteje na voljo veliko izbir. Ta obširnost izbir ljudi pogosto privede v bolezni, debelost in podobne težave, ki se pri veganstvu ne pojavljajo. V študiji, ki so jo izvedli Allen in drugi (2000), v kateri je sodelovalo 696 moških, pri čemer je bila tretjina veganov, tretjina vegetarijancev in tretjina vsejedcev, so ugotovili, da so imeli vegani in vegetarijanci v povprečju nižjo telesno težo in nižji indeks telesne mase kot vsejedci, v teh dveh skupinah so tudi zaznali manjši vnos energije, proteinov, skupnih maščob in alkohola, predvsem pa holesterola, so pa zabeležili večji vnos polinenasičenih maščobnih kislin, ki telesu ne škodujejo tako kot nasičene maščobne kisline.

3.5.1 Prehranski nutrienti

Tipična prehrana zahodnega sveta, predvsem Američanov, vsebuje veliko holesterola, živalskih proteinov in nasičenih maščob, manjkajo pa ji esencialni nutrienti, ki jih najdemo v sadju, zelenjavi, žitih, oreščkih in stročnicah (Barret 2009, 2), saj ogromno ljudi svežega sadja in zelenjave skoraj ne uživa, ob tem pa kupujejo vitaminske tablete in praške, ki so izolirani vitamini, ki ne delujejo enako kot naravni (McDougall in McDougall 2011, 135). Poleg tega le s žiti, sadjem in zelenjavo lahko dobimo vlaknine, ki pomagajo izločati predelano hrano iz našega telesa; zato imajo ljudje, ki se prehranjujejo rastlinsko, načeloma urejeno prebavo, zato so tudi bolj zadovoljni in imajo manj zdravstvenih težav, saj mnoge težave v zvezi s počutjem in zdravjem izvirajo iz prebave (Esselstyn 2014, 130). Zanimivo je, da se nihče ne sprašuje po nutrientih, dokler jedo smeti, dokler imajo na krožnikih njim škodljive izdelke, medtem ko se ta skrb pojavi takoj, ko ljudje začnejo jesti zdravo rastlinsko hrano (Siewierski 2016). Tudi veganska hrana pa ni nujno zdrava, še vedno obstaja hitra veganska hrana, polna sladkorjev, soli in maščob, ki v obliki visoko zgoščene procesirane hrane na možgane delujejo kot droga (Fulkerson 2011).

Vir kalorij, ki je za človeka izjemno pomemben, kljub vse večji splošni prepričanosti o njihovi škodljivosti, so ogljikovi hidrati. Za človeka že od prazgodovine predstavljajo glavni vir kalorij. Toda zaradi nekega prepričanja, ki ni utemeljeno na ničemer, ljudje menijo, da škrobna živila redijo, zato se na veliko škodo telesu pri mnogih dietah vnos tega vira kalorij močno zmanjša ali celo povsem izključi iz prehrane, kar močno obremeni telo. Pogosto se na primer tudi sadje in škrobna živila izključijo iz prehrane sladkornih bolnikov, kar ni smiselno, saj gre za naravne vire ogljikovih hidratov, ki za tovrstno bolezen niso škodljivi (McDougall in McDougall 2011, 119).

Beljakovine so danes sinonim za hrano živalskega izvora; začetek tega mita sega v leto 1900 (Fulkerson 2011). Veganska hrana sicer vsebuje manj proteinov kot živalska, a ljudje potrebujemo na primer le pet odstotkov proteinov iz kalorij, McDougall (2011, 103) celo meni, da jih potrebujemo le dva in pol odstotka, že samo z rižem pa jih zaužijemo osem odstotkov, kar je dovolj za normalno delovanje telesa (Siewierski 2016), zato veganska prehrana zadosti potrebam po beljakovinah. Že res, da beljakovine potrebujemo za razvoj encimov, hormonov,

mišic in drugih telesnih tkiv, a žal današnja zahodna družba zaužije preveč proteinov¹⁷, predvsem v obliki mesa in mleka, kar močno obremeni ledvica in jetra, odvaja kalcij iz organizma v ledvice in povzroči tveganje za ledvične kamne, kalcij iz kosti pa dobesedno izčrpa (McDougall in McDougall 2011, 18), in povzroči tveganje za raka – med drugim živalske beljakovine pri ženskah povzročijo povišanje ravni estrogena in s tem raka na dojki (Siewierski 2016). Pomembno je vedeti, da le majhen odstotek raka povzročajo geni, vzrok večinoma leži v živilih živalskega izvora (Fulkerson 2011). Ljudje verjamejo, da so beljakovine živalskega izvora boljše za naše telo, kar je napačno¹⁸, niti ne obstaja noben dokaz, »da človek iz veganske hrane ne bi mogel dobiti enako kakovostnih beljakovin kot iz živalskih virov« (Francione in Charlton 2014, 46). A širša javnost tako močno hrepeni po mesnih in mlečnih izdelkih, da verjame vsem bajkam in zgodbam o superiornosti hrane, bogate z beljakovinami živalskega izvora, pogosto tudi zaradi okusa, pri tem pa se žal večina ne zaveda, da jim okus živalske hrane ne bi bil všeč, če ne bi bil dopolnjen s soljo, maščobo, sladkorji in začimbami (McDougall in McDougall 2014, 79). Tako kot preveč beljakovin nam škoduje tudi prehranski holesterol, ki se nahaja v živalski hrani. Naše telo ga namreč ne more izločiti, poleg tega pa je odličan povzročitelj raka. Seveda tudi naše telo rabi holesterol, vendar ga za svoje potrebe proizvaja samo. Preveč holesterola vodi tudi v nastanek žolčnih kamnov (McDougall in McDougall 2011, 80).

Eden izmed pogostih in zelo dobro poznanih mitov je pridobivanje kalcija iz mleka in mlečnih izdelkov. V resnici pa osteoporoza, ki je pokazatelj pomanjkanja kalcija v kosteh, najpogostejša ravno tam, kjer je vnos kalcija iz mleka in njegovih izdelkov najvišji (Barret 2009, 5). Pomanjkanje kalcija pa je v človeški prehrani le mit in skorajda ni zaznano (McDougall in McDougall 2011, 18). Ljudje v reklamah vsak dan lahko slišimo in vidimo, da je potrebno na dušek spiti liter mleka na dan in pojesti vsaj kakšen jogurt, da bi zaužili dovolj kalcija, ki ga potrebujemo za zdrave kosti in zobe. Pri tem ne gre za resnična dejstva, temveč za poskušanje povečevanja ali vsaj vzdrževanja trenutne ravni prodaje. Kalcij sicer resnično potrebujemo, vendar je pomembno tudi to, v kakšni obliki ga zaužijemo, saj naše telo pri prebavljanju mleka

¹⁷ Pretiran poudarek na proteinih je rezultat medijskega oglaševanja, ki poudarja pomembno vlogo beljakovin in esencialnih aminokislin v prehrani, da imajo ljudje občutek, da proteine potrebujejo tudi za dihanje, kar ne drži (Siewierski 2016).

¹⁸ Leta 1914 sta Osborne in Mendel z raziskavo ugotovila, da »podgane rastejo bolje z živalskimi viri beljakovin kot z rastlinskimi« (McDougall in McDougall 2011, 104), v resnici pa so podgane precej drugačne od ljudi in potrebujejo drugačno koncentracijo beljakovin – njihovo mleko je na primer desetkrat bolj koncentrirano kot človeško in tudi odrasla podgana rabi 3,5 krat več beljakovin kot človek, celo njene potrebe po aminokislinah so drugačne (McDougall in McDougall 2011, 106).

porabi ogromno kalcija iz kosti, zaradi česar prihaja do osteoporoze (Esselstyn 2014, 37). To dokazuje tudi raziskava, izvedena na medicinskih sestrah s Harvarda, s katero so nameravali preučiti osteoporozo in izgubo kostne mase pri ženskah; ugotovili so, da je bila pogostost zlomov kosti precej večja pri tistih medicinskih sestrah, ki so dnevno zaužile več porcij mleka, ko pri tistih, ki mleka niso uživale (Esselstyn 2014, 36). Težava v mleku pa ne nastane le zaradi kalcija, temveč tudi zaradi kazeina, »t/o je živalska beljakovina, ki tvori do okoli 86 odstotkov beljakovin v večini mlečnih izdelkov. T. Collin Campbell, pisec knjige Kitajska študija, omenja to živalsko beljakovino kot najpomembnejšo kemično rakotvorno snov v ameriški prehrani« (Esselstyn 2014, 85), kar zagotovo ni podatek, ki bi ga lahko zanemarili - težava je le v tem, da mlečna industrija te podatke zamolči in predstavi le domnevne pozitivne strani mleka in mlečnih izdelkov.

Kljub vsem naprezanjem in iskanjem nutrientov v hrani pa ljudem na splošno pogosto primanjkuje železa, in to kljub temu, da po njihovem mnenju meso le-tega vsebuje kar največ. Meso sicer vsebuje železo, ki je hemsko in ni najboljše za človeško telo, vsebujejo pa ga tudi rastline, le da je tisto nehemsko železo in ne povzroča artritisa, vnetij, diabetesa, žolčnih kamnov, povečanega krvnega tlaka, raka in koronarne srčne bolezni, kot to počne hemsko železo v mesu (Esselstyn 2014, 85). Še en zelo pomemben nutrient, ki pa ga z rastlinami samimi ne moremo dobiti, je vitamin B12, ki kljub mitu, da se ga dobi v mesu, v resnici nastaja s pomočjo bakterij, ki jih najdemo tudi v mesu, ker ga rejci dodajajo nekaterim živalim v hrano. Pomanjkanje tega nutrienda se kaže z anemijo, nihanjem razpoloženja, slabim spominom, prividi, halucinacijami, zmedenostjo in psihozo, je na pomanjkanje najpogostejše pri vsejedcih (Barret 2009, 6). Tudi vitamin D povzroča veliko polemik. Prvotno ga je možno dobiti s soncem, torej moramo biti neposredno izpostavljeni zadostnim količinam sončnih žarkov, da bi ga telo dobilo dovolj. Mediji pa navajajo lažne informacije, da ga je možno dobiti le z ribami, jetri in mlečnimi izdelki (Simonsen 2012, 63).

3.5.2 Fiziologija človeškega prebavnega sistema

Človek je glede na svoj prebavni sistem najbolj podoben rastlinojedim živalim, od mesojedih pa se močno razlikuje. »Naša anatomija, fiziologija, biokemija in psihologija kažejo na to, da ljudje nismo mesojedci« (Graham 2013, 14). Razlika je očitna že pri načinu prehranjevanja:

mesojede živali s kremplji in zobmi trgajo meso s trupla, goltajo cele kose kosti, žil in kit, pojedjo celo telo, vključno z drobovino, očmi, krvjo, ulov pojedjo surov. Vse to je možno, ker imajo v želodcu tako močno kislino, da razgradi vse, kar pojedjo (Esselstyn 2014, 40). Če bi človek jedel na tak način, bi verjetno umrl. Poleg tega ima človek ploske zobe (Barret 2009, 3). A če grem od začetka: že naše roke so narejene za nabiranje, ne trganje mesa, saj imamo dobro razvite prste in nimamo krempljev. Človeški zobje so ploski in primerni za mletje, nimamo pa zob, primernih za trganje mesa s trupel. Naša slina vsebuje alfaamilazo, ki razgrajuje ogljikove hidrate, česar pri mesojedih živalih ni. Črevo imamo dolgo, kot je to značilno za rastlinojede živali, medtem ko imajo mesojede živali kratko črevo, da se razpadajoče meso čim hitreje izloči iz telesa (Esselstyn 2014, 41), naše telo pa ni sposobno izločati holesterola, kot je to zmožno telo mesojedcev, zato se pri ljudeh holesterol nalaga v arterijah, kar povzroča infarkte. Tudi hladimo se z znojenjem, medtem ko se mesojede živali hladijo s sopihanjem (McDougall in McDougall 2011, 51).

Ljudje smo tako vpeti v družbene pomene in navade, da se sploh ne zavedamo več, kakšna je naša resnična narava. Sposobnost človeškega telesa, da prebavi meso, četudi s prisotnimi težavami v prebavi ali zdravju, ne pomeni, da je to za človeka dobro; tudi alkohol prebavimo, celo z drogo lahko preživimo, a to ne pomeni, da to rabimo in da na nas deluje dobrodejno. Seveda obstaja tudi kakšna korist pri uživanju mesa, vendar so grožnje za naše zdravje ob tem večje (Barret 2009, 3). Sodobni človek se tako prehranjuje z vsem, kar mu je na voljo, za svoje počutje se opira na biološko danost in telesne značilnosti ter zgodovinska dejstva, ki so v resnici le posledica potrebe po hrani.

3.5.3 Posledice (ne)pravilne prehrane

Prehrana ima velik vpliv na zdravje in počutje. Beezhold in drugi (2015) menijo, da ima stroga veganska dieta lahko koristi na počutje in da imajo vegani pogosto najbolj kvalitetno prehrano, omnivori pa najslabšo. V enem izmed poskusov so vsejedci, ki so za dva tedna prešli na vegetarijansko prehrano, poročali o boljšem psihičnem počutju (Beezhold in drugi 2015, 290), nemška veganska študija pa je tudi ugotovila, da vegani več telovadijo in dnevno pojedjo petkrat več sadja in zelenjave kot povprečna populacija (Beezhold in drugi 2015, 289). Glede na raziskave se veganstvo torej povezuje z boljšim psihičnim počutjem, pri čemer je zaznana nižja

stopnja tesnobe pri moških, kar je povezano z veganstvom in višjim dnevnim vnosom sadja in zelenjave, pri ženskah pa je zaznana nižja stopnja stresa, kar se povezuje z veganstvom in nižjim dnevnim vnosom sladkarij (Beezhold in drugi 2015). Slabše psihično stanje pri vsejedcih je med drugim posledica zdravil in kemikalij, prisotnih v hrani, narejeni iz živali, kar povzroči nihanje vedenja, razdražljivost in izgubo pozornosti (Tuttle 2013, 128). Stres se v večini povezuje z vsejedo hrano, dnevnim vnosom sladkarij, dietami, zmanjšano socialno podporo in nižjo starostjo. Vegani so po izsledkih raziskave Beezholdove in drugih (2015) manj anksiozni kot vegetarijanci in omnivori, ker pojedjo več sadja in zelenjave, dobijo več vira vitamina D in omega 3 maščobnih kislin iz rastlin, pojedjo manj sladkarij, so starejši, preživijo več časa zunaj, več telovadijo, imajo manjšo socialno podporo in zaužijejo manj alkohola, jemljejo pa tudi več nadomestkov vitamina B12. Pozitivno pri veganski prehrani je tudi povečanje nivoja energije (Lacey 2016).

Velik problem današnje družbe, kjer vlada izobilje, je povišan krvni tlak, za katerim boleha kar 25 odstotkov odraslih ljudi in 12 odstotkov otrok. Na drugi strani pa v družbah, kjer ni obilja hrane, ni zaznati povišanja krvnega pritiska s starostjo (McDougall in McDougall 2011, 149). Rip Esselstyn (2014, 15) opisuje primere ljudi z diagnosticiranimi srčno-žilnimi boleznimi, ki so v našem svetu dojene kot »nekaj, kar je sestavni del procesa staranja in prej ali slej zadane človeka,« čeprav je v resnici kar 90 odstotkov infarktov posledica napačne prehrane, ki žile spreminja v zamašene cevi, polne maščobnih oblog. Tudi rak je pogosta posledica vsejede prehrane, čeprav se o tem ne govori in ne piše – vsaj ne v množičnih medijih. Rachel Carson na primer meni, »da osnovni vzrok rakavih obolenj leži v onesnaženosti našega notranjega okolja, kar je posledica zastrupljenega zunanjega okolja« (Lisle in Goldhamer 2014, 163). Krivec za raka so najpogostejše živalske beljakovine, izmed vseh pa je najagresivnejša tista, ki se nahaja v mleku – kazein (Lisle in Goldhamer 2014, 163). T. Colin Campbell je v zvezi s kazeinom izvedel poskus na podganah in ugotovil, da se je »pri vsaki podgani, ki je uživala hrano z 20 odstotkov beljakovin, /.../ razvil rak na ledvicah ali pa predhodne lezije, medtem ko se pri nobeni od živali, ki so bile hranjene s hrano s pet odstotkov beljakovin, niti rak niti predhodne lezije niso razvile!« Lisle in Goldhamer 2014, 166).

Kljub temu, da obstaja ogromno raziskav, knjig in člankov o pozitivni povezavi rastlinske prehrane z zdravjem, se mnogim preprosto ne da ukvarjati s tem in so raje bolni in uporabljajo zdravila (McDougall in McDougall 2011, 25). V resnici skoraj vse bolezni nastanejo zaradi

neprimernih okoljskih situacij, med katere štejemo tudi hrano, in namesto, da bi se najprej pogledalo hrano bolnega človeka, se mu kar takoj raje predpiše zdravila (McDougall in McDougall 2011, 126). Danes se v primerjavi s preteklostjo namreč ljudje poslužujejo bogate hrane, ki je bila nekoč na voljo le premožnim, ta hrana je postala tako naravna, da so ljudje pozabili, da so nekoč uživali pretežno rastlinsko hrano in bili bolj bolni, za razliko od bogatih posameznikov, ki so uživali bogato hrano in so bili tudi pogostejše bolni (McDougall in McDougall 2011, 27–30). To seveda ne pomeni, da je veganska hrana v vsakem primeru zdrava, še vedno obstajajo ocvrte različice, siri, mastni izdelki, sladkor, pretirana uporaba soli, na primer. Danes, ko bi bilo to najbolj potrebno, med zdravniki ni dovolj znanja o prehrani in njenem vplivu na zdravje, saj ravno oni tekom svojega izobraževanja niso deležni skorajda nobenega usposabljanja glede prehrane in načina življenja, ki bi človeku pomagal do boljšega zdravja (Campbell 2011, 318), kar bi bilo sicer močno potrebno, glede na to, da večina kroničnih bolezni izvira iz napačne prehrane in da »v/eč ljudi umre zaradi napačnega prehranjevanja kot zaradi tobaka, nesreč ali katerega koli drugega življenjskega ali okoljskega vzroka« (Campbell 2011, 299). Večina je prepričana, da bodo z rastlinsko prehrano zboleli in umrli, nikoli pa ne pomislijo na vse ljudi, ki jedo živila živalskega izvora in so zboleli za hudimi boleznimi in celo umrli (Francione in Charlton 2014, 51). To se pogosto dogaja zato, ker je medicinska stroka močno povezana s farmacijo in je od nje tudi odvisna, slednja pa plačuje prirejene raziskave in izobraževanja z namenom služenja z zdravili (Campbell 2011, 323).

Če želimo biti zdravi, ni dovolj le to, da zmanjšamo vnos škodljivih snovi v telo, škodljivi hrani se je treba v celoti odpovedati. Esselstyn tu poda odlično primerjavo s pljuči kadilca, ki se ne bodo očistila, če bo cigarete zamenjal za cigare, temveč bo moral popolnoma prenehati kaditi. Uravnotežena rastlinska prehrana pa ne le ustavi proces bolezni, temveč tudi popravi že storjeno škodo (Esselstyn 2014, 19). Žal danes ljudje o prehrani ne želijo razmišljati na tak način, saj raje živijo v coni udobja, ki jim ga nudijo ustaljene navade in okusi, ob tem pa si s pomočjo medicine zdravijo in lajšajo bolezni, ki so sicer ozdravljive s hrano.

3.6 Čustveni vidiki (ne)uporabe živali

Čustva naj bi definirala bistvo človeka, saj naj bi bil človek najbolj čustven med živimi bitji, po drugi strani pa »čustvenost predstavlja tisto dimenzijo človeške eksistence, ki človeka

približuje živali, je torej znak njegove animalnosti« (Šadl 1999, 122). Pa vendar svet deluje na razumski ravni, ki je strogo ločena od čustev (Šadl 1999, 9), obvladovanje čustev pa velja za krepost že iz Planotovih časov (Šadl 1999, 19). Pri tem je zelo zanimivo in skoraj kontradiktorno početje današnje družbe, ki sprva poudarja razumno vedenje in povečuje razumskost, takoj zatem pa promovira užitek, ki ga oglašuje s pomočjo čustvenih pritiskov (Šadl 1999, 57).

Čustva predstavljajo pomen, ki ga dajemo dogodkom v življenju, povzroči pa jih posameznik_ca, ki ovrednoti nek dogodek kot pomemben, vreden presoje, gre za pripravljenost na dejanje in obenem pove, kaj ima v našem življenju prednost (Kovačev 2004, 18). Emocionalni proces ima več stopenj, zajema pa nek dražljaj, oceno, ovrednotenje konteksta, pripravljenost na akcijo, fiziološke spremembe, ekspresijo in akcijo oziroma vedenje v skladu s čustvom (Kovačev 2004, 19, 42). Čustva so motivi posameznikovih_činih dejanj, z njimi spoznavamo objektivno stvarnost in ji dajemo pomene, gre torej za odnos med posameznikom_co in okoljem (Kovačev 2004, 47, 117), obenem so tudi nadzorniki dogajanja in naš notranji alarm, po katerem se ravnamo (Ule 2009b, 237). »Emocije so tesno povezane z oblikovanjem, ohranjanjem in spreminjanjem subjektive individualne identitete« (Kovačev 2004, 173), to pa je še posebej vidno pri kolektivnih obredih, ki v neki družbeni skupini povzročijo kolektivna čustva, povezovanje s čustvi ob takih dogodkih pa ustvarja občutek solidarnosti. Emocionalna izkušnja kolektivnega vrenja tako igra pomembno vlogo tako v ustvarjanju kot tudi v utrjevanju družbene solidarnosti in integracije (Šadl 1999, 98–100). Tak primer so prazniki, ki združujejo ljudi: božič, velika noč, pust in podobno. Vegani največkrat niso del teh kolektivnih obredov ob božični večerji, puranu na zahvalni dan, šunki in jajcih na veliko noč, zato razdirajo to solidarnost, zaradi česar jih mnogi ne marajo.

Čustvovanje je pri ljudeh različno glede na spol; spol je namreč družbena institucija, ki vsebuje pričakovanja glede vedenja, gest, jezika, čustev in telesnih značilnosti glede na spolno pripadnost, pri čemer govorimo o »ponotranjen/ih/ vzorc/ih/ družbeno normativnih čustev, kot so jih oblikovali družinska struktura in starši« (Fausto-Sterling 2014, 19; »raziskave v zahodnem svetu kažejo, da so ženske bolj čustvene tako v izražanju kot v doživljanju čustev, obenem pa obstajajo močni stereotipi o razliki med spoloma v komuniciranju čustev« (Ule 2009b, 237), gre za nekakšen kulturni dualizem med razumskim moškim in čustveno žensko, pri čemer je ženska šibka, ranljiva, krhka a hkrati tudi močna, neobvladljiva, nevarna in

nepredvidljiva (Šadl 1999, 69). Ženska je torej čustveni tip, moški nečustveni, ženske naj bi izražale nežnost, mehka čustva in empatijo, moški pa morajo biti trši, nečustveni, čustveno bolj neobčutljivi, saj čustvenost kot ženska lastnost pomeni šibkost volje, izgubo nadzora, nezadostno sposobnost razumnega mišljenja, nerazumnost, naravo, telesnost, razum pa je popolno nasprotje temu. Moški so zato pogosto videni kot nekakšni čustveni avtisti, ker ne vedo, kako se odzivati, kako čutiti (Lupton 1998), kar se v družbi zgodi zato, ker se ljudje negativne odzivajo na izražanje čustev pri dečkih in moških, predvsem v tradicionalnih družbah moški poročajo o manjši intenziteti čustev in o večjem strahu pred čustvi (Gratz in drugi 2003). Te ideje o razlikovanju čustvovanja po spolu pa so morda nekoliko netočne, saj gre v resnici pogosto le za razlike v priznavanju čustev, ki so znotraj ljudi morda enaka (Šadl 1999, 205). Morda je razlika v čustvovanju vseeno glavni razlog, da se med vegani_kami kar dvakrat pogosteje znajdejo ženske kot moški, kar je po mnenju nekaterih rezultat večje sposobnosti empatije do živali kot rezultat izkušnje zatiranja in spolno zaznamovanega socializacijskega procesa, ki sprejema ženske kot bolj čustvene (Cole in Morgan 2011, 145). Razlika je morda vidna tudi na trgu dela, saj predvsem v klavnicah, na farmah in v prehranski industriji delajo moški, saj so to delovna mesta, kjer je za človeka bolje, da ne čustvuje, če želi obdržati službo (Šadl 1999, 207). Po drugi strani pa je bila ženska emocionalnost vedno cenjena v obliki ljubezni, skrbi, vdanosti (prav tam, 208) – tako tudi danes ženske pogosteje kot moške skrbi za planet, živali in druge ljudi. Kljub temu pa so ženske bolj dovzetne tudi za resničnost, ne le čustva (prav tam, 83), in to kljub temu, da naj bi bili ljudje bolj razumski in naj bi torej svet in dogajanje resnično videli in razumeli. Tako spolno številčnejše veganke hitreje vidijo resničnost krivice človeškega početja živalim, medtem ko vsejedci morda le z neke razumske plati vidijo dogajanje, a se jim zdi normalno, ker jim razum pravi, da je tako od nekdaj in je zato pravilno.

Obstaja več vrst čustvovanja in vzbujanja čustev. Za spreminjanje ljudi v vegane je pomemben transfer čustev, imenovan tudi emocionalna okužba, pri čemer se skozi komunikacijo čustva dobesedno prenesejo na drugega komunikacijskega partnerja. Pomembni sta tudi empatija, pri kateri gre za »prevzem celotnega partnerjevega pogleda na stvari« (Ule 2009b, 241), in sočutje, ki pomeni čutenje z drugo osebo. Empatija je čustvo, ki je ključnega pomena za širše družbeno udejstvovanje na področju boja za enakopravnost, je pozitivna, saj druge naredimo človeške, ko jih čutimo, ko se vanje vživimo in si predstavljamo, kako doživljajo svojo situacijo, za doseganje svetovnega miru pa je potrebno, da je vsakdo čustveno pismen (Pedwell 2012, 168).

Sočutje pa predstavlja najvišjo obliko ljubezni, ki vključuje tudi gon po lažšanju trpljenja drugih. Je rezultat razvoja in njegova gonilna sila, ta razvoj pa pomeni preobrazbo, moramo se le otresti »stare stagnacije in udobnega distanciranja, ju pomesti iz glav in teles /in/ se predati« (Tuttle 2013, 211), pomanjkanje sočutja pa vodi v vse več tragedij, ki jih povzroči človek, ki ne občuti sočutne moralne odgovornosti (Goleman 2015, 15).

Čustva nam pomagajo pri presoji dobrega in slabega in imajo enake namene kot etika, ki presoja kaj je pravilno in kaj ne. Moralna presoja se vedno dogaja v čustvenem prostoru, zato mnogi ljudje šele ob občutkih krivde in sramu, ko se zavejo posledic svojih dejanj, ugotovijo, da ravnaajo v nasprotju s svojimi moralnimi standardi – in šele takrat so pripravljeni za pot k veganstvu. Mnogi pripadniki sodobne zahodne družbe pa trpijo za primanjkljajem čustev, saj niso zmožni občutiti določenih čustev, na primer krivde in sramu (Milivojević 2008, 169), zato tudi ne morejo videti krivičnosti svojih dejanj. Nekateri pa svoja čustva kljub temu, da jih imajo, raje dušijo, torej se čustev sicer zavedajo, a jih ne izrazijo pred drugimi, ker drugi teh čustev ne bi odobraval (Milivojević 2008, 171), sploh v primeru, ko nekdo izrazi skrb o neprimeren ravnanju z živalmi, družba, ki je takega ravnanja vajena in o njem ne dvomi, to lahko strogo obsoja. Tako prihaja do emocionalne otopelosti, pri kateri človek ignorira svoje telo, telesne občutke in čustva (Milivojević 2008, 242), četudi mu telo in čustva govorijo, da se ob uživanju živalske hrane na primer slabo počuti in mu je hudo. »Ženske /so/ bolj dovzetne za strah in krivdo kot moški« (Lindstrom 2011, 52), kar je morda tudi povod, da je med vegani več žensk kot moških, saj jih preplavijo čustva in svojega početja ne zmorejo več tolerirati. Vegani pogosto občutijo jezo, ki je motivirajoča (Ule 2009b, 243), saj jih žene naprej v ozaveščanje, jim preprečuje, da bi odnehali ob ovirah. Omenila sem že čustvi sramu in krivde, ki sta tesno povezani in moralno bremenilni (Ule 2009b, 244), hkrati pa v tem primeru pomenita pomemben obrat k pozitivnemu, dobremu in pravičnemu.

Oseba, ki deluje pod vplivom čustev, je lahko neuspešna pri zasledovanju lastnih interesov in koristi, ter pri uresničevanju ciljev (Šadl 1999, 62), se pogosto misli. Vsejeda družba bi za vegane_ke brez težav rekla, da jih vodi le čustvena plat, ko se jim smilijo živali, pri tem pa izpuščajo lastne koristi ob uživanju živalske hrane, služenjem z razmnoževanjem in prodajo živali in podobno. Primer takega načina razmišljanja je tudi protestantizem, ki čustva vidi kot omejitev pri doseganju dobička (Šadl 1999, 92), danes pa podobno upada dobiček mesne in

mlečne industrije, ker ljudje ponovno pričenjajo spoznavati pomen svojih čustev in postajajo čustveno pismeni.

4 VEGANSKI NAČIN ŽIVLJENJA

Mnogo ljudi že od prazgodovine ve, da se je za pravice treba bojevati, da ne smemo preprosto sprejeti statusa quo (Goleman 2015, 109). Veganstvo stremi k spreminjanju trenutnega večinskega načina življenja, ki stremi k užitku, udobju, sitosti in nenehni potrošnji, vendar se sveta ne da spremeniti čez noč, spremembe rabijo čas (Goleman 2015, 10). Gre za način življenja, ki se zavzema za pravice živali, za dobro ljudi in zdrav planet, po mnenju Judy Carman (2008, 113) je to »/e/den najbolj sočutnih darov, ki ga lahko ponudimo živalim, zemlji in vsem ljudem,« obenem pa po mnenju Bude vodi k nirvani, torej v stanje duhovne blaženosti (prav tam). Vegetarijanska in veganska kultura sta bili v razcvetu v 60 letih 20. stoletja, ko se je ti dve gibanji močno povezovalo s hipiji (Lindquist 2013, 3), je pa danes veganski način življenja v porastu, saj naj bi leta 1997 v Združenih državah Amerike v tem letu živelo med petsto tisoč in dvema milijonoma veganov Carman 2008, 114), raziskava iz leta 2012 pa je pokazala, da je dva odstotka ljudi v Združenih državah Amerike živelo vegansko (Newport 2012), kar pomeni okoli šest milijonov ljudi. Tudi raziskava, ki jo je izvedlo društvo The Vegan Society v sodelovanju z Vegan Life Magazine, je pokazala, da je bilo leta 2016 več kot pol milijona Britancev veganov_k, kar je tri in pol krat več kot leta 2006 (The Vegan Society). V literaturi je mogoče zaslediti, da se je pojem veganstvo v današnjem pomenu besede prvič pojavilo leta 1944, ko je Donald Watson zapisal, da je »/v/eganstvo /.../ način življenja, ki teži k izključitvi (kolikor je mogoče in izvedljivo) vseh oblik krutosti in izkoriščanja živali za hrano, obleke in druge namene« (Slovensko vegansko društvo), veganstvo pa se omenja že od Pitagore dalje, prvi vegani so se imenovali pitagorejci.

Tako vegetarijanstvo kot tudi veganstvo se zavzemata za obnovo naravnega stanja ter enakosti med ljudmi in živalmi, gre za zanikanje družbene moči in družbenega reda, obenem pa gre za simbolno ločitev matriarhalne kulture nabiralništva in patriarhalne kulture lova (Aleksić 2001, 320), ki je pogosto označena tudi kot subkultura in družbeno gibanje hkrati (Cherry 2003, 1), torej gre za neko obliko kolektivne akcije (Cherry 2006, 155). Veganstvo se zavzema za

odpravo specizma¹⁹ ter za ukinitve in prepoved živalskih vrtov, ki so nepotrebni, saj se ljudje danes najbolj učinkovito o vsem izražajo s pomočjo dokumentarnih filmov in člankov, želi odpraviti vivisekcijo za znanstvene potrebe in utilitarizem, saj naše življenje ni odvisno od poskusov na živalih (Cotelo 2013, 59–63). John A. McDougall skupaj s svojo ženo Mary (2014, 138–9) pravi, da globoko spoštuje vse vegane, saj tvegajo zasmehovanje, negodovanje in očitke okolice, prihranijo zlo živalim, s katerimi delijo svoj čas na tem planetu, so odločni, požrtvovalni in neomajni, ob tem pa morajo biti nenehno na preži za neprimernimi sestavinami v izdelkih v trgovinah ali v hrani v restavraciji in pri prijateljih. Zgodi se, da niso povabljeni na dogodka, morda morajo kakšno vabilo celo zavrniti, odpovedati se morajo še tako okusni hrani in ostati praznega želodca. »Biti vegan je veliko naporneje, kot bi si sleherni ne-vegan lahko zamislil in upal predstavljati« (prav tam), pa vendar je za mnoge vegane veganstvo nekaj najboljšega, kar se jim je zdaj zgodilo.

4.1 Odločitev za veganstvo

Vegane rodi vera v dobro, v lepoto, veselje, enakost in mir. Pitagora je nekoč dejal, da »kdor seje seme ubijanja in bolečine, ne more žeti radosti in ljubezni« (Tuttle 2013, 23). Pomembna komponenta veganstva je altruizem, ki predstavlja namen pomagati tistim v stiski povsem prostovoljno (Ule 2009b, 241) – brez tega veganstvo ne bi obstajalo, saj se ljudje za veganstvo pogosto odločijo zaradi sočutja, ki je eden izmed motivacijskih dejavnikov altruizma. Drugi dejavniki so še moralna odgovornost, vzajemnost v dajanju, zviševanje lastne vrednosti in priznanje pri drugih ljudeh, medtem ko obstajajo tudi zaviralni dejavniki, med katere spadajo dvom v potrebnost pomoči, ocena izgube časa in dobrin, nevarnosti in stres ter dvom, da bodo drugi to cenili (Ule 2009b, 251). Vsi ti dejavniki so prisotni tudi pri odločanju za veganstvo, zaviralni dejavniki pa so pogosti razlogi, da se ljudje ne odločijo za veganstvo. Ti ljudje se ne zavedajo, da tudi s tem, ko nekomu nočejo pomagati v nesreči, povzročajo škodo – to imenujemo pasivna agresija (Ule 2009b, 269); v primeru veganstva gre ta škoda na račun trpečih in zatiranih živali, onesnaževanja okolja in zdravja ljudi.

¹⁹ Specizem je diskriminacija na podlagi vrste, ki je iracionalna neargumentirana diskriminacija, pri čemer gre v največji meri za zavrnitev neznanega (Cotelo 2013, 15).

Odločitev za veganstvo ne sme biti prisila, ne sme se čutiti kot izguba nečesa ali odrekanje, temveč se je potrebno zavedati, da nas nič ne stane, če poskusimo za nekaj tednov in opazujemo spremembe (Fulkerson 2011). Precej ljudi je pogosto dobro informiranih o veganstvu in vseh vzrokih zanj, vendar se kljub temu ne odločijo za korak k spremembi, saj je »/z/a večino ljudi /.../ sprememba prehrane tako velik izziv, kot nobena druga stvar v življenju /in/ korenite spremembe v načinu prehranjevanja prestrašijo skoraj vsakogar« (Graham 2013, 74) in opustitev zakoreninjenih slabih navad in slabega življenjskega sloga je ena izmed najtežjih nalog, ki jih oseba lahko izvrši (Lisle in Goldhamer 2014, 209). A vsak začetek je težak in na začetku je vsakega strah. Okolica vegane najprej ignorira, nato se jim smeje, nato se z njimi bojuje in kasneje uvidi resničnost besed, ki jih govorijo in pišejo vegani (Lacey 2016).

4.1.1 Razlogi za prehod

Eden izmed poglavitnih razlogov za prehod na veganski način življenja so vrednote, ki jih lahko pojmujejo na različne načine, podobno kot kulturo, v splošnem pa gre za vrste duhovnih tvorb, s katerimi sta izraženi idealnost in zaželenost določenega stanja ali objekta (Flere 2001, 208). Veganom_kam je skupna in izjemno močna vrednota svetost življenja, saj menijo, da ima vsako bitje na svetu pravico do življenja, ki mora biti dostojno, svobodno, brez psihičnih in fizičnih trpinčenj in izkoriščanja; ta vrednota je glavni razlog za veganski način življenja tistim veganom, ki so se za ta stil odločili na podlagi etičnih razlogov, seveda pa je ravno tako pomembna tudi tistim, ki živijo vegansko iz zdravstvenih ali okoljskih vidikov. Veganstvo je način življenja, ki torej stremi k temu, da bi vse oblike življenja imele boljše pogoje za bivanje na Zemlji in pri tem so vrednote ključnega pomena. Kot je rekel že Abraham Maslow (v Flere 2001, 209): »Največja bolezen sodobnega sveta je pomanjkanje vrednot... To stanje je dandanes bolj nevarno kot kadarkoli v zgodovini,« kar velja tudi danes, 54 let od tega zapisa. Drugi razlog sta morala in etika, ki sta mnogokrat zamenjana, saj pojma označujeta podobno ravnanje. Morala označuje načela, na podlagi katerih posameznik določa, kaj je prav in kaj narobe, medtem ko etika označuje pravilno vedenje v povezavi s pojmovanjem dobrega in slabega; v svojem bistvu pojma zajemata pomembno razlikovanje med dobrim in slabim. Človek naj bi bil vir morale, ker je zavestno bitje, ki za svoje odločanje potrebuje norme in vrednote, po katerih se ravna ne glede na svoj položaj – skoraj nikoli ne ravna kot žival, ki jo vodi nagon po preživetju (Flere 2001, 212). Vendar to ne pomeni, da ima človeštvo tekom celotne zgodovine enako moralno držo, saj se le-ta spreminja glede na čas in prostor, v katerem

se človeštvo nahaja, gotovo pa je, da je morala družbeno pogojena, saj brez družbenega življenja morale ne moremo usvojiti; »p/osebnega pomena za človekovo prisvajanje /.../ morale je družina s svojim čustvenim življenjem in bližino, ki omogoča spontano in neprisiljeno ponotranjene morale« (Flere 2001, 213). Ljudje v postmodernih zahodnih družbah so iz primarne socializacijske skupine naučeni, kaj je moralno in kaj ni, vidijo, da se lahko je živali in nosi živalsko kožo, zato se jim to ne zdi niti moralno niti etično sporno. Ljudje, ki kljub takšnim naučenim vzorcem iz otroštva spremenijo svoje vedenje in moralno držo, morajo popolnoma preoblikovati svoje vedenjske vzorce in se naučiti razmišljati od začetka.

Pri tako veliki spremembi, kot je popolna sprememba življenjska stila v veganstvo, igrajo pomembno vlogo tudi vrednote, kot so sočutje, celovitost in prijaznost (Anderson in Kuhn 2014). Študija iz leta 1987–1989 (Beardsworth in Keil 1991) kaže, da je najpomembnejši razlog za vegetarijanstvo in veganstvo moralni oziroma duhovni, drugi je zdravstveni vidik. Pri tem ljudje omenjajo neodobravanje izkoriščanja živali, moralno zavrnitev zakola živali, grozen okus in strukturo živalske hrane ter zdravstveno skrb. Lindquist je v svoji raziskavi leta 2013 ugotovila, da so glavni razlogi za veganstvo dobrobit za živali, zdravje, vera, duhovna prepričanja in okolje (2013, 10). Pomembno je zavedanje, da karkoli prizadene enega, posredno prizadene vse (Goleman 2015, 17). Za primer lahko vzamem 'osebno' odločitev ljudi, da jedo živali. Ta odločitev vpliva na ogromno bitij in na okolje. Živali je namreč potrebno nahraniti, napojiti, za njihovo vzrejo in predelavo se namenja ogromno naravnih virov energije, živali se hrani z žiti, koruzo, sojo, krompirjem. Če bi vso hrano, s katero hranimo živali, dali ljudem, bi lahko nahranili od 12 do 15 milijard ljudi, kar je še enkrat toliko, kot nas je trenutno na Zemlji. Vendar zaradi odločitev ljudi, da bodo jedli živali in njihove produkte ter izločke, 'ker lahko', ena milijarda ljudi vsak dan strada (Anderson in Kuhn 2014). Torej, morda kdo meni, da njegova odločitev za uživanje zanj nezdrave hrane prizadene le njegovo telo, v resnici pa prizadene tudi živali in tudi druge ljudi po vsem svetu, ki delajo za zahodni svet, sami pa ostanejo brez hrane. Če ne drugega, bi moral biti to glavni razlog za veganski način življenja.

4.1.2 Transformacija od karnizma k veganstvu

Da bi prišlo do transformativnega učenja odraslega človeka, je potreben nek sprožilni dejavnik, nekakšna disorientacijska dilema, ko oseba ob specifičnih dogodkih izkusi določena močna

občutja, potrebna pa je tudi odprtost do osvajanja in podiranja čustvenih meja (Giddens 1991, 78). Pri tej transformaciji z vsejstva v veganstvo je pomembno tudi emancipatorno učenje, ki temelji na zmožnosti kritičnega mišljenja o normativni ideologiji, ki drži status quo in ki vsebuje splošno razširjene in kulturno tipične vrednote, prepričanja in koncepte (Cervero in drugi 1999), saj predvsem empatija poskrbi za motivacijo pri učenju veganskega življenjskega stila - vsaj na začetku (Kheel 2008, 334). Do spremembe v mišljenju in delovanju pride, ko oseba uvidi, da trenutna normativna ideologija povzroča škodo in da ji ni treba ravnati v skladu s takšno ideologijo. Pri transformativnem učenju oseba sprejme informirano in reflektirano odločitev, da bo ukrepala, ena izmed bolj dramatičnih dejanj pri tem pa je ravno sprememba prehrane (Cervero in drugi 1999), ki seveda ni edina, saj veganstvo predstavlja celotno življenje, ne le prehrane. Takšna odločitev pa ne pomeni, da je od trenutka odločitve vse drugače, temveč predstavlja proces, v katerem oseba počasi prevzema nov pogled, novo identiteto in novo znanje – gre za dinamično pot učenja. Ta začetna faza zahteva učenje, refleksijo in identitetno delo, ki zahteva podporo družine in prijateljev ter kulturna orodja, s katerimi se lahko vzdržuje nov življenjski stil (Cherry 2015, 55), predvsem zato, ker je mnogo ljudi na začetku poti strah, kaj bodo jedli, saj je veganstvo sprva neznanka, nekaterim opustitev živil živalskega izvora sprva predstavlja stradanje (McDougall in McDougall 2014, 128). A v pomoč je, če se osebe v tranziciji zavedajo, da vsaka tranzicija poleg izgube vključuje tudi pridobitve (Giddens 1991, 79), ki zadevajo zdravstvene izboljšave, širitev socialnih mrež, novo znanje, prispevek k varstvu okolja in drugim stvarem.

Transformativno učenje se prične kot psihološka prepoznava resnice, pri čemer je pomembno, da ljudje sami ozavešijo informacije, saj so večinoma poskusi veganov, da bi odprli oči vsejedcem, neuspešni. Četudi večina veganov predvsem v začetnih fazah veganstva skuša in želi informirati okolico, kasneje ugotovijo, da mora vsakdo sam priti do spoznanj in da je najbolje, da jim zgolj dajo možnost za informiranje v obliki knjig, člankov in filmov, nato pa naj vsak zase predela in ozavešiti informacije (Cervero in drugi 1999). Gre za to, da ima transformacija več faz, ki so si med seboj različne, vendar so povezane:

1. Prva faza je pripravljenost, da se oseba seznani z veganstvom in da jo informacije o zdravju, okolju in etiki pripravijo do odločitve za spremembo. Ta faza pride postopoma, vpliva pa tudi na okolico, ne le na posameznika_co.

2. Druga faza je iskrica, ki stimulira spremembo vedenja, do nje pa pride zaradi vplivov okolja, ljudi, knjig, filmov, dogodkov ali zdravstvenih težav, je pa ponavadi rezultat močnih čustev krivde in žalosti.
3. Nastopi samoučenje in informiranje okolice s pomočjo knjig, filmov, iskanja novih podatkov, raziskav, pogovorov (predvsem z drugimi vegani_kami). V tej fazi se vegani_ke v transformaciji naučijo, kako naj se dobro počutijo s svojo novo identiteto v vsejedem svetu.
4. Slednja faza je nadaljevanje poti, ko oseba že razvije nove navade, rituale in svoje znanje le še dopolnjuje, ob tem pa o veganstvu ne razglablja več z vsemi, razen, če je vprašana (Steele 2013).

Zavračanje hrane (živalskega izvora) in nadzor nad lastnim apetitom je kazalec mentalitete v tranziciji (Wright 2015, 97). Ljudje najprej opustijo meso, potem ribe, nato jajca in mleko, dokler ni vzpostavljeno novo ravnovesje (Beardsworth in Keil 1991, 40). Po uspešni transformaciji v veganstvo pa večina dobi nedotakljivo perspektivo, ki jim spremeni življenje in pogled na svet, ob tem pa plačajo določeno ceno. Mnogi prenehajo s pogovori z nevegani_kami o rečeh, ki jih vedo, naučijo se izogibati sporom z dominantno ideologijo, kljub temu pa še vedno komunicirajo z drugimi vegani_kami o problematiki vsejedstva in so zavezani veganstvu (Cervero in drugi 1999).

O tem, kako ljudje sploh naredijo tako veliko spremembo in postanejo vegani_ke, je v svoji študiji pisala Barbara McDonald (2000), ki je ugotovila, da koraki k tako veliki spremembi vključujejo dezorientacijsko dilemo, samoopazovanje, kritično oceno predvidevanj, odkrivanje novih možnosti, načrtovanje dejanj, pridobivanje novih znanj in veščin ter vlog, premišljanj odnosov in grajenje novih ter reintegracijo nove perspektive v življenje. Njena študija je zajela 12 veganov v letu 1996, ki so bili vegani vsaj eno leto. Udeleženci_ke so povedali_e, da so se najprej informirali_e o krutosti in izkoriščanju živali, po ogledu videoposnetkov in prebranih člankih pa ni bilo več vrnitve in so postali vegani_ke. Ta izkušnja je bila zanje predvsem čustvena, saj ob poznavanju resnice teh grozot niso več zmogli povzročati in so videli jasen cilj. Nekateri njihovi bližnji so se sprva vtikali v njihov način življenja, a so sčasoma prenehali, to pomanjkanje podpore bližnjih pa je vegane_ke bolelo. Za večino so bile primaren vir informacij knjige, kasneje so celo ugotovili_e, da je tudi pri drugih ljudeh spremembo najlažje doseči prav s pomočjo literature. Poročali so o spremenjenem dojemanju sveta, ki se jim je po prehodu zdel

živeč in dihač organizem, zato zdaj čim manj škodujejo okolici, in čeprav so bili pogosto izključeni iz družbe, so občutili veselje ob zavedanju, da so pomagali živalim. Ker so bili pogosto marginalizirani, so uteho in pomoč iskali v drugih veganih_kah, medtem pa so se morali naučiti vzdrževati odnose s svojimi družinami, partnerji_icami in prijatelji_cami. Ker z nikomer niso mogli deliti na novo odkritih informacij, so se pogosto počutili frustrirani.

Rachel Lowes v kratkem dokumentarnem filmu predstavi svoj eksperiment, v katerem je dva tedna živila vegansko, da bi videla, kako izgleda transformacija od karnizma k veganstvu. Ugotovila je, da je veganska hrana na prvi pogled dražja, v kolikor želi kupiti predelano hrano, vendar je prehranjevanje lažje, ker lahko vso hrano pripravi sama od začetka iz osnovnih sestavin. Pri nakupovanju je imela sprva težave, ker veliko izdelkov ni označenih kot veganom prijazni, čeprav so veganski, nakupovanje terja večjo pozornost. Pri komentarju obrokov pove, da ni dovolj sita, vendar pri tem sama opažam, da je zgolj izpustila živalske produkte, ni pa jih nadomestila s stročnicami in žiti, ki bi jo nasitili. V službi ji je bilo težko, ker ni bilo veganske izbire hrane, tudi v restavracijah je veliko vegetarijanskih izbir, veganskih pa manjka, zato je obedovanje zunaj s prijatelji pogosto težavno, pri mnogih jedeh pa meni, da se hitro spregleda ali pozabi na kakšno sestavino, ki je živalskega izvora. Zaključim, da je sprememba z vsejedca v vegana zahtevna, da je bila na začetku utrujena in brez energije, vendar pa meni, da je zelo pomembno, da tekom spreminjanja v nekaj resnično verjameš, saj je tranzicija lahka le, če imaš cilj in razloge jasno definirane, predvsem, ker veganstvo zahteva precej truda (Page 2015).

Mnogi_e so na prehodu naleteli_e na neodobravanje okolice, predvsem družine, kar je lahko precej boleče, do tega pa največkrat pride zato, ker okolica sklepa, da je napaden njihov vir užitka in da so vegani_ke napadli_e njihove družbene navade, ki so zapisane kot prepričanja in verjetja (Lindquist 2013, 10). Iz tega razloga lahko mnogi_e ob prehodu na rastlinsko hrano občutijo močan družbeni pritisk (McDougall in McDougall 2011, 52), ki je resno podcenjen vidik človeškega življenja (Lisle in Goldhamer 2014, 123). Pritisk okolice v primeru transformacije vršita dve skupini ljudi. Prva so slabo informirani ljudje, ki so žrtve pasti užitka in verjamejo, da so živila živalskega izvora potrebna in koristna (Lisle in Goldhamer 2014, 130). Druga skupina pa so tisti, ki so jezni na novega_o vegana_ko, saj so v zadregi, ker so izgubili svoj status, imajo občutek, da jih opazuje in da ocenjuje njihove nezdrave navade ter ogroža njihovo integriteto (Lisle in Goldhamer 2014, 133).

4.2 Socio-demografske značilnosti in veganstvo: spol, vera, rasa in izobrazba

Značilno je, da so verujoči ljudje bolj vključeni v antropocentrizem kot neverujoči (Kirn 2012, 231), torej ljudje, ki so versko naravnani, bolj sprejemajo večvrednost človeka in njegovo vladanje nad vsemi živimi bitji, saj je človek po njihovem bolj popoln kot živali (Kirn 2004, 166), s tem pa se krščanstvo in njegovi_e pripadniki_ce vedejo anti-ekološko in so eden izmed izvorov sodobne ekološke krize (Kirn 2004, 276). Vegani_ke so redkeje verni_e in nevegani_ke pogostejše verni_e. Četudi verniki_ce menijo, da so boljše ljudje, ker verujejo v boga, v resnici vera in etično vedenje nista povezani, po drugi strani pa obstaja veliko ljudi, ki niso verni in so izjemno etično naravnani (Goleman 2015, 62).

Izobrazba je pomemben element za sprejemanje veganstva, morda tudi zato, ker bolj izobraženi ljudje nenehno iščejo nove informacije in podatke (Šadl 1999, 85). Z višjo izobrazbo namreč upada občutek nemoči in viša se zavedanje, da lahko oseba veliko naredi za okolje (Kirn 2012, 275). Bolj izobraženi_e se čutijo odgovorni_e in sposobni_e vplivati na okolje in ne soglašajo z izjavami, da ni smiselno skrbeti za okolje, če tega ne počno tudi drugi (Kirn 2004, 275). V raziskavah se glede na demografske značilnosti sodelujočih pogosto pokaže, da so vegetarijanci_ke in vegani_ke večinoma visoko izobraženi_e, ekonomsko aktivni_e posamezniki_ce (Beardsworth in Keil 1991, 39). Prehranske navade razkrivajo razredne razlike, pa tudi spolne; gre za nekakšen seksizem mesojedstva, saj je meso moška hrana in mesojedstvo moška aktivnost. Podobno je tudi peka na žaru tipično moška stvar (Wright 2015, 109).

Meso je torej simbol moškosti, medtem ko zelenjava in sadje predstavljata žensko prehrano, zato veganstvo ponižuje hegemonsko moškost in se navezuje na ženskost (Twine 2014, 626). Hrana ni spolno nevtralna, ideologije hrane so nekakšen kolaž različnih atributov, tudi spola in razredov, saj sta ti dve komponenti močno vpleteni v izbiro hrane pri ljudeh (Pilgrim 2013, 112). Gre za družbeno posredovano simboliko, ki temelji na spominih, domačnosti, moči (Aleksić 2001, 308). Kljub težnjam k zmanjševanju razlik med spoli in družbenimi razredi, je še vedno najpogostejše mogoče videti ženske, ki jedo solate in moške, ki si privoščijo velik zrezek ali hamburger, če bi izbire obrnili, pa se strežno osebje v restavracijah hitro lahko zmede. Moški vegani so pogosto dojeti kot manj moški v primerjavi z vsejedimi moškimi (Burgess in

drugi 2014). Torej lahko rečem, da je veganstvo bolj ženski življenjski stil kot moški. Tudi v organizacijah in društvih, ki se zavzemajo za pravice živali in ljudi ter za ohranjanje narave, je opaziti, da so članice najpogostejše ženske. Tako naj bi bilo kar »80 odstotkov vseh članov človekoljubnih organizacij /.../ žensk« (Carman 2008, 34), prevlada žensk na tovrstnih mestih pa se s tem ne konča.

Zanimivo je, da je večina veganov belcev, pa vendar je raziskava s strani Vegetarian Resource Group (VRG) na Američanih iz leta 2012 pokazala, da šest odstotkov črncev nikoli ne jé mesa, pri čemer se za meso štejejo tudi ribe, medtem ko le trije odstotki belcev nikoli ne jedo mesa. To se pogosto povezuje z zgodovinskim zatiranjem in zaslužnjevanjem črncev, saj so tudi zanje nekoč rekli, da njihovo trpljenje ne šteje, podobno kot danes govorijo za živali; v enakem kontekstu se obravnava tudi povezava med feminizmom in veganstvom, ker so bile ženske od nekdaj zatirane s strani moških, zato vedo, da je treba vsa izkoriščana bitja osvoboditi.

Aleš Črnič (2012 in 2013) je leta 2010 in 2011 opravil študijo o vegetarijancih_kah v Mariboru in Ljubljani. V študijo je zajel dvakrat več žensk kot moških, tri četrtine udeležencev je štelo med 30 in 60 leti, ena četrtina pod 30. Najpogostejši motiv za vegetarijanstvo, zaznan v njegovi študiji, je zdravstveni, najmanj pogosta pa sta religijski in okoljski razlog. Pri tem moram opozoriti na to, da je Črnič raziskoval vegetarijanstvo, ne veganstva, zato bi bili rezultati za veganstvo lahko drugačni. Ugotovil je tudi, da se z vzponom nižjih slojev ljudi po družbeni lestvici pojavi večja poraba mesa, ker si ga lahko privoščijo, medtem ko višji sloji družbeno-ekonomskih razredov svojo razdaljo od nižjih slojev kažejo z vegetarijanstvom. Večina vegetarijancev_k v njegovi študiji, ki je zajela 800 ljudi, prihaja iz kreativnih poklicev in so umetniki_ce, pisatelji_ce, novinarji_ke, akademiki in podobno. Vegetarijanci_ke večinoma pripadajo srednjemu in visokemu srednjemu in višjemu razredu, le šest odstotkov jih opravlja nižja dela, v povprečju imajo tudi višjo izobrazbo, saj ima kar 58 odstotkov udeležencev_k končano fakulteto, medtem ko je pri splošni populaciji ta odstotek nižji in znaša 33 odstotkov, le osem odstotkov vegetarijancev_k je imelo zgolj poklicno ali nižjo izobrazbo, medtem ko v splošni populaciji ta stopnja znaša 25 odstotkov. Vegetarijanci_ke imajo za seboj v povprečju 15 let šolanja. Dvakrat več vegetarijancev_k kot vsejedcev_k ni obiskovalo verskih obredov, občasno jih je meditiralo 30 odstotkov, v celotni populaciji jih meditira le devet odstotkov, tudi pogostejše se poslužujejo alternativnih metod zdravljenja. So bolj politično liberalni, bolje

ocenjujejo svoje zdravje in se več ukvarjajo s športom – kar 60 odstotkov vegetarijancev_k v primerjavi s 26 odstotkov na nivoju splošne populacije.

4.3 Veganska prehrana

Za vsa živa bitja obstaja popolna hrana; za človeka so to čim manj predelano sadje, zelenjava, žita in stročnice, zato je veganska hrana najbolj optimalna za naše zdravje – namreč večina bolezni, ki so vzrok smrti pri ljudeh, izvira iz prehrane (Siewierski 2016), kot so živila živalskega izvora, sladkor, predelana hrana in prečiščena žita ter način življenja, ki vključuje tobak in alkohol (McDougall in McDougall 2011, 17). Do takšnega razširjenega uživanja hrane živalskega izvora pride, ker si ljudje lahko privoščijo bogato hrano, zato škrob raje zamenjajo z mesom in mlečnimi izdelki (Siewierski 2016). Veganska prehrana, ki torej vsebuje žitarice, oreščke, stročnice, sadje in zelenjavo, je primerna za ljudi v vseh življenjskih fazah, če je dobro načrtovana (Appleby in drugi 2006, 35–6). Kljub temu pa pretirano načrtovanje ni potrebno, če oseba poje dovolj nepredelane in polnovredne rastlinske hrane, saj je veganska hrana izjemno preprosta, predvsem, če imamo doma na voljo vrt, kjer lahko sami pridelujemo hrano in tako točno vemo, kaj zaužijemo in še bolj pomembno – česa ne zaužijemo. Je pa takšna hrana tudi bolj raznolika tako v teksturi kot v okusih in lažje prebavljiva v primerjavi z vsejedo prehrano (Beardsworth in Keil 1991, 41), kljub temu pa veliko ljudi od spremenjeni hrani na začetku pogreša okus živil živalskega izvora²⁰ (McDougall in McDougall 2011, 52).

Vegani_ke se pri prehrani poleg mesa in živalskih izločkov izogibajo tudi medu, saj je čebelarstvo le še ena od praks izkoriščanja živali. V čebelarstvu se reže krila maticam, da bi jim preprečili izlet iz panja, krade se hrano čebelam. Čebele čez zimo ostanejo brez hrane, ker jim ljudje vzamejo med za svoje potrebe, njih pa hranijo z mešanico vode in sladkorja, zato tudi hitreje umirajo, zbolijo in imajo prehitro prenizko storilnost. Odvzameta se jim tudi vosek in propolis, s čimer si čebele zaščitijo svoj dom pred mrazom, vetrom in mikroorganizmi (Turk 2012, 18–9). Obstaja mnogo peticij in protestov za ohranitev čebel in prenehanje njihovega izkoriščanja, a so za zdaj neuspešni. Seveda obstaja tudi precej veganov_k, ki se jim med ne zdi etično sporen, a v uradni definiciji veganstva je zabeleženo tudi opuščanje medu.

²⁰ Najpogosteje le zato, ker so taki proizvodi močno začinjeni, da dobijo močan okus, ki ga sami po sebi ne bi imeli.

Okolica pogosto napačno povezuje veganstvo z anoreksijo in to povezavo mnogi imenujejo kar veganoreksija zaradi veganskih asketskih naravnosti, ciljev, stališč, čistosti in sprejetosti (Wright 2015, 98). V resnici so vegani vse prej kot anoreksični, predvsem danes, ko je na voljo mnogo veganskih različic salam, sirov, zrezkov, mleka, celo vegansko jajce obstaja, čeprav ga v Sloveniji še nisem zasledila. Bill Gates je celo podal svoje mnenje, da bi prehranska podjetja brez težav pričela delati rastlinsko osnovano hrano, ki je cenejša, bolj zdrava ter manj škoduje živalim in okolju²¹ (Goodland 2013, 1). Trpljenje živali ni potrebno, predvsem, ker obstaja resnično veliko veganskih virov 'mesa' in drugih izdelkov, ki jih ljudje trmasto ne želijo pokusiti, znanstveniki pa so tudi že ustvarili 'gojeno' meso ali meso 'in vitro', ki ga gojijo v laboratoriju (Goodland 2013, 9), kar bi ohranilo življenja milijonov živali, energijo za njihovo gojenje, onesnaževanja okolja. Torej, tudi kot vegan_ka danes lahko ješ dobro skorajda povsod, saj biti vegan_ka ne pomeni, da ne maraš okusne hrane. Kot poskus k zmanjševanju uporabe živalskih produktov se je pojavila tudi kampanja Zeleni ponedeljek, ki naj bi bil brezmesni, torej da se ljudje vsaj ob ponedeljkih odpovedo mesu, kar je super ideja. Ob tem pa bi bilo potrebno ljudi ozavestiti tudi glede proizvodnje jajc in mleka ter njeni škodljivosti, da bi dosegli zastavljen cilj v ozaveščanju (Goodland 2013, 10).

Pogosto je slišati, da je veganska hrana draga, v resnici pa so »zdravju koristna živila /.../ cenejša od bogate hrane, ki jo uživa večina zahodnih družb. Ni nenavadno, da se s preходом na pretežno škrobno prehrano stroški hrane znižajo za 40%« (McDougall in McDougall 2011, 187), poleg tega pa škrobna živila veljajo tudi za hrano ugodja, saj pri ljudeh sprožajo občutek zadovoljstva, ker ogljikovi hidrati v škrobu spodbujajo brbončice na konci jezika, kjer zaznavamo sladko. Tako ustrezne količine škroba privedejo do sproščanja hormonov in nevroloških sprememb, ki nam dajejo občutek sitosti (McDougall in McDougall 2014, 14). Ljudje morajo torej zgolj priti do tega, da jim ugodje povzroča rastlinska prehrana, četudi trdijo nasprotno.

²¹ Živalski produkti so dražji od sadja in zelenjave, ker so predelani in ob že tako visokih stroških predelave in pridelave povzročajo tudi visoko ceno, ki jo plačata okolje in človek s svojim zdravjem (McDougall in McDougall 2014, 72).

4.4 Odnosi med vegani_kami in nevegani_kami

Med vegani_kami in nevegani_kami, ki se jih v tem kontekstu pogosto imenuje tudi vsejedci_ke ali omnivori in karnisti ali mesojedci, pogosto prihaja do konfliktov. Moč normativne ideologije, ki stremi k vsejedstvu, vpliva na medčloveške odnose. Ni redkost, da vegani_ke po transformaciji izgubijo prijatelje in si pridobijo nove. Seveda je dovoljena in zaželena avtonomnost posameznikov_ic, vendar le, dokler se upošteva ideologija specizma (Cervero in drugi 1999), za katerega se marsikdo ne zaveda, da je le neutemeljen predsodek proti nečloveškim živalim, kar je analogno seksizmu in rasizmu, na primer (Cole in Morgan 2011, 135). Zaradi konfliktov med dvema popolnoma nasprotujočima si življenjskima stiloma prihaja tudi do čustvenih izbruhov, ki so na videz lahko le reakcija na nepomembne dogodke, vendar pa se pojavijo, kadar ljudje čutijo grožnjo lastnim vrednotam, samopodobi ali življenjskim orientacijam (Ule 2009b, 247). Vegani_ke doživijo čustvene izbruhe, ko so priča dejanjem, ki škodujejo živalim, ki se postavljajo nasproti njihovim vrednotam o svetosti vsega življenja, nevegani_ke pa to doživijo, kadar se jim zdi, da jim vegani_ke želijo vzbuditi občutek krivde za njihovo početje, da namigujejo, da bi se morali_e spremeniti in da njihov način življenja ni dober.

Razkol med ljudmi zaradi veganstva se sčasoma zmanjša (Cervero in drugi 1999), vendar se le redko preneha tudi nenehno pojasnjevanje veganov_k za svoje odločitve glede spremembe življenjskega sloga, medtem ko vsejedcem_kam in mesojedcem_kam svojih odločitev ni treba nikdar pojasnjevati (Kheel 2008, 329), kar kljub vsemu vzdržuje občutek naelektrenega ozračja. Med vprašanji o veganstvu se znajdejo še tako neverjetna vprašanja, na katera tik ob spremembi življenjskega stila mnogi vegani_ke še ne znajo odgovoriti, saj pridobivanje potrebnega znanja traja nekaj časa; medtem, ko smo se v vsejedo družbo uvajali in socializirali celo življenje, imamo ob transformaciji na voljo zelo malo časa za izobraževanje, predvsem zato, ker okolica želi vedeti vse, če pa oseba, ki je vprašana, odgovora ne pozna, je to zanjo negativno.

Vegani_ke in nevegani_ke, imajo lahko tudi veliko skupnega, lahko si delijo podobne izkušnje, želje, cilje in hobije, vendar jih ločuje doživljanje sveta, ravnanje s svetom in njegovimi elementi, zato med njimi pogosto prihaja do konfliktov. Živimo sicer v enakem svetu, vendar ga različno doživljamo, ravno tako morda početje nekoga drugega razumemo popolnoma

drugače, kot ga razume sam, ravno s tem pa navadno nastajajo nesporazumi, saj je celo v neposrednem stiku, kot je komunikacija, možno nekoga drugega razumeti narobe oziroma napačno glede na resnične namene drugega (Berger in Luckmann 1988, 37). Odnosi so odvisni tudi od tega, kako intimen je naš odnos z drugim, saj so nekateri ljudje za nas pomembni, drugi pa ne, četudi jih srečujemo z enako pogostostjo (prav tam, 39). In če so bili_e še pred dvema desetletjema vegani_ke izjemno redki_e in je bilo o njih mogoče slišati le v zgodbah, ki so se zgodile sestrčni prijateljevega znanca, danes skoraj vsak osebno pozna vsaj enega_o vegana_ko, zato sta mu tako pojem veganstva kot tudi življenjski slog veganov_k vse bližje.

Kelly Guerin (2014) je izvedla kvalitativno študijo, v kateri je intervjuvala devet veganov_k in deset omnivorov. Ugotovila je, da so vsi udeleženci_ke izrazili_e pozitiven pogled na veganstvo kot življenjski stil. Vegani_ke so rekli_e, da jim je žal le, da za veganstvo niso slišali_e že prej, saj so občutili_e transformacijo misli, telesa in duše, kar je odlična izkušnja, zato želijo v veganstvo privabiti še druge, da bi občutili to srečo, povezanost, sočutje, pravičnost in prijaznost. Omnivori so pri veganstvu za pozitivne označili zdravstvene prednosti. Večina udeležencev_k zavrača ekstremistično veganstvo, torej da se ljudje čez noč vedejo kot neki profesionalci zaradi drugačnega načina življenja. Omnivori so pogosto že stereotipno naravnani do veganov_k, saj pričakujejo, da jim bodo vsiljevali_e informacije in jim kvarili_e apetit. Eden vegan je poročal, da je bil na začetku zelo jezen vegan, vsem je želel povedati resnico, a so se mu le smejali, ga ignorirali, kar ga je naredilo le še bolj jeznega. Kasneje se je umiril in hotel biti za zgled drugim. Skoraj vsi_e vegani_ke v študiji so do preobrata prišli_e zaradi kampanj za pravice živali, preko letakov, dokumentarcev in govorov, vendar pa se ljudje spremenijo le, ko sami raziščejo informacije in pokažejo zanimanje, torej, ko jim ni nič vsiljeno. Vegani_ke uporabljajo bolj specifičen in širši nabor besed, ne olepšujejo, uporabljajo besede kot so truplo, mučenje, trpljenje, medtem ko omnivori nočejo povezovati hrane na krožniku z živalmi. Vsi vsejedci_ke so poročali_e o konfliktu z vegani_kami, saj mnogi čutijo negativna čustva ob vsaki debati o veganstvu in prehrani v vegani_kami, vegani_ke pa nasprotno poročajo le o debatah o veganskih temah, ki jih vedno načnejo omnivori. Razlika med omnivori in vegani_kami je tudi v podpiranju krutih podjetij, saj vegani_ke ne želijo podpirati podjetij in praks, ki škodujejo drugim, zato ne kupujejo njihovih izdelkov, omnivori pa kljub nestrinjanju s takimi podjetji in praksami ne naredijo ničesar, saj jim je okus pomembnejši od nemoralnosti trpljenja. Vegani_ke o veganstvu pogosto govorijo na enak način, kot verniki o svoji religiji: da jih je razsvetlilo, jim

izboljšalo počutje, zato skušajo tudi drugim pokazati pozitiven vpliv na okolje, zdravje, počutje in se vedejo po načelu 'ljubi grešnika, sovraži greh'.

4.4.1 Odziv okolice na vegane_ke

Ljudje v pozno-moderni zahodni družbi so vajeni udobja, homogenosti, krutosti, potlačevanja čustev in izkoriščanja, četudi sami iskreno menijo, da temu ni tako. Veganstvo je način življenja, ki razbija to homogeno normalnost, v kateri je izkoriščanje živali za udobje ljudi povsem samoumevno in nevprašljivo, družba pa se takemu stilu življenja upira, saj pomeni spremembo, konec reprodukcije do zdaj poznane družbe, odpovedovanje, trud. Judy Carman v svojem delu *Mir vsem bitjem* (2008, 37) pravi, da je v trenutku, ko je izkazala usmiljenje do vseh živih bitij, naletela na velik pritisk okolice, ki ji je veleval, naj se ukloni, naj ravna tako kot preostali pripadniki družbe, v kateri živi. Podobno, kot je doživela zgoraj omenjena avtorica, je doživel tudi Jezus, ko je osvobodil vse živali in jih rešil pred klavnimi daritvami, ki so bile v tistem času izjemnega pomena, le da se je njegovo življenje končalo s smrtjo na križu (Carman 2008, 71), ne zgolj z neodobravanjem in pritiskom. Take zgodbe se dogajajo, ker se ljudje sprenevedajo – preprosto se vedejo, kot da o stvareh ničesar ne vedo oziroma se jih resnica ne tiče; gre za obrambni mehanizem, s katerim želi oseba upravičiti svojo lenobo za spreminjanje (Medved 2005, 62).

Danes se živali izkorišča daleč proč od vidnega polja večine pripadnikov družbe, nasilje je skrito in »večina ljudi živi v iluziji, da jim mnogi izdelki, ki jih kupujejo, koristijo. Ne zavedajo se strahotne cene, ki so jo za hamburgerje, ki jih jedo, in obleke, ki jih nosijo, plačali živali, vode, gozdovi in sestradani otroci« (Carman 2008, 72). Eden izmed razlogov za nevednost ali pogosto le za zatiskanje oči pred resnico so pogosto laži, ki jih človeška vrsta izkorišča sebi v prid zaradi nenasitne požrešnosti in oblasti; Joša Medved (2005, 8) pravi, da »sta človeška požrešnost in veselje brezmejna – vendar to za veselje še ni dokazano. Pri svojem laganju deluje človek /.../ organizirano-uničevalno«. Ker ljudje škode, ki jo povzročajo s svojim vsakdanjim udobnim življenjem, nimajo v zavesti, ne razumejo, zakaj se redki posamezniki odpovedujejo 'udobju', 'gurmanskim užitek', življenju, ki so ga poznali še iz otroštva, zanje menijo, da gre za trenutno navdušenje, ki bo minilo, in za nesmiseln boj za nekaj tako nerazumljivega, kot je sprejemanje vseh zemeljskih bitij za enake, svobodne in vredne kvalitetnega življenja.

Nerazumljivo je, da se ljudje obeh svetovnih vojn 20. stoletja spominjajo z grozo in neodobravanjem, z žalovanjem za padlimi borci in s sočutjem do njihovih bližnjih, po drugi strani pa jim je vseeno, da se na Zemlji vsako leto ubije neprimerno več živali, kot je bilo žrtev med obema svetovnima vojnama (Carman 2008, 81); v prvi svetovni vojni je bilo ubitih 18 milijonov ljudi, v drugi 60 milijonov ljudi, za človeške potrebe pa vsak dan umre 153 milijonov živali (Veganska iniciativa). Borci za mir in domovino so še danes izjemno cenjeni, medtem pa se borci za mir in svobodo živalim ter ohranitev narave sprejema z mržnjo in srdom – na ta način si družba zatiska oči pred resnico in uničenjem, ki ga seje, žal pa se obenem tudi ne zaveda, da na ta način »na globalni ravni zdaj seveda žanje/.../ žetev nasilja« (Carman 2008, 94).

Družba je v večini torej nenaklonjena veganstvu in svoje vedenje in brezbržnost opravičuje z razmejitvijo med nami in njimi, torej med nami, ljudmi, kot fevdalci in njimi, živalmi, kot 'manjvrednimi tujci', zaradi te ločenosti in zapostavljenosti pa je dovoljeno vsakršno ravnanje z 'njimi', ki nam prinaša korist (Carman 2008, 17). V družbi vsejedi ljudi so vegani_ke pogosto tarče izzivanja, zbadanja in mnenja, da gre zgolj za fazo, ki bo minila (Cervero in drugi 1999), vsejedci_ke se pogosto na novico, da je nekdo postal vegan_ka, odzovejo negativno, saj menijo, da je postal_a čudaški_a (Kahn 2011, 1). Pojavljajo se šale na račun veganov_k: da so vegani_ke s planeta Vega, da je treba njihove otroke naučiti, kako pravilno jesti hamburgerje in podobno (Kahn 2011, 3). Negativni odzivi okolice pa so prisotni ne glede na to, da večina ljudi, ki se tako odzivajo na veganstvo, nima niti približno toliko urejenega življenja in ne delujejo niti približno toliko dobrodejno na okolje, kot to zahtevajo od veganov_k²² (Cole in Morgan 2011, 143). Pri vseh teh negativnih odzivih pa se skoraj nihče ne zaveda, da v kolikor vsi nekomu delajo krivico »in temu nasprotuje samo eden, ni moralna vrednost njegovega obnašanja nič manjša, ampak kvečjemu še večja, še bolj vredna občudovanja, ker vztraja v takšni moralni drži kljub drugačnemu obnašanju večine« (Kirn 2004, 260).

Richard Twine je leta 2014 izvedel študijo o veganstvu, v katero je zajel 40 veganov_k, pri čemer je bilo kar 73 odstotkov žensk, starost se je gibala od 18 do 72 let, večinoma so bili_e belci_ke, izobraženi_e. Kar 82,5 odstotkov sodelujočih je poročalo o negativnih reakcijah

²² Vsejedci veganom očitajo, da okolje onesnažujejo s svojimi prevoznimi sredstvi, da svoje domače živali hranijo z mesom, kar naj bi bilo proti njihovim prepričanjem, da uporabljajo usnjene pasove in volnene kape, četudi so jih kupili, preden so postali vegani, in podobno (Cole in Morgan 2011, 143).

okolice na veganstvo v smislu, kaj naj jim zdaj kuhajo, s smešenjem, norčevanjem, izključevanjem ali zgroženostjo. Okolica se je čutila ogrožena, napadena, nekateri so z vegani_kami celo pretrgali vezi. Mnogi se negativno odzovejo zaradi skrbi za vegane_ke, vendar se to pogosto pojavlja zaradi pomanjkanja znanja o veganstvu, pomanjkanja empatije, lahko gre tudi za obrambo svojega načina življenja in vsejede normativnosti, ob tem pa tudi za konstrukcijo veganstva kot čudaškega, ob tem pa ignorirajo dokaze o zdravem veganstvu.

Vegani_ke so s strani vsejede okolice videni_e kot trapasti_e, preobčutljivi_e, sovražni_e do vsejede okolice, veganski stil pa je viden kot težko dosegljiv, celo nor (Burgess in drugi 2014), nevegani_ke menijo, da so vegani_ke militantni_e, kar so pred prehodom tudi vegani_ke menili_e o drugih veganih_kah (Steele 2013, 52), nekateri pa jih vidijo kot fanatike, radikalce in fundamentaliste (Cotelo 2013, 43), kot osebe brez dlake na jeziku, so celo nezaslišani veganski teroristi (Cole in Morgan 2011, 146) in sumljivi, nepatriotski, ženstveni, nekrščanski, so osebe, ki zavračajo lastno družbo (Lindquist 2013, 3). Sumljivi in prezirani so predvsem zato, ker se ne sramujejo smrti in govora o njej, saj o trpljenju živali in njihovem izkoriščanju govorijo brez sramu (Simonsen 2012, 66). Obstajajo celo spletne strani proti veganstvu, ki vegane_ke označujejo za fašiste, morilce_ke rastlin in kot drugače negativne ljudi (Bresnahan in Zhuang 2015, 4). Na ta način vsejedci_ke sebe postavijo nasproti veganom_kam in se nehotе označijo za neobčutljive osebe, obenem pa preusmerijo pozornost proč od lastnega samozanikanja (Cole in Morgan 2011, 141). Zelo zanimivi so rezultati študije, ki je raziskovala, kako splošna populacija študentov_k s fakultete SUNNY Oneonta karakterizira vegane_ke, vegetarijance_ke in vsejedce_ke; vegane_ke so označili_e kot zdrave, hipijevske, stroge, aktiviste_ke za pravice živali, suhe, šibke, takšne, ki jim primanjkuje proteinov in drugih nutrientov. Vegetarijance_ke so označili_e za zdrave, jedce zelenjave, manj hipijevske od veganov_k, ljubitelje živali, misleče, prijazne, nore, šibke, nezdrave, predvsem tudi njim po mnenju vprašanih primanjkuje proteinov. In četudi je bila večina udeleženih v raziskavi vsejedih, so vsejedi način prehranjevanja izjemno negativno označili za nezdravega, s preveč holesterola, taki ljudje so po njihovem lovci, ignoranti, mesoljubci, tipični pripadniki družbe, moški, morilci živali, ki jedo proteinsko bogato hrano (Burgess in drugi 2014). Nevegani_ke pogosto omenjajo, da vegani_ke jedo neke čudne nadomestke tisti 'pravi' hrani, čeprav v resnici tudi vegani_ke jedo pravo hrano, le da je ljudi strah poskusiti karkoli veganskega in je to le njihov obrambni sistem (Lacey 2016).

Ljudje se v prisotnosti veganov_k lahko počutijo ogroženi (Cervero in drugi 1999), z njihovo drugačnostjo in strahom pred tem, da imajo vegani_ke morda prav, pa se spoprijemajo s pomočjo šal o šibkih veganih_kah in močnih mesojedcih_kah (Cole in Morgan 2011, 145). Zato so do veganov_k pogosto agresivni_e z besedami, psihičnim nasiljem (Ule 2009a, 256); tako vedenje imenujemo tudi mikroagresije, pojavljajo se verbalne, neverbalne in vizualne žalitve, ob tem pa se tisti, ki stojijo nasproti veganom_kam ne zavedajo, da s takšnim vedenjem represivno vplivajo na vegane_ke. Take mikroagresije se pojavljajo vsakodnevno skozi specifično rabo jezika, pri čemer se živali označi za nemisleče, nečuteče in manjvredne objekte (Kahn 2011, 4), pojav agresije pa se včasih pripisuje ravno uživanju mesa, ki je polno strahu in negativnih čustev živali, ki je bila v stresu pred zakolom ter barvi krvi, ki je simbol agresije, nevarnosti, nasilja, jeze, besa (Habjan 2004, 13). Pojavljajo se tudi mikronepravičnosti, ko vsejedci_ke razvrednotijo, podcenijo in spregledajo vegane_ke (Kahn 2011, 6); spregledani so na primer pri ponudbi hrane, saj je predvsem v šolah, vrtcih in podobnih javnih zavodih težko ali pa kar nemogoče dobiti vegansko hrano, saj jo družba dojema kot kompliciranje in jo zreducira na osebne posebne prehranske zahteve (Kahn 2011, 7), čeprav je veganska hrana najbolj preprosta in najmanj zahtevna, obenem pa je lahko tudi najcenejša.

Nekateri ljudje preizkusijo veganski način življenja, a nimajo pravilne motivacije, dovolj informacij, podpore, zato jim veganstvo po njihovem ne ustreza. Obstaja pa seveda veliko število takih, ki se o veganstvu niti nočejo informirati, ker se jim zdi, da so zaradi svojega vsejedega načina življenja napadeni, četudi temu ni tako (Steele 2013, 52). Le redki pa izrazijo svoje spoštovanje do veganov_k, ki zmorejo vzdrževati tak način življenja kljub skušnjavam, ki jih obkrožajo v vsejedem svetu. V kolikor bi bile debate okoli veganstva predstavljene kot polne užitka in povsem preproste za vzdrževanje, bi bile debate na strani vsejedcev_k bolj negotove (Cole in Morgan 2011, 142).

4.4.1.1 Izgovori in opravičila neveganov

Ob stiku neveganov_k z vegani_kami se najpogosteje od nikoder pojavijo izgovori in opravičila, zakaj nekdo ne bi mogel biti vegan_ka. Gre za to, da novice pogosto prinesejo strah pred neznanim, drugačnim, saj ljudje menijo, da je le življenje, ki ga poznajo, udobno, prijetno in vredno življenja, zato se spremembam upirajo in pri tem iščejo izgovore, ki bi jih opravičili

pred spreminjanjem. Edini odgovor na vprašanje, zakaj ljudje diskriminirajo živali, je pogosto 'zato'. Nekateri pravijo, da živali nimajo pravic, ker niso altruistične, ker niso osebe, se ne zavedajo, ne načrtujejo prihodnosti, nimajo jezika in kulture, ter da kdor nima dolžnosti, tudi nima pravic (Cotelo 2013, 16–37), čeprav se te besede že takoj, ko so izgovorjene, slišijo kot enormna laž in privid. Eden izmed bolj nesmiselnih opravičil je tudi izgovor, da tudi rastline čutijo. V resnici rastline nimajo živčnega sistema in receptorjev za bolečino, saj z njimi nimajo kaj početi, ker ne morejo pobegniti, medtem ko živali to potrebujejo za svojo varnost, da lahko pobegnejo in se gibajo (Tuttle 2013, 7). In če so rastline ljudem enako pomembne, kot živali, zakaj potem pustijo, da živali pojedjo toliko rastlin, preden jo pojedjo oni? In če jih skrbi za rastline, ki jih pojedjo vegani_ke, ker naj bi bile rastline enake živalim, bi se jim to še vedno zdelo, če bi namesto treh paradižnikov pojedla njihovega psa? (Francione in Charlton 2014, 109). Seveda so rastline žive in se odzivajo na dražljaje, vendar se nič ne dogaja na spoznavni ravni.

Eden izmed izgovorov je tudi, da smo ljudje na vrhu prehranjevalne lestvice (Pilgrim 2013, 115), četudi to ni pravilno, in v kolikor bi prišli v stik z lačnim levom brez orožja, goli, kot lev, bi izgubili bitko – na vrhu verige smo lahko le takrat, ko imamo na razpolago orodja, s katerimi si podredimo in onesposobimo žival, v naravnih okoliščinah bi bil izid seveda drugačen kot v kulturno konstruiranem svetu. S tem izgovorom ljudje hkrati tudi povedo, da je človeška vrsta sposobna zatirati in izkoriščati vse življenjske vrste na planetu (Francione in Charlton 2014, 120). Pogosto je tudi mnenje, da se je človek razvil do današnje stopnje zaradi lova in uživanja mesa (Pilgrim 2013, 116), a tudi to ne drži, saj smo se razvili zaradi uživanja škrobne hrane. Mnogo jih v povezavi s tem svoj vsejedi način življenja opravičuje z zgodovino prehranjevanja človeka, ki je jedel meso, v resnici pa je zgodovinski človek to počel le zato, ker na voljo ni bilo rastlin, zato je moral jesti meso ali pa umreti, ker se je bilo treba v času grozeče lakote prilagoditi okolju – danes nam v sodobnem zahodnem svetu tega ni treba (Esselstyn 2014, 41, 51). Poleg tega so tudi največje živali na svetu rastlinojede in imajo veliko mišic, čeprav ne jedo mesa, kar je sprto z logiko nekaterih, da je potrebno za zdravje in mišice jesti meso (Lacey 2016). Slišati je tudi primerjavo z eskimi, ki pojedjo veliko maščobe in mesa in so zdravi, pri tem pa ljudje ne pomislijo na to, da oni živijo v ekstremnih razmerah in potrebujejo tako hrano za ohranjanje temperature (McDougall in McDougall 2014, 79). Celo hipotetične situacije, v katerih se človek znajde na samotnem otoku in mora pojesti žival ali umreti, niso redki pojavi – v kolikor bi se takšna situacija dejansko uresničila, bi najverjetneje večina ljudi, tudi

veganov_k dala prednost sebi (Francione in Charlton 2014, 67). Mnogo opravičil sliši tudi na račun tradicije, pri čemer je dobro poudariti, da ponekod tradicija zahteva tudi obrezovanje žensk, a to ne pomeni, da je to pravilno (Francione in Charlton 2014, 115).

Nekateri menijo, da bi bilo živali preveč, če jih ne bi pojedli (Francione in Charlton 2014, 73), a realno vse te živali sploh ne bi obstajale, če jih ljudje ne bi hoteli pojesti, saj jih brez povpraševanja kmetje in tovarne ne bi namerno vzredili. Tako ljudje menijo, da delajo uslugo živalim, ker jih pojejo in jim dajo na ta način razlog za življenje. Kljub vsemu kratenju pravic živalim pa vsejedci menijo, da imajo živali pravico do razmnoževanja, zakaj bi jim to le omejevali (Francione in Charlton 2014, 77).

Ko zmanjka drugačnih opravičil ali pa so bila vsa ovržena, se mnogi zatečejo k obrabljeni frazi, da je njihova prehrana njihova izbira, kar je res le v določeni meri in dokler družba to dopušča,, in da je treba biti zmeren pri vsaki stvari (Esselstyn 2014, 83), kar v prenesenem pomenu pomeni, da so vegani skrajneži, saj pri njih ni nič zmerno, saj s svojimi pravili prehranjevanja, oblačenja in uporabe drugih vrst produktov, ki izvirajo iz živali, pretiravajo in so preveč strogi. Ob tem izgovoru se je dobro zavedati, da je sicer dobro, če smo v življenju zmerni, vendar se je določenim stvarem vseeno dobro izogibati; Esselstyn (2014, 83) na tem mestu poda odličen primer, ko pravi, da nam zagotovo ne bo koristilo, če si bomo privoščili zmerno količino kokaina ali heroina ali če bi zmerno količino časa preživel na kupu radioaktivnih odpadkov – zmernost v določenih primerih bolj škodi kot koristi.

Vsi ti izgovori se pojavijo zato, ker ljudje ne zmorejo razmišljati o trpljenju živali, ali pa celo vedo za vse grozote in jim ni vseeno, a skušajo utišati svojo vest s pomočjo obrabljenih fraz (Pilgrim 2013, 118) – gre torej za obrambni mehanizem ljudi pred čustvi, ki bi od njih zahtevala spremembe. Še več, najpogosteje sami začnejo spraševati o veganstvu, njegovih povodih in različnih vidikih, nato pa ne želijo slišati ničesar in skušajo utišati vegane_ke (Twine 2014, 626), ko jim zmanjka izgovorov, pa se zatečejo k nasilju in boju (Goleman 2015, 109). Nekateri pravijo, da sicer želijo imeti več informacij o veganstvu, a za to nimajo časa, poleg tega pa jim je za zdaj vseč to, kar jedo (Guerin 2014, 20). Žal se mnogi ne zavedajo, da s svojo ignoranco sprejmejo tudi odločitev, da bodo ostali nevedni in ravnodušni (Tuttle 2013, 8), kar je tudi edini način, da človeštvo zmore še naprej pustošiti čudovito stvarstvo, ki ga obdaja (Tuttle 2013, 9).

Niti ne pomislijo, da iščejo izgovore za svoje početje za vsako ceno, četudi so ti popolnoma neutemeljeni (Francione in Charlton 2014, 45).

4.4.2 Odziv veganov_k na okolico

Vegani_ke želijo, da bi tudi drugi spregledali družbo, ki ji vladajo neobčutljivost za trpljenje drugih, brezčutnost, ignoranca in egoizem. Skušajo odpreti oči ljudem, da ni normalno, da si v zahodnih kulturah normalen le, če si brezčuten, medtem ko je tvoje zdravje vprašljivo, v kolikor si občutljiv na trpljenje drugih (Kim 2004, 196). A vegani_ke se nenehno trudijo za lastno normifikacijo, torej da bi se jim uspelo predstaviti kot običajne osebe (Simonsen 2012, 64). Ob tem se poslužujejo tudi tehnike ohranjanja obraza, s katero zaščitijo vegansko in vsejedo stran pred napadom in odtujitvijo (Greenbaum 2012, 309).

Ker je večina veganov_k obkrožena z vsejedo družbo, je zanje pogosto težavno vzdrževanje svojega načina življenja. V intervjujih, ki jih je izvedla Elizabeth Cherry (2006) je bilo ugotovljeno, da se približno polovica veganov_k drži uradne definicije veganstva, druga polovica pa občasno zaužije tudi kakšne mlečne izdelke in med, četudi to ni vegansko. Po njenih ugotovitvah 66 odstotkov veganov_k in vegetarijancev_k občasno zaužije meso ali mlečne izdelke, ker jim varnostni sistem popusti, predvsem se to dogaja ob večerih ali takrat, ko zaužijejo alkohol. A pri prehodu na nov stil življenja ni dobro obupati, kot se to pogosto zgodi. Vegani_ke se pogosto premalo zavedajo, da je treba posaditi več semen v ljudi okoli njih, saj ne bodo vzknila vsa, bodo pa vseeno vsaj nekatera, zato se splača potruditi. Pridobivanje novih veganov_k je za mlade na primer najlažje preko spleta, saj družbena omrežja močno vplivajo na vedenje potrošnikov (Cherry 2015, 57) in pripadnikov družbe, ki je odvisna od in zasvojena z informacijsko tehnologijo. Ko vegani_ke nagovarjajo druge, najlažje dobijo pozornost, če izpostavijo zdravstveni vidik in jim svetujejo, naj bodo raje sebični in naj gledajo nase, na svoje zdravje, saj se vsejedcem_kam dogajajo slabe stvari, zbolevalo, kar je veliko današnjih veganov_k preizkusilo na lastni koži. Treba se je zavedati, da zgledi vlečejo in da je večina ljudi sledilcev, ne vodij, zato če vegan_ka izgleda zdrav_a, mu_ji bodo ljudje raje sledili (Greenbaum 2012, 320). Vegani_ke so ob tem, ko nekdo preide na veganstvo po njihovi zaslugi, zelo zadovoljni_e (Cervero in drugi 1999). Zadovoljstvo pa je tista pozitivna stvar, ki jo izkusijo skorajda vsi_e vegani_ke po prehodu z vsejedstva. Morda tudi zato, ker informacije o boljšem

življenju, ki spremljajo učenje o veganstvu, končno uporabijo v praksi in dosežejo duševni mir, »ki se pojavi takrat, ko imamo nadzor nad svojim zdravjem in srečo« (Lisle in Goldhamer 2014, 19), kar vegani v večini imajo.

Da ne bi bili napačno razumljeni_e ali označeni_e za negativne, morajo vegani_ke pogosto skrbno izbirati besede, ki ne bi prizadele ali odvrnile vsejedega sveta. Tako na primer raje uporabljajo termin 'rastlinska prehrana' namesto 'veganska', saj je to okolici bližje in se ob tem ne zgražajo (Lacey 2016). Da bi ohranili pozitivno vzdušje za mizo, pogosto raje sploh ne spregovorijo, saj bi jih drugače označili za ubijalce veselja, ki vlada med hranjenjem. A kljub temu, da ne želijo uničiti trenutka, je pogosto že njihova navzočnost ob obedih dovolj za napetost (Twine 2014, 626) in četudi ne ubijajo živali za svoje potrebe, ubijajo družinsko vzdušje, predvsem, ko pride do skupnih obrokov (Simonsen 2012, 56). Ob tem se seveda ne zabavajo, saj veganstvo v večini ni zabavno, kot to menijo nekateri pripadniki_ce zahodne družbe. Vegani_ke se tudi ob pogledu na podnebne spremembe in vpliv človekovega posega v naravo niti malo ne zabavajo, zato jim je življenje na svetu, kjer je povzročanje škode vsemu in vsem normalno, pogosto težko, a si kljub vsemu neprestano prizadevajo, da bi ljudje spregledali. Težko pa jim je tudi ob pogledu na krožnike vsejedi prijateljev in družinskih članov, saj na njih ne vidijo hrane, temveč žival, ki jim priključuje z njo povezano nasilje, kar kljub samoobvladovanju pogosto pripelje do tega, da spregovorijo in skušajo navzočim, ki živali, ki jih jedo, vidijo kot srečne, humano zaklane, razložiti, da gre le za iluzijo, ki jo ustvarjajo podjetja, ki s takimi produkti služijo (Twine 2014, 626).

Zaradi težavnosti ohranjanja pozitivnih odnosov z vsejedo okolico in njenimi odzivi nanje, se vegani_ke pogosto tudi oddaljijo od svojih bližnjih, ustvarijo socialno distanco, ki spremeni odnose v skupnosti, jih včasih celo prekine in ustvari nova razmerja znotraj veganske skupnosti (Twine 2014, 632). Da bi bili odnosi med vegani_kami in njihovo okolico čim boljši, je Veganska iniciativa v letu 2012 objavila članek, v katerem svetuje veganom_kam, kako se vesti v prisotnosti karnistov. Najprej je predstavljeno ozadje vsejedcev_k. Karnistična obramba je predstavljena kot običajna in ima korenine v družbi, ne v posamezniku_ci, ljudje pa vseeno ponotranjijo karnistično ideologijo, ki je zakoreninjena v sodobni zahodni družbi in temelji na obrambi. Tako karniste ženejo čustva, ne razum, gre za nelogičen sistem, ki ustvarja nelogično vdanost prehranjevanju z živalmi, taka vzgoja pa izkrivlja človekovo dožemanje živali. Če karnista prosimo, naj neha jesti meso, ga v bistvu prosimo, naj razveljavi programiranje, ki ga

je prejemal celo življenje, in prestopimo v nerazumljeno manjšino. Glede odnosa veganov_k do karnistov pa so zapisali, naj se ne obnašajo kot moralno večvredni_e in naj se zavedajo, da so tudi vsejedci_ke lahko dobri ljudje, ki jih ne določa le en vidik življenja, naj se izogibajo sramotenju in obtoževanju, saj je to nespoštljivo, ker so bili ljudje tako vzgojeni in se ne zavedajo ozadja svojih dejanj in navad. Treba je poudariti pozitivne plati odnosa do živali, pomagati graditi sočutje na že obstoječem sočutju, tudi spodbuda in pohvala sta motivacija, pri tem pa je preobremenjevanje z informacijami za začetek povsem odveč. Vegani_ke naj bodo bolj osredotočeni_e na način pogovarjanja, naj bodo sočutni_e, saj je sočutje trdna podlaga zdrave komunikacije in zdravih odnosov, poudarijo naj skupna stališča, da bi se ponovno zblížali, pri tem lahko pomaga tudi lastna izkušnja karnizma in izkušnja prehoda. Pri vsem tem pa Veganska iniciativa poudarja, naj vegani_ke pri svojem aktivizmu ne pozabijo nase, saj so zaradi poznavanja vseh grozot lahko travmatizirani_e in izčrpani_e, čustva, ki se ob tem porajajo, pa lahko nevede projicirajo na karniste, kar ni dobro. Gre za odličen članek, ki lahko olajša in izboljša mnoge odnose, predvsem v začetnih fazah veganstva, ko se osebe v prehodu še ne znajdejo povsem v svoji novi vlogi.

4.6 Posledice veganskega življenja

Če začnem na začetku razvoja človeka, so bile ravno rastline in sposobnost človeka za kuhanje škrobne in korenaste zelenjave razlog, da je njegovo telo doživelo tak razvoj in da so se možgani povečali do te mere, kot jih poznamo danes (Esselstyn 2014, 53). Rastlinska hrana je torej ustvarila današnjega človeka, kar je izjemno pomembna in nezanemarljiva posledica prehranjevanja z rastlinami, ki je zaznamovala človeško raso in povzročila hiter razvoj in življenje, kakršnega poznamo danes. Če pa pogledam posledice veganske prehrane za posameznika v današnjem času, je stvar nekoliko drugačna. Vegani_ke po aplikaciji novega življenjskega sloga ponovno pričnejo čutiti vse tisto, kar bi morali že naravno čutiti, ponovno postanejo občutljivi_e, odtujenost med njimi in potrošniškim 'blagom' počasi izgine, pričnejo se zavestno hraniti, razjasnijo se jim povezave, očistijo si um, srce in odstranijo maske in ščite, ki so jih prej potrebovali za uspešno krmarjenje skozi življenje v vlogi ubogljivih pripadnikov_c družbe nasilja in slepote. Naenkrat jim ni več vseeno za druga živa bitja, temveč čutijo s celim svetom (Tuttle 2013, 143). In to njihovo spreminjanje, ki je edina stalnica v naših življenjih, se kaže kot razvoj družbe, saj tudi individualne spremembe posameznikov_c sčasoma vplivajo na celotno družbo, predvsem zato, ker je takšnih posameznikov_c vedno več. Veganstvo tako

postaja prepoznavnejše, mnogi ga pričenjajo razumeti kot inovacijo, ki je morda sprva narobe razumljena, vendar kasneje »začenja povzročati širše posledice, ki pripeljejo do skupine sprememb, ki kažejo na isto smer« (Flere 2001, 220). Pri spremembah, ki jih povzroča veganstvo, se te kažejo kot povpraševanje po veganskih produktih, vedno več ljudi razmišlja o veganstvu, vedno več je ozaveščanja o tej temi, kar vse vodi v povečevanje prepoznavnosti in vpliva veganstva na življenje v družbi.

4.6.1 Spremenjen način prehranjevanja

Vegani_ke prevzamejo nove navade, odkrijejo nove načine kuhanja in nove okusne recepte ter iščejo napredek v boju za pravice živali. Ker je svet naravnan k prehrani, temelječi na živalskih delih teles in njihovih izločkih, vegani_ke pogosto nosijo hrano s seboj, temeljito berejo deklaracije na izdelkih, se izobražujejo o rečeh v zvezi z veganstvom in širijo ideje gibanja na vse strani (Moreira in Acevedo 2015, 64). Skupni obroki z bližnjimi postanejo ena izmed najtežjih stvari za vegane_ke (Cherry 2015, 64), pogosto tudi zaradi pomanjkanje izbire veganske hrane v restavracijah, kjer pogosto tudi ocvrtemu krompirčku dodajajo živalsko maščobo in omake za bolj intenziven okus (Kahn 2011, 4). Na drugi strani pa je precej lažje in predvsem hitreje pripravljati obrokov ter nakupovanje (Cherry 2015, 64), saj za zdravo vegansko hrano ne potrebuješ dragih in kompliciranih sestavin, okusne in nasitne obroke se da sestaviti iz povsem osnovnih sestavin, kot so sadje, zelenjava, stročnice, žita in gomoljnice. Vendar pa je na primer precej oteženo skupno življenje z vsejedimi ljudmi, zato vegani_ke ubirajo različne prostorske in časovne strategije prehranjevanja in pripravljanja hrane, saj so jim vonji, ki so nekoč predstavljali del rutine in zadovoljstva, zdaj grozljivi in nagnusni, kar je bila nekoč hrana, so zdaj trupla (Twine 2014, 634). Včasih je namreč prehrana pomenila del rutine, ki je bila samoumevna, zato je novopečeni_a vegan_ka prej jedel_a vso hrano z zelo nizko stopnjo pozornosti, zdaj pa je zelo pozoren_a na to, kaj vnese v svoje telo (Berger in Luckmann 1988, 60).

4.6.2 Spremembe v čustvovanju

Ena izmed pomembnih posledic, ki so vodilo posameznikov_c, ki spremenijo življenjski slog, so močnejša in bolj izražena čustva ob stiku z vsejedo naravnanim okoljem. Tako vegani_ke,

predvsem ženske, prično bolj burno in histerično pozivati k prenehanju uživanja mesa (Cole in Morgan 2011, 145). A ta histerija je negativna za vegane_ke, saj se od njih pričakuje, da bodo se posebej disciplinirani (Greenbaum 2012, 312), kar je posledica njihovega majhnega števila. Ne gre pa le za močnejše čustvovanje, temveč tudi spremenjeno čustvovanje, saj čustva predstavljajo naše sodbe o sebi in svetu, vrednote in prepričanja, s pomočjo katerih uravnava mo svoje življenje (Šadl 1999, 186), čustva nas spremljajo vse od uvajanja »v sisteme verjetij, vrednot, norm, pričakovanj in navad dane kulture« (Šadl 1999, 166). In ko vegani_ke spremenijo svoj pogled na svet in privzamejo drugačen življenjski stil, se na novo uvedejo v te sisteme, ustvarijo nove sodbe, vrednote in prepričanja, zato čustvujejo povsem drugače in občutijo druga čustva ob enakih dogodkih, osebah in predmetih. Glede na to, da čustva tudi igrajo odločilno vlogo v procesu razumskega odločanja (Šadl 1999, 197), razmišljam, da je čustvena otopelost naše družbe očitno resničen razlog za večinoma nevegansko družbo, v kateri ljudje ne čustvujejo dovolj in posledično tudi ne pridejo do odločitve, da bi prenehali z nerazumnim izkoriščanjem živali za lastne potrebe. Žal se večina ljudi ne zaveda, da v kolikor zatirajo čustva in druge instinkte, kastrirajo lasten intelekt, izvajajo samopohabo in izgubljajo ustvarjalnost (Šadl 1999, 203).

Eno izmed pomembnih čustev, ki ljudi privede do veganstva in jih tam tudi zadrži, je krivda, saj spoznajo svoja dejanja za moralno nesprejemljiva in jih želijo spremeniti. Vegani_ke se počutijo krive za svoja pretekla dejanja in za trenutna dejanja drugih ljudi, obenem pa čutijo jezo, saj pripisujejo sebi in/ali drugim krivdo za moralno sporna dejanja, ki bi bila lahko storjena zlonamerno in niso bila potrebna (Kovačev 2004, 129). Vegani_ke pogosto občutijo jezo, kadar ocenijo, da se drugi povsem neupravičeno obnašajo na način, ki ogroža njihove vrednote (Milivojević 352). Jeza je »najmočnejše izražena v tekmovalnih odnosih in pri različnih skupnostih preveč gorečih in prenapetih zagovornikov določenih idej, ki ne sprejemajo nobenih protiargumentov« (Kovačev 2004, 136), kar je pogost pojav med vegani_kami in vsejedci_kami, saj vsaka stran brani svoj način življenja in pri tem ni pripravljena popustiti. Do jeze pogosto privede žalost na strani veganov_k, ki jim je žal za početje vsejedih ljudi, ki škodujejo živalim in svetu. Občutijo lahko tudi sovraštvo, strah in zaskrbljenost. Na primer sovraštvo takrat, ko menijo, da je nekdo zloben in ogroža njegove vrednote, strah, ko občuti ogroženost njemu_j pomembnih vrednot, ki se ji ne more upreti in zaskrbljenost, ko nima nadzora nad tistim, ki ogroža pomembne objekte (Milivojević 2008). Pri veganih_kah so take

grožnje njihovim vrednotam pogoste, vsakdanje, vidne na vsakem koraku, zato je boj z negativnimi čustvi stalnica.

Čustva pogosto lahko torej postanejo neprijetna, oseba pa ne more vedno odpraviti vzroka za to, zato se pojavi neadaptivno vedenje v obliki nasilnega vedenja, izpraznitve jeze na drugega ali kot povečanje telesne aktivnosti z namenom preusmeritve pozornosti (Milivojević 2008, 61). Glede na to, da se ogromno veganov_k po prehodu prične ukvarjati s športom, čeprav tega prej niso počeli, bi njegovo vedenje lahko razložila tudi na ta način, saj so jezni, razočarani, polni negativnih čustev v zvezi z okolico, čigar početja ne odobravajo in ga obsojajo, glede tega pa ne morejo narediti veliko, zato morajo svojo napetost sprostiti s telesno dejavnostjo, preden jim lahko škodi. Vegani_ke lahko pogosto tudi občutijo frustracijo, ker ne morejo zadovoljiti svoje trenutne in zelo pomembne želje, da bi zaustavili trpljenje živali in izboljšali življenje ljudi. Imajo torej željo po novem stanju v svetu in hkrati oviro v obliki statusa quo v družbi, ki mu to izpolnitev želje preprečuje (Milivojević 2008, 285). A vegani_ke kljub vsem oviram nikoli ne izgubijo upanja, ki je pogosto edina opora, ki jim je na voljo v okoliščinah, ki jih obdajajo, je »zadnji način, da subjekt obdrži svoj Jaz in obstoječi pogled na svet ter obstaja takšen, kakršen je« (Milivojević 2008, 308).

Nevegani_ke se v bližini veganov_k pogosto počutijo ogroženi_e, vegani_ke se podobno počutijo v družbi neveganov_k, zato jih je nemalo krat strah – gre za ogroženost lastne identitete (Kovačev 2004, 139–140). Vegani_ke ob skupnih obedih z nevegani_kami pogosto čutijo gnus tako do hrane živalskega izvora, ki je na mizi, kot tudi do ljudi, ki jo jedo. Čustva v povezavi z veganstvom so tudi izjemno pozitivna, pogosti so trenutki sreče in veselja; veselje je močna, a kratkotrajna emocija, gre za intenzivno reakcijo na nek dogodek, sreča pa ima več stopenj intenzivnosti in je »stranski produkt doseganja drugih, pomembnih ciljev« (Kovačev 2004, 158–9). V življenju veganov_k je ob zavedanju glede lastnega prispevka pri ohranjanju živalskih življenj in ob večji povezanosti z naravo prisotnih več pozitivnih čustev, kar povečuje njihovo samospoštovanje (Kovačev 2004, 173), zato imajo vegani trdnjšo identiteto in se bolj spoštujejo kot nevegani, ki v podzvesti čutijo več negativnih emocij. Še eno pozitivno čustvo, ki tudi vodi vegane_ke, je altruistična ljubezen, »ki predstavlja pravo nasprotje atomizirani, razcepljeni moderni zahodni družbi, osnovani na ignoranci, cinizmu, nasilju in nihilizmu.

Obnova modernih zahodnih družb predpostavlja zato razvoj ljubezni, ljubezni do vseh živih bitij in do celotnega univerzuma« (Šadl 1999, 89).

4.6.3 Duhovna raven

Posamezniki_ce se skozi akulturacijo navadijo na stvari, za katere sprva menijo, da niso v redu in pričnejo verjeti, da so dobre. Tako krutost postane normalna, ko odrastemo, saj se tako vključimo v kulturo, ki ji pripadamo, ob tem pa prenehamo slediti lastnim instinktom in človeški intuiciji ter svoji naravni empatiji (Lacey 2016), in to kljub temu, da smo kot otroci vsi ljudje sočutni (Tuttle 2013, 39). Po prehodu na veganstvo pa se zgodi zanimiv odmik od priučenih kulturnih norm in šele kot vegani_ke ljudje spoznajo, kako zelo človeštvo izkorišča živali za svoje komoditete (Lacey 2016). To zavedanje, da so poosebljena resnica, ki se širi skozi njih, pa jih pomirja in krepi (Goleman 2015, 109).

Kadar se želimo spremeniti, moramo začeti s spremembami le na enem področju, kasneje se prično spreminjati tudi druga področja – sama od sebe. »Tiste, ki jedo nezdravo hrano, in začnejo na duhovni ravni, često pritegne zdrav način življenja« (Hay 1994, 56), zato je duhovni preboj ključnega pomena tudi pri spodbujanju okolice k veganstvu, saj se ga ne da doseči s silo, temveč je treba iti počasi, in šele, ko se ljudje odprejo globljemu razumevanju sveta, se njihovo sočutje prenese na vsa bitja (Tuttle 2013, 275). S temi spremembami, tudi pri drugih, je najbolje začeti skozi približevanje veganstva (drugim) na prijazen način, saj jih le tako sprejmejo in ne postanejo defenzivni (Lacey 2016). Sta pa veganstvo kot način neškodovanja drugim in duhovnost povezana, saj smo vsi povezani med seboj in energija se prenaša z enega bitja na drugega (Lacey 2016). Če smo prijazni in širimo prijaznost, kot to počno vegani_ke z neškodovanjem in pozitivnim odnosom do sveta, se nam prijaznost tudi vrne, v kolikor pa smo negativni in kruti, pa ne moremo pričakovati, da bomo videli srečo (Kim 2004, 170). Z naraščanjem inteligence »narašča tudi naša sposobnost za srečo in sočutje« (Tuttle 2013, 35), ta sreča in sočutja pa sta neverjetno povezana in drug drugemu omogočata obstoj (Goleman 2015, 62). Vegani_ke so povečini srečni ljudje, ker se zavedajo svojega doprinosa k svetovnemu ravnovesju, svoj razum pa izkoriščajo v prid dobrobiti živali in drugim ljudem, čutijo pa tudi večji notranji mir, kar je posledica njihovega sočutja in moralnega vedenja, ki sta nujno potrebna zanj (Tuttle 2013, 214). Tudi Buda je rekel: »Najprej živi sočutno življenje.

Nato boš vedek« (Tuttle 2013, 228). Dalajlama je rekel, da smo ljudje družbena bitja z občutkom za dobro drugih (Goleman 2015, 63). Človeški otroci so že od rojstva empatični, mar jim je za druge, poskušajo jih potolažiti, če je to potrebno. Žal pa se pri dveh letih in pol otroci pričnejo glede empatičnega vedenja razlikovati v odvisnosti od vzgoje staršev (Goleman 2015, 65).

Ker se po prehodu na veganstvo na splošno okrepi intenzivnost čustvovanja, se okrepijo tudi čustva ljubezni, radosti, igrivosti, sočutja, empatije, vse to pa ne krepi le psihičnega počutja, temveč tudi imunski sistem, različne živčne sisteme in obrambni sistem. »Celo bolj kot telesna bližina nas globoko pomirjajo toplina, sočutje in občutek, da smo komu mar, da pripadamo skupini, ker vsi skrbijo za dobrobit vseh« (Goleman 2015, 67), kar je v veganski skupnosti predvsem opazno, saj se njeni pripadniki_ce zavedajo, da so tudi ostali v tej skupini dobri ljudje, ki skušajo narediti svet čim lepši. Vegetarijanci_ke so bili v Črničevi študiji bolj zadovoljni s svojim življenjem v primerjavi z vsejedci_kami, torej se v rahlo večji meri označujejo za srečne, opazno bolje ocenjujejo svoje gnotne življenjske razmere in so manj nezaupljivi do soljudi in v večji meri verjamejo, da lahko odločajo o svojem življenju (Črnič 2012, 122).

4.6.4 Fizična raven

Veganstvo je povsem preprosta življenjska pot, kjer prehrana hitro postane del življenjske filozofije. Posameznik_ca se, tako kot je običajno ob prevzemu novega stila, informira o svoji novi poti in izbirah, ki so mu_ji na voljo, ko nov življenjski slog postane navada, pa o izbirah ne rabi več razmišljati, saj izbire postanejo samoumevne in naravne (Moreira in Acevedo 2015, 58). Mnogi izmed transformiranih veganov_k se prično prvič v življenju ukvarjati s športom. Vsak_a atlet_inja namreč lahko privzame tako prehrano in celo izboljša svoje rezultate in vzdržljivost, saj nešportni_e vegani_ke pogosto kažejo celo boljše metabolične parametre kot neveganski_e športniki_ce. Eden izmed veganskih triatloncev je imel v mirovanju na primer nižji pulz kot vsejedi sotekmovalci (Leischik in Spelsberg 2014). Obstaja torej veliko vzporednic med ultramaratonom in veganstvom (Lacey 2016), tudi v Sloveniji imamo precej ultramaratonskih športnikov, ki kažejo, da veganstvo ni razlog za šibkost, nasprotno, »dokazi na podlagi poskusov /.../ kažejo, da je lahko vzdržljivost do trikrat večja, ko preidete s prehrane, osredotočene na meso in sir, na pretežno škrobno« (McDougall in McDougall 2011, 197),

začetna šibkost je pogosto le privajanje telesa na novo prehrano²³, tudi krči so pogosti zaradi povečanja količine vlaknin. Dober dokaz za dobro fizično pripravljenost rastlinojedi ljudi so tudi vojaki Aleksandra Velikega in Julija Cezarja, na primer, ki so predvsem pred bitkami uživali pretežno žita in škrobno hrano (McDougall in McDougall 2014, 11). Čeprav ljudje ne verjamejo, da bodo ob veganski hrani bolj zdravi, ni razumno verjeti, da bodo manj zdravi (Francione in Charlton 2014, 26).

4.6.5 Tkanje novih in trganje starih vezi

Vsaka odločitev ima dobre in slabe strani, zaradi odločitev pa ljudje dobivajo različne odzive iz okolja. Po raziskavi, ki sta jo izvedli Moreira in Acevedo (2015, 62), je cena, ki jo plačajo vegani_ke za svoj življenjski stil, polna predsodkov, družinskih pritiskov, pritiskov vrstnikov, šal, izolacije ter izogibanj zabavam in družbenim srečanjem. V raziskavi²⁴, ki jo je izvedla Anna Lindquist (2013), je večina vprašanih izjavila, da jim je rastlinojeda prehrana prinesla težave v družbi, posebej s prijatelji_cami, saj je družbeno prehranjevanje naenkrat postalo problematično, predvsem, ker med obroki debata skoraj vedno nanese na veganstvo. Pogost je čuden občutek, ko vsi jedo enako, le vegan_ka nekaj drugačnega, težko pa je tudi gledati živalske dele teles na krožnikih drugih ljudi. Težko postane tudi, ko oseba želi jesti vegansko v službi ali na potovanjih, kjer je izbira okrnjena. Velik izziv so predstavljali tudi ljudje, s katerimi so se rastlinojedci_ke soočili_e. Mnogi_e vegani_ke niso več vabljeni_e na družabne dogodke, ali pa se počutijo v breme tistim, ki jih povabijo. Je pa avtorica dobila tudi podatke o prednostih veganstva, sodelujoči so namreč poročali o občutku večje povezanosti in zavedanja svoje hrane, večjem nadzoru nad zaužito hrano, porabo denarja, ljudje so začeli odkrivati nove okuse. Tretjini je bilo tudi všeč, da so se bolje počutili v svoji koži in da je bila njihova vest čista. Ob prehodu so torej poročali o večjih osebnih koristih v primerjavi z družbenimi, imeli s občutek notranjega miru, bolj trdno osebno integriteto; biti član_ica v eni izmed veganskih skupin jim je predstavljalo prednost, saj so lahko diskutirali_e o veganstvu in težavah z njim z enako mislečimi ljudmi.

²³ Slabo počutje ob prehodu na rastlinsko hrano je včasih le posledica placebo efekta zaradi splošnega mnenja, da taka prehrana ni zdrava, lahko pa se pojavi tudi kot posledica čiščenja telesa vseh strupov in zdravil – možen je celo pojav prehlada in vročine, ki pomagata pri čistilnem procesu (Tuttle 2013, 84).

²⁴ V raziskavo je zajela 22 sodelujočih, večinoma belcev, starih čez 20 let (Lindquist 2013, 8).

Vegani_ke se povezujejo v skupine, saj ljudje na ta način zadovoljujemo osnovne socialne potrebe po varnosti, zaupnosti, druženju in pripadnosti (Ule 2009a, 329); vegani_ke kot 'drugačni_e' od vsejede večine pogosto čutijo odmik od drugih, zato je takšno povezovanje zanje zelo pomembno in izpolnjujoče. Seveda tudi znotraj teh skupin prihaja do polarizacije in diskriminacije, ker obstaja ogromno različic veganstva, a takšni primeri se dogajajo v vseh še tako homogenih skupinah. Tudi sama kolektivna veganska identiteta ne pomeni, da se bodo vsi vegani_e držali_e povsem enakih definicij in praks veganstva, predvsem zato, ker je vzdrževanje veganskega stila odvisno tudi od družbenih mrež, ki so podporne veganstvu (Cherry 2006, 157). A kljub medsebojnim razlikam med vegani_kami, so le-ti znotraj varnega mehurčka veganske skupnosti veseli, zadovoljni in se radi družijo na veganskih večerjeh, pogostitvah in sejnih (Twine 2014, 637). Da bi bili lahko veseli tudi v poklicnem življenju in bi delali nekaj, kar bi bilo v skladu z njihovim novim življenjskim stilom in bi z delom pripomogli k boljšemu svetu, pa mnogi vegani_ke želijo spremeniti svoj poklic, in ga spremeniti na način, da bi lahko pustili svoj veganski pečat svetu (Cervero in drugi 1999).

Vegani_ke se od drugih ne razlikujejo le glede povezovanja v skupine enako mislečih, temveč celo postanejo veganseksualci, to pomeni, da spolne partnerje_ice izbirajo le pod pogojem, da so vegani_ke, kar je še posebej značilno za ženske. Do tega pride, ker imajo z zvezah ljudi določena pravila, ki jih želijo upoštevati; vegani_ke pogosto zahtevajo, da so njihovi partnerji_ice doma vegani_ke, zunaj pa lahko jedo po svoji vesti. Vegani_ke bi seveda s svojimi partnerji_icami delili enake vrednote, saj je to za skupno življenje zelo pomembno in v kolikor nekdo izjavi, da se nikoli ne bi mogel odpovedati živalskim telesom, jih to odbije, predvsem v fazi spoznavanja (Twine 2014, 634). Ob tem jih okolica dodatno kritizira, saj se na ta način odrekajo ne le hrani in oblačilom, temveč tudi seksu (Wright 2015, 125).

6 EMPIRIČNI DEL

V empiričnem delu opisujem, kakšno metodo raziskovanja sem izbrala, koliko intervjujev je bilo opravljenih in kdo so intervjuvanci_ke. Njihovi socio-demografski podatki so pri analizi pomembni, zato jih opisujem posebej. V tem delu bom tudi ponovno omenila raziskovalna vprašanja in obenem pojasnila kodiranje odgovorov pri analizi rezultatov. Rezultate bom predstavila po sklopih, na katera so bila razdeljena vprašanja v intervjuju.

6.1 Metodološki opis poteka raziskave in vzorca

Pri kvalitativni raziskavi vpliva veganstva na vsakdanje življenje posameznikov_c sem uporabila strukturiran intervju, ki je bil razdeljen na deset sklopov, pri čemer sem šla po vrsti od odločitve za veganstvo skozi fazo odraščanja do družbenega življenja, praks prehranjevanja in nakupovanja, zdravja in navad do tega, kakšne spremembe posamezniki_ce občutijo zaradi spremenjenega načina življenja. Izvedla sem skupno trinajst intervjujev, ki so se odvijali v času med 16. januarjem in 4. februarjem 2017. Enajst polstrukturiranih intervjujev je bilo izvedenih osebno, od tega deset v lokalu in eden pri meni doma, dva pa sta bila posredovana preko elektronske pošte zaradi težavne časovne uskladitve. Kljub polstrukturiranemu intervjuju je bilo v primerih, ko so bili intervjuji izvedeni osebno, več fleksibilnosti, saj sem pri določenih vprašanjih lahko postavila podvprašanja, v kolikor intervjuvanec_ka ni razumel_a vprašanja, ali je bil odgovor preskopen. V povprečju so trajali 51 minut, pri čemer je najkrajši intervju trajal 29.11 minut in najdaljši 85.08 minut. Pri iskanju intervjuvancev_k sem ubrala metodo snežne kepe, tako da sem za začetek kontaktirala štiri vegane_ke, ki jih poznam preko Facebooka in z veganskih dogodkov, oni pa so mi nato sami od sebe predlagali osebe, ki bi jih lahko vključila v raziskavo, ker jih je zanimalo, kakšni bi bili njihovi odgovori na določena vprašanja. Ob iskanju ljudi, ki bi bili pripravljeni sodelovati, sem naletela tudi na težave, saj so štiri osebe v zadnjem trenutku odpovedale sodelovanje in je bilo potrebno najti nove. Pogosto se je zgodilo, da so se intervjuvanci_ke kakšnih stvari spomnili naknadno in so mi jih sporočili prek spleta, da sem jih lahko vključila v analizo. Pri intervjuju preko elektronske pošte se je v enem primeru pojavil tudi problem zaradi nepopolnih in skopih odgovorov, kar sem naknadno dopolnila z dodatnim spraševanjem te osebe preko Facebooka, ki se je izkazal za zelo uporabnega, saj je bilo lažje navezati stike in komunicirati. Po vsakem intervjuju sem sproti delala transkripte, saj sem imela takrat najbolj živ spomin na neverbalne elemente pri odgovarjanju, na primer dajanje povedanega v narekovaje in podobno. Transkripti so zapisani v knjižnem jeziku za lažjo sledljivost, berljivost in razumljivost.

6.1.1 Socio-demografski opis vzorca

V raziskavo sem vključila trinajst veganov_k, ki se takega načina življenja poslužujejo že vsaj eno leto, saj menim, da je potrebno vsaj toliko časa, da oseba dobro spozna veganstvo in da vplivi veganstva na njeno življenje postanejo očitni in izraziti, pa tudi zato, ker naj bi se tako velike spremembe odvijale počasi in naj bi potekale skozi več faz. Pred pričetkom intervjuja je vsak_a udeleženec_ka izpolnil_a anketni vprašalnik za analizo demografskih podatkov. Sodelovalo je deset žensk, kar predstavlja 77 odstotkov udeleženih, in trije moški, kar predstavlja 23 odstotkov udeleženih. Razmerje med moškimi in ženskami delno kaže tudi na siceršnje prevladujoče število žensk med vegani_kami (Črnič 2012). Izbrala sem kar se da velik starostni razpon, povprečna starost udeleženih je bila 37 let, pri čemer je bil najmlajši udeleženec star 20 let, najstarejša udeleženka pa 66 let. Vprašanje o dokončani stopnji izobrazbe sem dobila podatke, da ima ena oseba zaključeno II. stopnjo izobrazbe, kar predstavlja sedem odstotkov udeleženih, šest oseb (46 odstotkov) ima V. stopnjo, dve osebi (15 odstotkov) imata VI/1. stopnjo, ena oseba (sedem odstotkov) in VI/2. stopnjo in tri osebe (23 odstotkov) imajo zaključeno VII. stopnjo izobrazbe. To pomeni, da je 45 odstotkov udeleženih visoko izobraženih, kar potrjuje teoretske ugotovitve v poglavju o demografskih značilnostih, da so vegani ponavadi visoko izobraženi, kar je ugotovil tudi Črnič v svoji raziskavi o vegetarijanstvu (2012). Osem udeleženih se je glede zaposlitvenega statusa opredelilo kot zaposlene (61 odstotkov), dva_e kot študenta_ki (15 odstotkov), po eden pa so bili samozaposlen, upokojenka in brezposeln. Osem jih je v izvenzakonski zvezi, tri_je so poročeni in dva_e sta samski_a. Večina prihaja iz majhnih krajev, saj jih 23 odstotkov živi na vasi, 55 odstotkov v manjšem mestu, 15 odstotkov v večjem mestu in le sedem odstotkov v velemestu. 70 odstotkov jih živi v Osrednjeslovenski regiji in 30 odstotkov v Gorenjski regiji. Glede vere je 61 odstotkov vprašanih zatrdilo, da niso verni, med ostalimi 39 odstotkov, ki pa so se opredelili kot verni, je le eden katoličan, ostali pa verujejo v dobro energijo, v mešanico različnih ver, v dobro in v učenje po Brunu Gröningu, tako da ne pripadajo nobeni določeni veri. Le ena udeleženka se je opredelila kot homoseksualka, vsi_e ostali_e udeleženci_ke so se opredelili_e kot heteroseksualci_ke. Glede prehranjevalnega stila pred veganstvom jih je bilo 61 odstotkov vegetarijancev_k in 39 odstotkov vsejedcev_k, pri čemer nihče ni bil vegetarijanec od rojstva, vsi so to postali kasneje.

6.1.2 Opis vprašalnika in raziskovalnih vprašanj

Moje izhodiščno raziskovalno vprašanje v nalogi je, kako se je spremenilo življenje ljudi po prehodu na veganski način življenja, še posebej me zanimajo spremembe, ki vključujejo socialno življenje in odnose z drugimi iz njihove okolice. Zanima me tudi, ali so vegani_ke stigmatizirani_e zaradi njihovega načina življenja, ki je drugačen od večinskega, ali se je od prehoda na veganstvo spremenil njihov odnos do svoje okolice in kako doživljajo spremembe, ki se pojavljajo na različnih ravneh njihovih življenj. V povezavi s socio-demografskimi spremenljivkami me zanima, kako so z veganstvom povezani spol, izobrazba in vernost.

Da bi z intervjujem dobila čim bolj reprezentativne in bogate informacije, sem vprašalnik razdelila na deset sklopov. Njihovo vsebino bom opisala v poglavju Analiza in interpretacija rezultatov. Sklope sem razdelila glede na njihovo medsebojno povezovanje, saj je za uvod zelo pomembno, kaj je osebo vodilo v odločitev za veganstvo, nato pa je potrebno najprej pogledati vpliv primarne socializacije nanjo in na življenje te osebe pred veganstvom. Temu logično sledi socialno življenje osebe, v katerem se odvija velik del njenega življenja in vodi do točno določenih odločitev, ki vplivajo na njeno življenje na vseh ravneh. Pri opustitvi nekega načina življenja, ki ga podpira in živi večina družbe, v kateri takšna oseba živi, pride do sprememb, ki se jim ta oseba ne more izogniti, in ravno tako pomembno vplivajo na njeno življenje.

6.1.3 Kodiranje rezultatov pri analizi

Analiza vsakega intervjuja posebej ne bi bila smiselna, zato sem najprej združila vse intervjuje v eno celoto, da bi lažje primerjala odgovore vsake_ga posameznice_ka na enaka vprašanja. To sem storila tako, da sem pod vsako vprašanje najprej za boljši pregled razvrstila vseh trinajst imen sodelujočih po abecednem vrstnem redu. Nato sem pod vsako vprašanje iz posamičnih transkriptov vsake_ga intervjuvanke_ca kopirala odgovore in jih vnesla pod njihovo ime. Tako sem ves čas analize lahko sledila, kako sta predvsem spol in starost vplivala na njihovo izkušnjo z veganstvom in z življenjem pred njim.

Odgovore, ki jih citiram v analizi, sem izbrala glede na njihovo pomensko vrednost. Vsi odgovori so seveda enako pomembni, vendar pa so nekateri bolj zgovorni od drugih in pokažejo

nekoliko širšo sliko, in zato tudi boljše razumevanje bralca_ke. Pri tem sem bila pozorna tudi na to, da se ne bi ponavljali odgovori zgolj enih in istih oseb, saj to ne bi bilo reprezentativno. Kljub upoštevanju, da je potrebno vključiti odgovore vseh sodelujočih, še vedno prihaja do tega, da so citati določenih udeležencev_k večkrat uporabljeni, vendar je to zgolj posledica tega, da so bile nekatere osebe bolj odprte kot druge. Kljub temu pa so v končni analizi odgovorov na posamezna vprašanja upoštevani vsi odgovori.

6.2 Analiza in interpretacija rezultatov

Vprašalnik, s katerim sem izvajala intervjuje, sem razdelila na deset vsebinskih sklopov. Začela sem z vprašanjem o začetku njihove poti v veganstvo, ki zajemajo glavne razloge za takšno odločitev, izzive, informacije in čas, ki je minil od njihove odločitve za tak življenjski stil. Nadaljujem z vprašanji o odraščanju in prehranjevanju v družini, saj se s primarno socializacijo prične oblikovati posameznikova_čina osebnost in njegove_ne navade. Pomembno so tudi socialni krogi, saj družba pomembno vpliva na njenega pripadnika, pri čemer me zanima, ali se intervjuvanci_ke kdaj počutijo, da svoji družbi ne pripadajo. Od tu me vprašalnik vodi do odnosov med vegani_kami in ljudmi, s katerimi vstopajo v interakcijo; zaradi različnih odnosov in načina komuniciranja pri manjšinskih skupinah lahko pride do stigme, kar je naslednji sklop vprašanj, v katerem zajemam tudi prilagajanje možni stigmati, v kolikor se pojavlja. Šesti sklop zajema prehranjevanje in njegove značilnosti, sedmi prakse nakupovanja. Zadnja dva sta med seboj precej povezana, zato si tudi sledita, ker spremembi prehrane sledi tudi sprememba potrošnje. V osmem sklopu me zanima, ali se je spremenilo počutje ali zdravstveno stanje udeležencev_k, odkar so spremenili svoje življenje in prešli na veganstvo ter ali spremljajo tudi vnos za zdravje pomembnih snovi v telo. Od tu sem prešla na razvade in navade, ki bi tudi lahko botrovale spremenjenemu počutju in zdravstvenemu stanju, obenem pa so lahko posledica veganstva. Zadnji, deseti, sklop zajema spremembe, ki se dogajajo tistim, ki so svoj življenjski stil popolnoma spremenili in kako jih doživljajo.

6.2.1 Začetki veganstva

Sodelujoče sem najprej vprašala, koliko časa že živijo veganski način življenja. Šest jih je povedalo, da dobri dve leti, dve osebi tako živita dobre tri leta, tri osebe dobre štiri leta, ena

oseba pet let in ena oseba sedem let. Vsi_e so torej vegani_ke vsaj dve leti, pri čemer opažam nekakšen trend, da se je število veganov pričelo povečevati pred približno štirimi leti, pred dvema letoma pa se je povečevanje števila veganov pospešilo. Seveda na tako majhnem vzorcu tega ne morem posplošiti na celotno populacijo, vendar se mi zdi zanimivo, saj moje ugotovitve sovpadajo z ugotovljenim porastom zanimanja za veganstvo iz poglavja (Pozno)moderne zahodne družbe in veganstvo. Razlogi za veganstvo so bili za enajst sodelujočih izključno etične narave, eden je navedel zdravje, ena pa je kot razlog navedla tako zdravje kot tudi etiko.

»Smrt otroka, povezava izguba otroka, materinstvo, kravje mleko« (Jasmina, 44 let).

»Sem ugotovil, da mi škodujejo mlečni izdelki, ker sem se obupno slabo počutil. Ampak je zelo hitro postalo tudi etično, v enem mesecu (Zoran, 59 let).

Enajst udeležениh je opazilo faze pri transformaciji v nov življenjski stil, poročali_e pa so predvsem o jezi na druge ljudi zaradi njihovega početja, prepirih z drugimi v njihovi bližini, negativnim doživljanjem okolice in stalnim pojasnjevanjem svoje odločitve, vendar pa so v večini kasneje prišli do točke, ko so se umirili, nehali vsem po vrsti pojasnjevati svojo odločitev in so se naučili živeti v svetu, kakršen je.

»V bistvu sem bila na začetku ful jezna. /.../ Če jaz to vem in sem dala /živalske stvari/ stran, da ne bo noben več zaradi mene trpel, zakaj tega ne zmorejo še drugi? Tega nisem razumela in sem bila ful tečna, nenamenoma, seveda. /.../ Potem sem pa dojela, da v bistvu niso vsi taki kot jaz, samo različni karakterji, različno dojemamo« (Adrijana, 30 let).

»Na začetku je trajalo kakšne pol leta, da sem pač tam, eni pa še niso, in je bila neka jeza, zamera. Potem se je to spremenilo na bolje« (Katjuša, 37 let).

»Moje doživljanje okolice se je prav tako spreminjalo, na začetku veganske poti so me zbadanja in prepiri frustrirali, sedaj pa se več ne sekiram« (Mateja, 25 let).

»Opazila sem na začetku, ko sem brala stvari, sem bila šokirana, kar naenkrat sem bila jezna na cel svet. V tisti fazi učenja, vsaka nova stvar, ki jo ugotoviš, se ti zdi pomembna, želiš deliti to s svetom, ampak ljudje ponavadi nočejo poslušat tega.« (Nina, 29 let).

»Prva dva meseca sem težko sprejemala razmišljanje ostalih, hotela sem vsem povedati vse /.../ in smo se veliko kregali. Potem pa sem dojela, da s svojim zgledom največ dosežem« (Tjaša, 22 let).

Glede občutkov so udeleženci_ke povedali_e, da so končno našli smisel življenja, da ni bilo težko, da so bili na začetku sicer prestrašeni_e, a so bili občutki kljub temu dobri, le eden pa je

povedal, da ni bilo posebnih občutkov. Nekaterim ni bilo nič posebnega zato, ker so prešli na veganstvo z vegetarijanstva in ni bilo tolikšne spremembe, da bi jo občutno zaznali. Ob transformaciji so naleteli na različne izzive, ki so se najpogosteje, v desetih primerih, povezovali z družbo, pet jih je za izziv navedlo nakupovanje in trije prehranjevanje v restavracijah, pri tem pa so udeleženci lahko navedli tudi več področij, kjer so občutili te izzive. Le trije udeleženci_ke so izjavili_e, da takšnih izzivov niso občutili_e.

»Ja, jaz sem imela kar težave, ker pred leti ni bilo toliko stvari, kot jih imaš zdaj. Tale Veganz je recimo ven prišel, pa Veggie linija od Spara. Tega prej ni bilo, /.../ vse stvari, ki so bile, je bilo treba okrog obrnit in preverit. To ni bilo nobenih vegan znakov« (Adrijana, 30 let).

»Izzivi bolj z družbenega vidika kot s prehranjevalnega, sigurno. Pač avtomatsko te družba ne razume več, druge stvari so ti pomembne, postaneš bolj angažiran v smeri veganskih sprememb, tudi drugemu hočeš povedat, kaj si odkril, /.../ prijateljem se zdi, da si se toliko spremenil, da ne morejo iti v korak s tabo« (Nadja, 35 let).

»Zelo prijazne 'spodbude' nekaterih družinskih članov, da ne bom dolgo zdržal brez mesa, so bile kar izziv« (Teo, 20 let).

»Če smo kam šli, sem bila vedno jaz tista, ki sem bila malo 'outsajderska', ker nisem pasala v družbo, če smo hoteli iti kam ven jest, je bil problem zaradi mene« (Tjaša, 22 let).

»Izziv je bila predvsem okolica, ker te vsi sprašujejo, vsi ti govorijo, da je to ekstremno, zakaj ne bi bil raje samo vegetarijanec, da je to ful lažje, da itak za mleko in jajca nobeden ne umre. To je bil en tak velik izziv, sploh ker jaz sem prej oboževala sir in meni je bilo zelo težko takrat to povsem opustiti« (Nina, 29 let).

Vprašanje o vlogi zdravja, okolja in etike ob odločitvi za veganstvo je kar v enajstih primerih dobilo odgovor, da je imela etika najpomembnejšo vlogo, zdravje je bilo na prvem mestu v dveh primerih, okolje v enem, pri čemer moram poudariti, da je ena udeleženka kot glavna razloga navedla tako etiko kot tudi zdravje. Po pomembnosti je drugo mesto etika zasedla v enem primeru, zdravje in okolje v dveh, ostalim pa vse komponente na začetku niti niso bile pomembne. Zdaj, po nekaj letih veganstva, deset udeležencev_k pravi, da so vse tri komponente hodijo z roko v roki, kljub temu pa vsi_e udeleženci_ke sedaj na prvo mesto postavljajo etiko.

»Etika je bila tista odločilna. /.../ Zdaj te stvari hodijo z roko v roki, etika je še vedno na prvem mestu, za njo je zdravje in potem skrb za okolje« (Tilen, 35 let).

»Največjo vlogo na začetku je imela etika in jo še ima, zdravje in okolje pa manj. Sedaj sta mi tudi zdravje in okolje precej pomembna elementa« (Mateja, 25 let).

»Etika je bila pač prvotni poglobitveni pomen /.../. Okoljevarstveno pa vedno bolj, zdaj šele začenjam opazati. To je tudi ena bolj oprijemljiva bilka v debatah. Če že ne za živali, madona, dajte pa vsaj za svoje lastne otroke ali pa vnuke« (Jasmina, 44 let).

Informacije o veganstvu so v šestih primerih prišle z interneta, od tega je bil poglobitveni vir Facebook, po dvakrat so udeleženci_ke omenili_e knjige, letake in znance oziroma družinske člane, po enkrat pa druge vegane in medije.

»Sin mi je rekel, naj se prijavim na enostavni veganski izziv, pa sem rekla, da ne morem, ker imam doma vsejude ljudi in si tega ne morem privoščiti. Potem sem pa rekla, da se bom prvega oktobra prijavila« (Saša, 66 let).

»Prvotne informacije sem dobila z letakom za Enostavni veganski izziv, potem sem se začela pa informirati s pomočjo spletnih strani« (Nina, 29 let).

»Leta, preden sem šla v veganstvo, iz kuharskih knjig, ki so bile takrat na trgu. So me takrat bolj odbile kot privlačile, sem mislila, da je veganstvo zelo težko, ker so bile specifične sestavine« (Katjuša, 37 let).

6.2.2 Odraščanje in prehranjevalne navade primarne družine

Odnos do živali v primarnih družinah intervjuvancev_k je v večini primerov izražal tipičen pogled na živali kot na predmete za zadovoljevanje človekovih potreb, in to kljub temu, da so imeli živali po njihovem mnenju radi. Sedem oseb je povedalo, da je imela njihova družina rada živali, kljub temu, da so jih imeli pri osmih udeležencih_kah za hrano. Sedem udeležencev_k je izjavilo, da je imela njihova primarna družina dvočlen odnos do živali, saj so imeli ene za hrano in druge za ljubljence, vseeno pa so se označili za ljubitelje_ice živali. Pet družin je gojilo živali za hrano, v eni družini je bil oče lovec, v eni družini ni bilo nobenega odnosa do živali, so bile zgolj predmeti, v eni družini pa je bil odnos izrazito odklonilen.

»Ni bilo nikoli tako, da bi gledali na njih kot na nek objekt, 'joj, komaj čakam, da te zakoljem', dobili so hrano, crkljali smo jih. Meni je bilo vedno hudo, ker smo imeli kunce za meso. Jaz sem že takrat atiju rekla, da je morilec« (Adrijana, 30 let).

»Zelo z distanco. Pri nas, če gledam samo tisto, kar je običajno, hišni ljubljenci, to ni bilo variante, zelo odklonilen odnos. Do živali, ki so gojene zato, da se jih jé, pa sploh ni bilo nobenega odnosa« (Zoran, 59 let).

»Pes je bil na verigi zunaj privezan, ko je bil dovolj star oziroma, če ni dovolj lajal, se ga je ustrelilo. /.../ Mačje mladičke se je dalo v vrečo, vrglo v steno in potem v vodo. Prašiče smo klali doma, krave klali, teleta klali, tak odnos. Če se zdaj za nazaj spomnim, mi je bilo za te živali grozno hudo, ker so bile moji prijatelji. Po drugi strani pa sem bila prepričana, da to tako mora biti, res sem postala ledena. /.../ Dedek je zaklal mojo zajkljo, oba sem imela rada, to dvojeno ni šlo skupaj in če sem hotela preživet, sem morala zaledenet« (Jasmina, 44 let).

»V bistvu psi, mačke, kunci, papagaji, odličen odnos, kot družinski člani so nam bili. /.../ kar se pa tiče rejnih živali, to je bilo nujno zlo za hrano« (Katjuša, 37 let).

»V bistvu smo imeli domače živali vsi radi, noben ni bil sovražen do živali a priori. Z rejnimi živalmi pa nisem imela stika« (Nadja, 35 let).

»Naša družina se je vedno kvalificirala, kot da imamo izredno radi živali, čeprav smo jih imeli na krožniku tudi redno. /.../ Jaz sem imela vedno vse živali rada, niti muhe nisem nikoli potolkla, niti mami, je vedno spustila žuželke ven« (Tina, 46 let).

Enajst vprašanih je povedalo, da so imeli kot otroci radi živali, tretjina jih je vedno reševala, le eden je imel do živali zgolj prehranski odnos, medtem ko drugi v otroštvu večinoma niso znali povezati živali s hrano na krožniku, a ne vsi.

»Meni se je vedno zdelo, da imam rada živali, ampak tega nisem znala povezati z vsebino na krožniku, o tem nisem razmišljala« (Mateja, 25 let).

»Jaz sem jih imela že od nekdaj zelo rada. Že od nekdaj sem govorila, da bi enkrat rada postala vegetarijanka, nisem vedela, da vegani tudi obstajajo, ampak vedno sem hotela nehati jesti meso« (Tjaša, 22 let).

Enajstim vprašanim so se v otroštvu smilile kakšne živali, najpogosteje so bili to mucki, kunci, miške, psi na verigah, ptiči, insekti ali pa kar vse živali, tudi tiste za hrano (v treh primerih) in obleke (v enem primeru), tri pa je močno pretresel tudi prizor klanja, ki so mu bili priča. Starši so v šestih primerih zamahnili z roko, češ, tako pač mora biti, meso je treba jesti, eni so bili razočarani, v štirih primerih pa so starši svoje otroke podprli, jih poskusili potolažiti, vendar najpogosteje z opravičilom, da to tako je. Le eden je rekel, da svojim staršem ni povedal, če se mu je kakšna žival zasmilila, ker je bil precej zaprt vase.

»Imela sem občutek do živali, to mi danes moja mami govori, pravi: 'jaz se spomnim tebe, kako si skrbela za tega kužka, pa za zajčke, ki smo jih imeli'« (Saša, 66 let).
»Smilile seveda, samo je bila že bolečina tako velika, da da usmiljenja sploh nisem prišla, sem se morala že prej zapret. Starši so pa rekli, da to tako mora bit. Zajce se je na primer klalo za jakno. So reki starši, da tam, kamor gredo, jakne ne rabijo, grejo na toplo, svinja je rada pozimi, poletja ne mara, zato gre rada v skrinjo. Za otroka čisto logična razlaga« (Jasmina, 44 let).

»Smilili so se mi recimo domači kunci, ker sem vedela, da bodo morali /umret/, starši so pa rekli, da to tako mora biti« (Katarina, 30 let).

»Spomnim se, zelo dolgo nazaj, ko je bilo še dovoljeno klanje doma, da me je prizor po koncu klanja vedno spravljal v grozo. Vedno se mi je smilila vsaka žival, ki je bila bolna ali ranjena. Starši so v večini primerov, kadar je šlo za klavne živali, zamahnili z roko ali pa so me imeli za čudno« (Mateja, 25 let).

Šest udeležencev_k poroča, da so v primarni družini jedli vse, pri dveh je bilo zelo veliko zelenjave in malo mesa, pri dveh je bilo meso v večini in zelenjave zelo malo, pri dveh so jedli čimbolj lokalno, ekološko in domače, pri eni pa je bila na mizi v večini mediteranska hrana. Dva udeleženca imata tudi po enega od staršev vegetarijanca, kar jima je verjetno približalo način življenja brez škodovanja živalim.

»Meso. Meso na meso z mesom, pri mesu. Rastline so bile vključene v zelo majhni meri« (Jasmina, 44 let).

»Vsejedi so bili in so tudi mene hoteli spraviti na vsejedo hrano, tako ali drugače« (Katjuša, 37 let).

»Jedli smo vse, razen pri očetu, ki je vegetarijanec že deset let« (Teo, 20 let).

»Je bilo veliko mesa, ker je oče vedno imel občutek, ker je bil v partizanih, kjer je bil v glavnem krompir, da mora potem vse življenje jesti meso. /.../ Ampak je bilo veliko zelenjave pri nas, kljub vsemu je bilo meso priloga« (Zoran, 59 let).

»Vse. Zelenjava je bila bolj priloga, tako da na krožniku je moralo biti meso pri vsakem kosilu, kar je predvsem pri očetu še vedno zelo pogosto« (Nina, 29 let).

Šest jih meni, da so se lahko glede prehrane v času otroštva svobodno odločali, tri_je delno, tri_je niso znali_e odgovoriti, ena pa zaradi slabokrvnosti ni imela nobene možnosti svobodne odločitve.

»Ne, tega mi žal niso pustili. Če ne bi bilo moje slabokrvnosti, bi mi verjetno dovolili, tako pa je zdravnica prestrašila moje starše in je bilo potem tako« (Katjuša, 37 let).

6.2.3 Socialni krogi

Pri družbenem življenju me je najprej zanimalo, ali vegani_ke izbirajo svojo družbo glede na vrednote in dejanja drugih v njihovi okolici. Šest udeležencev_k izbira svojo družbo glede na izbiro prehrane drugih ljudi, sedem pa ne. Se pa deset intervjuvancev_k zdaj več družijo z vegani_kami in so si torej razširili socialni krog prijateljev_ic in znancev_k.

»Ne da bi izbirala, ampak se pač tako naredi, da imaš veliko več z vegetarijanci in vegani skupnega in se kar malo bolj povežeš« (Adrijana, 30 let).

»Seveda, ampak predvsem zaradi drugačnega razmišljanja. Recimo jedenje trupel mi zdaj grozno smrdi, pa ljudem težko dopoveš, da ne rabiš mučiti živali za zdravo življenje« (Teo, 20 let).

»V bistvu tisto družbo, ki sem jo imela še takrat, ko sem jedla meso, sem zdaj ohranila. Sicer je težko, ampak ne morem jih pa skenslati, ker so dobri ljudje« (Tjaša, 22 let).

»Po novem ja. Staro družbo sem sicer obdržala, ampak nova znanstva so pa skoraj izključno veganska« (Tina, 46 let).

»Ja, ampak bi rekla, da podzvestno, nekako me bolj privlačijo ljudje, ki ne izkoriščajo živali, opažam« (Katjuša, 37 let).

Vseh trinajst sodelujočih si je ustvarilo nova poznanstva z drugimi vegani_kami, osem pa jih je pritrdilo na vprašanje, če so tudi izgubili kakšne prijatelje. Večina pravi, da jih niso izgubili zaradi veganstva, vendar pa je razlika v mišljenju pripeljala do tega, da se z nekaterimi niso več razumeli.

»Ne morem za sto procentno reči, da je bilo samo veganstvo krivo /da sem jih izgubila/, ampak je kar pomemben vpliv in pripelje do tega« (Katjuša, 37 let).

»Sem eno prijateljico /izgubila/. Pač skos mi je težila, kakšne stvari objavljam na Facebooku, potem me je pa kar naenkrat blokirala« (Katarina, 30 let).

Devet jih ima kdaj občutek, da ne spadajo v svoje okolje, družbo ali družino, štirje pa takega občutka ne dobivajo.

»Vsak dan /čutim, da ne pripadam/. Pogosto je že začuden pogled dovolj, velikokrat slišiš, da si v sekti, kako si fanatičen postal, najbolj zanimivo mi je pa to, da to slišim od prijateljev vegetarijancev« (Tina, 46 let).

»Jaz imam recimo v službi probleme, ker gredo res čez mejo, z raznim meskom in takimi stvarmi« (Adrijana, 30 let).

»Ja, pač pogovori recimo, ko se družimo, so dostikrat v smislu 'ja, malo mesa mora biti' /.../, dostikrat tako pride, ko si vegan in zavrneš določeno ponujeno hrano, dobiš take izjave. Zna biti kar dosti moteče, če ne drugega, se ne počutim razumljeno, poskušam se distancirati od tega« (Katjuša, 37 let).

»Velikokrat. Ker najtežji del veganstva je, da v ljudeh ne moreš kar tako vzbuditi sočutja, občutka, da jim je mar. Veliko ljudi ne razume ali noče razumeti« (Mateja, 25 let).

V družbi vsejedcev_k se vegani_ke lahko počutijo odlično ali pa skrajno neprijetno. Navajali so obe izkušnji. V osmih primerih se počutijo v redu, če se drugi normalno obnašajo do njih, v petih primerih jim je neprijetno ob raznih dogodkih, kjer je prisotna tudi hrana, po enkrat je bilo omenjeno razočaranje nad vsejedci_kami, da osebo druženje z njimi vse bolj moti in da mora odmisлити, da je njena družba vsejeda, ker drugače ne more funkcionirati. Problem so v večini primerov torej polne mize živalskih sestavin in stalne debate ter provociranja okoli veganstva.

»Čisto v redu, tudi, če me kaj sprašujejo, to me ne moti, samo, da so potem pripravljeni tudi na odgovor. Ne počutim se pa dobro pri ljudeh, ki postavijo sarkastično vprašanje, niso pripravljeni na odgovor in vidijo svojo plehkost. Jaz s takimi ljudmi zdaj težko shajam« (Jasmina, 44 let).

»Če gre za družaben dogodek ob hrani, se pogosto počutim neprijetno, sploh, če se vtikajo v mojo izbiro prehrane. Jaz v obratni smeri tega ne počnem, saj ne želim siliti v prepir, kar pa je v takih situacijah lahko neizogibno. Trudim se ne razmišljati o tem, kaj vidim na krožnikih vsejedcev« (Mateja, 25 let).

»Odvisno od tega, koliko se ljudje vtikajo v to, kaj sem in zakaj. Ne rečem, rada razložim ljudem, če jih res zanima, mi gre pa blazno na živce, kadar ljudje sprašujejo samo zato, da bi te potem zabili« (Nina, 29 let).

»V redu. Pač imam trenutke, ko si mislim, 'a morajo, a ne', ampak drugače pa gre. Moram odmisлити, drugače ne morem funkcionirati« (Tjaša, 22 let).

Dvanajstim, torej skoraj vsem, je pomembno, da je tudi partner_ica vegan_ka, saj se jim zdi to pomemben element, le ena udeleženka meni, da to ni pomembno. V treh primerih imajo intervjuvanci_ke partnerje_ice vegane_ke, v sedmih primerih partner_ica ni vegan_ka, tri_je so samski_e. V primerih, ko partnerja nista vegana, so tri osebe povedale, da imajo s partnerji_icami kompromis glede hrane doma.

»V začetku morda niti ne, vendar na dolgi rok seveda. Ne bi sicer dal ultimata, ali bodi veganka ali pa greva narazen, ampak postopoma bi prikazal, da se da živeti tudi drugače« (Tilen, 35 let).

»Je pomembno, čeprav moj pač ni. /.../ on razume in si sam dela te stvari. Mesa nimava, to sem edino prosila, on se malo meni prilagodi, jaz pa njemu« (Adrijana, 30 let).

»Ne, ker ni. Midva nimava konfliktov glede tega« (Jasmina, 44 let).

»Skupaj sva že nekaj let in sva se spoznala še, ko sem bila vsejeda. Če bi iskala partnerja na novo, bi verjetno iskala vegana« (Mateja, 25 let).

Objave o veganstvu v medijih so udeleženci_ke moje raziskave v šestih primerih označili_e za negativne in v šestih za pozitivne, ena meni, da so pozitivne in negativne, pri tem pa so v štirih primerih omenili_e, da so manipulatorske, štirikrat je bila tudi omenjena objava o umrlem otroku dveh veganskih staršev, ki je bila zelo odmevna leta 2013 in jo tudi sama omenjam v teoretičnem delu, dvakrat se je pojavil odgovor, da objave v medijih kažejo na pomanjkanje informacij o veganstvu, da mediji širijo neresnice, da se objavlja vse več veganskih receptov, eni osebi pa se tovrstne objave zdijo kot črn humor ali satira.

»Mislim, da je kakšnih 99 procentov tendencioznih, ogromno jih je nepodprtih s strokovnimi zadevami /.../, dejansko imam občutek, da pojma nimajo, kaj sploh je veganstvo« (Zoran, 59 let).

»Zadnje čase vedno več, tudi vidim, da se je bolj začelo gledat na živali kot na neke subjekte, ki čutijo, če ne drugega. /.../ Zadnji dve leti se vse več informacij odpira, posledično zato, ker je v velikih trgovskih verigah vse več veganskih produktov« (Nadja, 35 let).

»Se mi zdi, da je vse več receptov, ampak je res, da s temi recepti nekako bolj prodreš do ljudi, ker drugače se vsi umaknejo« (Jasmina, 44 let).

»Dosti na dva načina, od ful pozitivnih, do ful negativnih, ne vem, če je sploh kakšna srednja pot tu« (Katjuša, 37 let).

6.2.4 Odnosi med vegani_kami in nevegani_kami

Vseh trinajst tako ali drugače ozavešča okolico o veganstvu, vplivu prehrane na okolje, zdravje in živali. Devet jih to počne preko pogovorov, devet preko socialnih omrežij, štiri se udeležujejo shodov, po enkrat pa so odgovorili, da to počno s pomočjo hrane, knjig, letakov, raznih stojnic, z blogom, mentorstvom pri Enostavnem veganskem izzivu in sodelovanjem s Fridino domačo kuhinjo, Zavodom za zaščito živali Pomurja in zavodom KOKI.

»Kolikor se da. Ne tako, da bi ob vsakem srečanju razlagala, ampak če kdo napelje na to temo. Na Facebooku pa delim kakšne objave, to je najlažje. Sem recimo dala tudi revije Za osvoboditev živali prijateljici, pa v MrPet in Zootic sem jih nesla« (Saša, 66 let).

»Ja in ne. Sam ne hodim naokoli, da bi ljudem govoril, ampak v okviru demonstracij, shodov, če zasledim, grem na vse« (Tilen, 35 let).

»Ja, najlažje mi je preko svojega dela, ker delam z mladimi in jih poskušam ozavestiti glede vseh teh vplivov, tako na okolje kot na živali« (Zoran, 59 let).

»Največ preko interneta, tudi na ulici kakšni shodi, na stojnicah, sodelujem z veganskim društvom, sem mentorica pri Enostavnem veganskem izzivu, pa če me kdo kaj vpraša, poskusim čim bolj razložiti« (Katjuša, 37 let).

»Najprej so socialna omrežja, ki res prav pridejo, jaz že ob petih /zjutraj/ našopam vse na zid, da so sodelavci že vsi: 'joj, že zjutraj težiš' (smeh)« (Jasmina, 44 let).

V šestih primerih je bil odziv okolice na ozaveščanje pozitiven, v štirih negativen, v dveh nevtralen, oziroma ga sploh ni bilo, v enem pa se ustvarita dva bregova. Jasmina s svojimi odgovorom recimo jasno pokaže, da skuša preprečiti negativen odziv oziroma skuša ljudem približati veganstvo, da bi ga najprej sploh spoznali, preden ga sodijo.

»Vidim, da ljudje berejo /blog, objave/, da se nekaj dogaja. Zato sem dala tudi blogu ime Minci kuha, ker Minci je tista punčka, ki je z lahkoto gledala klanje in zdaj peljem to ime in ne izključujem. Sama nisem nagnjena k temu, da bi pri kuhanju uporabljala ime veganska kuharija, ker se mi zdi, da s tem vključuješ in izključuješ in ta vidika se med seboj lahko stepeta in naredita odpor. Če je Minci, noben ne ve, pač baba peče krofe brez jajc« (Jasmina, 44 let).

»Odzivi so različni, sta recimo dva bregova. Eni se strinjajo, samo niso pripravljeni ničesar spremeniti, drugi pa niso informirani in ne želijo biti« (Adrijana, 30 let).

»Bolj 'aha, to pa nisem vedel, samo saj to ni v Sloveniji, to se ne dogaja'. Ali pa začnejo opravičevat svoja dejanja« (Tjaša, 22 let).

»Večinoma dober, se pa najdejo posamezniki, ki so sovražno nastrojeni, ker se počutijo napadene, kajti gre za prikaz, da to, kar vnašajo v svoje telo, ni v redu, in kdo pa smo mi, da jim bomo to govorili« (Tilen, 35 let).

V šestih primerih so vegani_ke v raziskavi nekaj ljudi navadili na veganski življenjski stil oziroma so jim pokazali pot do njega, največ, okoli 25, jih je našela Jasmina, ki piše blog, saj z njim doseže večje število ljudi. Ostali za svoj vpliv na druge ne morejo reči, ali je bil tolikšen, da bi drugim spreminjal mišljenje ali ne.

»Na podlagi zapisa, zakaj je Minci postala veganka, ki je bil objavljen v reviji Društva za osvoboditev živali, mi je pisalo približno 25 ljudi, da so postali vegani. Od tega so štiri matere, ki so izgubile otroke, /tako kot jaz/« (Jasmina, 44 let).

Izmed vseh intervjuvancev_k le ena ne opazi razkola med vegani_kami in nevegani_kami, vsi ostali ga opazijo, do njega pa prihaja tako med tujci kot tudi med družinskimi člani.

»Je prišlo do konflikta med mlajšim in starejšim sinom. Sem vesela, da je meni oči odprl, ampak ne moreš pa to na silo delat, ker postaviš zid« (Saša, 66 let).

»Predvsem razne objave na Facebooku. Res, brez smisla je to. Eni ljudje sovražijo vegane, ker so kao napadalni, pač vegani sovražimo vsejedce, ker so napadalni« (Katarina, 30 let).

»Opažam razkol iz različnih razlogov – popolnoma drugačen pogled na to, čemu so živali namenjene. Ljudje se po večini branijo ideje veganstva z vsemi štirimi, ker so 'brainwashed', ne morejo se otresti vzorcev, ki so se jih naučili in jih ponavljali celo življenje in jih imeli za edine pravilne« (Mateja, 25 let).

»Čisto konkretno se mi zdi, da je to neko novo družbeno gibanje, tako kot je bil nekoč rasizem, seksizem, da je družba razdeljena na dva pola. V enem polu je logično večina, ki sledi tradiciji, naravnemu, normalnemu, to počne večina več milijonov let. Na drugi strani je manjšina, ki vleče naprej, ki hoče evolucijsko stvari majčkeno premakniti na boljše« (Nadja, 35 let).

Vprašanj v zvezi z veganstvom in izgovorov proti njemu ne manjka, vsi jih prejemajo in se z njimi soočajo. Pri vprašanjih gre predvsem za vprašanja tipa zakaj, kaj sploh jedo vegani, ali dobijo dovolj beljakovin, kje dobijo vse minerale in vitamine in kako zdržijo. Glede izgovorov so najpogostejši, da se brez mesa ne da fizično delati, da je od nekdaj tako, da je taka tradicija,

da beljakovine v rastlinah niso dobre, da se jih najde le v živalskih proizvodih, da so tudi rastline žive, vse je brez okusa, soja je nezdrava, da je tak proces življenja, da meso preprosto rabimo in da brez njega ne dobimo dovolj hranil, in tako naprej.

»Izgovorov ni da ni, neandertalci, tradicija – tega ne razumem, zakaj ljudje, ki dajo toliko na tradicijo, uporabljajo internet, elektriko, zakaj ne hodijo po vodo z vedrom, ne perejo na roke, tradicionalno v šolo in službo peš /.../« (Jasmina, 44 let).

»'Kaj pa, če bi bili vsi ljudje vegani, bi potem krave prevladale in bi nas uničile', pa 'ti odžiraš hrano živalim', 'od kje beljakovine' in 'ne, soja nima več beljakovin kot meso, to ni možno', 'soja je gensko spremenjena', 'vi vegani ful nezdravo hrano jeste'« (Katarina, 30 let).

»'Se ti rastline ne smilijo, saj so tudi žive?'« (Mateja, 25 let).

»Po mojem take kot vsi, tradicija, tako smo navajeni, telo rabi to, tistega nesrečnega umrlega dojenčka izpred petih let vlečejo na plano« (Tina, 46 let).

»Kakšnim prijateljem se žival smili, če recimo kdo naroči osličkov zrezek, potem pa oni naročijo golaž iz krave, pa jim ni sporno« (Nadja, 35 let).

»Pa vprašanja glede tega, kako bom, ko bom noseča, da ne bom slučajno otrokom vsiljevala svojih veganskih for, in kako bo, ko bova s fantom skupaj živela« (Tjaša, 22 let).

Odnosi okolice do sodelujočih kot do veganov_k so različni, nekateri pravijo, da jih okolica občuduje, spoštuje, da imajo normalne odnose z drugimi, drugi pa pravijo, da so odnosi negativni, da se prepirajo z okolico, da se jim okolica celo posmehuje. Dve udeleženkí poročata o psihičnem nasilju, ki sta ga doživeli, devet jih poroča o verbalnem nasilju, ki se kaže skozi zbadljivke, zmerljivke in žaljivke, ena o fizičnem nasilju, tri_je pa pravijo, da niso doživeli nobenega nasilja zaradi veganstva.

»Verbalnega ja, in to od prijateljice. Me je nadrla, iz nič, sploh ne vem, kaj je bilo. Govorila je o hujšanju in sem ji samo rekla, 'nekaj bo treba naredit', pa je to s tem povezala in je čisto ven padla« (Jasmina, 44 let).

»V bistvu na enem shodu proti krznu me je en gospod prav zagrabil in me k sebi potegnil, nato odrinil stran. K sreči se ni zgodilo nič posebnega, da bi bila kakšna poškodba. Na enem drugem shodu so kolegico prav spotaknili, da je padla« (Katjuša, 35 let).

»Mogoče malo heca včasih, drugače pa ne« (Saša, 66 let).

»Negativen; 'tam bodi, ne govori mi o veganstvu', na ta način. Verbalnega /nasilja/ je bilo nekaj, od ljudi, ki jim veganstvo predstavlja grožnjo. Enkrat mi je en človek napisal za tri A4 formate psovka, groženj« (Tilen, 35 let).

6.2.5 Stigma in upravljanje s stigmo

Šest udeležencev_k meni, da ni težavno živeti v vsejedi družbi kot vegan_ka, sedem jih meni nasprotno, da je težavno. Ravno tako še šestim zdi, da izstopajo, sedmim pa ne.

»Ja, je malo težje, na začetku mi je bilo zelo težko. Zdaj se znam bolj postaviti sama zase« (Tjaša, 22 let).

»Je težko, ker živiš z zavedanjem, da vsako minuto, vsako uro umirajo in trpijo živali in tega ne bi bilo treba, si želiš nekaj narediti, a ni lahko, ni preprosto, ni veselo. A ne smeš biti zamorjen, moraš biti vesel, drugače lahko ljudje rečejo, 'lej ga vegana, je skos zamorjen'« (Tilen, 35 let).

»Pogosto izstopaš in si želiš, da ne bi, da ti ne bi bilo treba povedati, da si vegan, ampak vedno pride nekako do tega« (Nina, 29 let).

»Je težko. In izstopam, že zaradi samih čustev, ko v bistvu ti nekomu nekaj razlagaš, zakaj tebi za enega telička ni vseeno in so oni začnejo smejati. Tisto pač 'ah daj no nehaj'. Saj to, da smo različni, me ne moti, ampak to, da se delaš norca iz čustev, ki jih ti ne premoreš, to pa me moti« (Adrijana, 30 let).

»Ne, vse normalno funkcionira. Tudi, če koga kaj zanima, rečem 'glej, tam imaš Google, ti pokažem, če te res zanima'. To je to, potem se neha« (Jasmina, 44 let).

»Ni mi težavno, to mi je izziv« (Saša, 66 let).

Ljudje se različno odzivajo na dejstvo, da je nekdo vegan_ka. Najpogosteje, v štirih primerih, so odzivi normalni, v treh primerih je bilo zaslediti začudenje, v treh zbadanje, po dvakrat so bili omenjeni hec, veliko vprašanj in radovednost, po enkrat pa so bili v dogovorih omenjeni odpor, opravičevanje in ogroženost s strani družbe, da se je z leti odzivanje okolice popravilo, da so vsejedci_ke bolj pogumni_e, kadar jih je več skupaj, nekateri celo skušajo ne govoriti o kočljivih zadevah v pričo veganov_k. Le enkrat sem dobila odgovor, da težav ni. Devetim se je zgodilo tudi, da so jih drugi želeli prepričati, naj ne bodo vegani_ke, medtem ko Adrijana, Nadja, Saša in Tina pravijo, da jih prav prepričati ni skušal nihče, so jim rekli kaj v tem smislu bolj v hecu.

»Ko sva midva na štiri oči, je še neka komunikacija, neko spoštovanje, ko se pa oni na kup naberejo, je pa isto, kot da smo nazaj v vrtcu« (Adrijana, 30 let).

»Večinoma so radovedni, začudeni, doživim pa tudi odpor. Že večkrat mi je kdo rekel: 'pojej malo mesa, saj ne bo škodilo'« (Mateja, 25 let).

»Kadar ni hrane prisotne, se čisto v redu razumemo« (Teo, 20 let).

»Postanejo tako, kot bi bili ogroženi, začnejo opravičevati svoja dejanja, čeprav jim nisem nič rekla. /Tudi kdo reče/ 'ja samo veš, da ti ne bo treba potem slučajno v bolnico na kakšno infuzijo, pa da ne boš skupaj padla, da ne boš vsa boga in shirana'. Nisem shirana, brez skrbi (smeh)« (Tjaša, 22 let).

»Velika večina pravi: 'o, hudo, pismo, to bi bilo res kul, samo saj veš, jaz tega ne morem, ker nimam časa za to. /.../ zelo malo je primerov, da bi mi kdo rekel, da sem zabita, kako sem sploh lahko še živa. Se pa najde vsakih 50 ljudi nekdo, ki reče: 'daj raje nehaj, preden umreš'« (Katarina, 30 let).

Deset jih meni, da vzdrževanje takega življenjskega stila ni težavno, trije menijo, da je težavno, od tega v dveh primerih zaradi družbe in v enem primeru zaradi brezglutenske veganske diete, ki stvar zakomplicira in naredi dražjo, kot bi bila sicer veganska prehrana.

»Kar se tiče prehrane, kozmetike, trgovin, to ne. Ampak spet družba. Bolj to, da moraš biti kot oseba močan, da ostaneš v tem, da te ne prizadene, pa da stojiš za svojimi načeli ne glede na to, kaj si drugi mislijo« (Adrijana, 30 let).

»Ne, niti malo. Edino včasih me zmoti, da smo še vedno taka subkultura, da ko greš kam /.../, da stvari niso veganske in moraš vedno za vsako stvar vprašati« (Nadja, 35 let).

»Zdaj po toliko letih čisto enostavno. Tudi z vidika družbe« (Tina, 46 let).

Vegani_ke se precej mirno odzivajo na družbo in se ji prilagajajo. Štirikrat je bil odgovor na vprašanje o načinu prilagajanja in odzivanja umik, štirikrat poskus razlage okolici, po dvakrat so spremenili temo, reagirali odvisno od njihovega počutja ali pa povedali, kar si mislijo, po enkrat pa so se skušali brzdati, se umiriti, se odzvati s hecem, gladiti stvari, se ne spuščati v prepir, si govorili, da odpor drugih ni usmerjen vanje, ne razmišljati o početju drugih, poskušajo izobraževati in eden je povedal, da ga okolica prizadene.

»Na nek način skušam konstruktivno stvari razložiti in pojasniti svoj vidik, da dobijo drugačen uvid in spregledajo, da stvari vidijo tako kot jaz« (Nadja, 35 let).

»Reagiram tako, da povem tisto, kar si mislim, sigurno nisem tiho« (Saša, 66 let).

»Če so bila kosila, kjer se je recimo peklo na žaru, sem šel po svoje jest, sem se umaknil« (Tilen, 35 let).

»Ponavadi se hočem najprej umiriti, ker vem, da če se bom začela nazaj dreti, ne bom naredila nič« (Tjaša, 22 let).

»Na začetku sem se ful pregovarjala, podajala argumente, ampak zdaj mi je pa škoda energije, ker nikamor ne prideš. A veš, včasih sem bila tako evforična in navdušena nad tem, da je meni to uspelo, da sem mislila, da bom dejansko vse spremenila« (Katarina, 30 let).

»Moje glavno načelo pri druženju z vsejedi je, da se ne spuščam v nepotrebne prepire. Če me kdo kaj vpraša iz radovednosti, mirno odgovorim, na provokacije pa se ne trudim odgovarjat in se raje umaknem« (Mateja, 25 let).

6.2.6 Prakse prehranjevanja

Vegani_ke so v intervjuju povedali_e, da zdaj uživajo več zelenjave, več polnovredne hrane, več nepredelane, veliko sadja in oreščkov, manj sladko kot prej in bolj zdravo kot prej. Nekateri sami pridelujejo hrano, trije so poskusili celo s presno hrano, a ni šlo, ena je rekla, da ima obdobja zdrave in obdobja predelane hrane, ena udeleženka pa pravi, da pojé premalo sadja, saj ga ne mara. Kljub vsemu tudi vegani_ke jedo predelano hrano in tako imenovan 'junk food', ki se vse pogosteje pojavlja na slovenskem tržišču.

»Imela sem dve obdobji. Na začetku sem res zdravo jedla, tudi zato, ker takrat ni bilo predelane veganske hrane, sem se tudi bala, da ne bom izpustila kakšnega pomembnega vitamina in sem pojedla veliko sadja in zelenjave, potem sem pa videla, da ni treba toliko komplicirat glede tega in sem prešla na malo bolj predelano« (Adrijana, 30 let).

»Zadnje čase, še posebej pozimi, veliko predelane, ogromno krompirja tudi pojem, ker v službi ne morem drugega jesti, delam v gostinstvu. Se pa trudim, da je čim bolj polnovredna, ko si doma kuham« (Katarina, 30 let).

»Polnovredno, veliko sadja in zelenjave. Predelane ne jem« (Saša, 66 let).

»Miks med predelano, torej 'junk foodom', in med polnovredno. Vem, da je ful smešen miks, ampak dejansko je tako. Pol imam polnovredno bio, pol pa predelano in mastno hrano« (Tina, 46 let).

»Poskušam veliko sadja, zelenjave, stročnic, oreščkov, tega je mogoče celo malo preveč. Predelane hrane relativno malo kupim. Kombiniram s presno, sadje in zelenjavo najraje jem surovo, kombiniram vse živo. En mesec sem bil na presni, pa sem ugotovil, da mi nekaj manjka« (Zoran, 59 let).

Medu ne je nihče od udeležениh, razlogi za to so etične narave. Sedemkrat se je pojavil dogovor, da med ni veganski, petkrat, da med delajo čebele zase in da se čebelam režejo krila, trikrat, da se čebele izkorišča in se jim daje nadomestek medu, kar je navadno le sladkana voda, po enkrat pa, da tudi čebele trpijo, da gre za čebelje bruhanje in da se pobije veliko čebel.

»Poznam pridelavo medu, industrijsko in domačo, moj dedi je bil čebelar. /.../ Definitivno domači čebelarji bolj pazijo na čebele, se pravi, nimajo jih za tržno blago, oziroma nekaj, kar bodo prodali, ampak še vedno gre za to, da jim dajejo te nadomestke medu, ki jim ga vzamejo, potem recimo na vsake toliko kakšno matico ubijejo, ker jim ne prinaša neke vrednosti, pri samem točenju medu nekaj čebel umre. Kolikor sem opazovala, je bilo vsaj deset do dvajset čebel na tleh, ko je končal« (Katjuša, 37 let).

»Gre za invaziven proces medu, ki je njihova hrana, poleg tega gre za čebelje bruhanje. Ljudje mislijo, da so čebele ljubke, zato jim je mogoče tudi njihovo bruhanje ljubko. Meni osebno ni« (Tilen, 35 let).

»Mi je kakršnokoli izkoriščanje živali tuje in nočem biti soudeležena v tem /.../. Še vedno gre za izkoriščanje živali in tudi, kolikor sem brala, res pobijejo čebele, ko jim upade produkcija« (Nadja, 35 let).

Glede razlike v prehrani jih deset meni, da je hrana sedaj bolj raznolika, tudi okusna, devet jih je povedalo, da je cenovno približno enako, trije menijo, da je veganska hrana cenejša. Štiri je so mnenja, da je njihova hrana zdaj bolj zdrava in so to izpostavili, enemu pa se zdi, da je njegova hrana sedaj enaka tisti prej, da ni bistvene razlike. Je pa Tilen izpostavil, da pred veganstvom ni kuhal, pa se je potem naučil in mu je postalo kuhanje všeč, medtem ko Tjaša prej ni marala skoraj nobene zelenjave, pa jo ima sedaj zelo rada.

»Zdaj veliko več zelenjave pojem sveže, ker ima boljši okus. Prej se mi je zdelo, da nima okusa, vse je moralo biti slano, morda, ker je toliko aditivov povsod. Ko sem enkrat izločila glutaminat, se mi je okus totalno spremenil, korenje je postalo sladko na primer, ni več brez okusa« (Jasmina, 44 let).

»Kar se tiče pestrosti, se mi zdi, da je večja. Za določena živila prej nisem vedela, da obstajajo, kakšna čičerika recimo, ali pa kvinoja, pa ajda« (Katjuša, 37 let).

»Več začimb uporabljam, na splošno jem veliko več sadja in zelenjave v primerjavi s prej. Včasih se mi recimo zdi kakšna stvar dražja, ker sem navajena, da so bučke in solata poceni, pa kupim potem namaz, ki je evro in pol in me vrže na rit. V resnici je vse cenejše« (Nina, 29 let).

»V začetku sem kar veliko porabila za vse to, zdaj pa vidim, da sploh ni potrebno« (Saša, 66 let).

»Spekter se mi je razširil, rad imam barvasto hrano, mi vzbuja apetit. Cenovno je tam-tam, da se z istim fondom priti skozi« (Zoran, 59 let).

Dvanajst vprašanih kupuje nadomestke živalskim živilom, pri čemer so izpostavili mleko, sir, sejtan, tofu, sojino meso in razne hrenovke in medaljone, ki prihajajo na police slovenskih trgovin, vendar pa jih sedem pravi, da te stvari niso na njihovem jedilniku vsak dan, niti jih nujno ne potrebujejo. Le ena udeleženka je povedala, da ne kupuje teh stvari. Včasih je kupovala rastlinsko mleko, pa ga sedaj raje dela sama, ker se ji zdi boljši.

»Da bi nadomeščala ne, včasih bolj za afnarijo« (Jasmina, 44 let).

»Ne pogrešam hrane živalskega izvora, gre bolj za nakup iz radovednosti. Redno sem kupovala rastlinsko mleko, pa ga zdaj že nekaj časa delam sama« (Mateja, 25 let).

»Občasno, ampak ni to vsakodnevno na jedilniku« (Teo, 20 let).

»Tofu, sejtan, kakšno vegansko salamo enkrat na pol leta, veganski sir, veganski gyros, kakšen falafel« (Tilen, 35 let).

»To tako izgleda: ene hrenovke na mesec, ena salama na mesec, en sir na mesec. Recimo zdaj pride enih 200 gramov sira na mesec, prej ga je bilo pa za kakšno kilo« (Tina, 46 let).

Ljudje smo navajeni na skupno prehranjevanje, kar lahko veganom kam povzroči tudi preglavice. K sreči so udeleženci ke tokrat le v treh primerih poročali o občasnih konfliktih pri skupnih obrokih z drugimi ljudmi, torej z vsejedci_kami, deset pa jih je povedalo, da do takih konfliktov ne prihaja.

»Niti ne. Če pa že, so bili pa vsejedci tisti... pač, 'zakaj pa ti to ješ, zakaj pa ne tega', pa potem rečem, 'a lahko v miru jem' in je mir« (Katarina, 30 let).

»Občasno. Vedno /začnejo/ vsejedi. Jaz se raje umaknem in ignoriram« (Mateja, 25 let).

»S partnerjem se izogibava situacijam, da se je skupaj« (Tina, 46 let).

Sedim se zdi prehranjevanje z drugimi pomembno, od tega so trije izpostavili druženje ob hrani, medtem ko se šestim prehranjevanje z drugimi ne zdi pomembno, je pa bilo v enem primeru pomembno v času vsejedstva, trije pa zdaj raje jedo sami, kot da bi gledali in vonjali meso in jajca za mizo.

»Ne dajem takega poudarka na hrano kot na nek ritual, obred, bolj mi je neka nuja, zato tudi ne kuham rada« (Nadja, 35 let).

»Imam sicer rada, da se skupaj dol usedemo, kaj pojemo skupaj, ampak odkar sem veganka, mi to ni več tako pomembno, kot je bilo prej« (Nina, 29 let).

»Zadnje čase opažam, da me je vonj začel motiti, zato včasih tudi jesti ne morem zraven« (Jasmina, 44 let).

»Raje se prehranjujem z vegani kot z nevegani, ker ni ravno dober občutek tisto meso gledat. Ampak seveda se raje v družbi prehranjujem kot sama« (Katarina, 30 let).

Devet jih pravi, da so ob obisku pri neveganih_kah primerno postreženi, le v enem primeru postrežba ni primerna, v enem primeru je večinoma primerna, v dveh primerih pa nekje pol – pol, včasih ja, včasih ne. Sem pa po dvakrat dobila odgovora, da hrano nosijo s seboj ali pa se najedo že doma, preden kam gredo.

»Nikoli ne grem lačna od tam, tako da se mi zdi čisto primerno. /.../ Rečem ljudem, 'ne se matrat', 'pridem sita', ali pa rečem, da hujšam. Res vedno prej jem. Ali pa sendvič v ruzak« (Jasmina, 44 let).

»Sem pozitivno presenečena. Na začetku morda nisem bila, ker veliko ljudi ni vedelo, da sem veganka, ampak zdaj, kamorkoli pridem, bi se najraje zjokala od veselja. Ljudje se res potrudijo, kupijo posebej zame tofu, humus, gledajo, da je kruh brez mleka, ...« (Nina, 29 let).

6.2.7 Prakse nakupovanja

Kar dvanajstim, torej skoraj vsem, udeležencem_kam se je spremenil način nakupovanja, le Teo je povedal, da hrano večinoma prideluje sam, kozmetike že prej ni kupoval, oblačila pa kupuje, ko so stara uničena, ali pa jih dobi za darilo. Petkrat je bilo izpostavljeno, da udeleženci_ke zdaj gledajo na izvor in sestavine, po štirikrat, da pazijo, da v izdelkih ni volne ali usnja, kupujejo bolj premišljeno, gledajo, da v izdelkih ni živalskih sestavin, da kozmetika ni testirana na živalih, po trikrat so omenili, da sedaj bolj gledajo na kvaliteto kot kvantiteto, po

enkrat pa so tudi omenili, da kupujejo 'fairtrade', torej izdelke iz pravične trgovine, vegansko certificirane izdelke, da hodijo v druge trgovine, kot so prej, pri nakupih pazijo tudi na okolje in spremljajo akcije. Vsi so vedno pozorni na to, da so izdelki veganski, pet jih je bilo že prej pozornih na kupovanje izdelkov, ki niso bili testirani na živalih, trije so se že prej izogibal krznu in usnju. Šest udeležencev_k pred veganstvom ni bilo pozornih na vse elemente, na katere so pozorni_e sedaj.

»Začela sem gledat sestavine, etikete, pregledovat izvor surovin za kozmetiko in oznake. Potrošim manj in gledam raje na kvaliteto kot kvantiteto« (Mateja, 25 let).

»Opazam, da zdaj manjkrat hodim v trgovino. Prej se mi je pa dogajalo, da sem hodil vsak dan. /.../ Gledam, da ni živalskega izvora, da je 'cruelty free', tudi 'fairtrade', da ni testirano. Čisto izločiti se najbrž ne da, ker tudi ni vseh informacij noter, poskušam čim več. Zdaj grem vsakič znova gledat etikete, nosim tudi očala s sabo, prej nisem« (Zoran, 59 let).

»Pozorna sem na to, da pri vseh vidikih življenja ni nobenih živalskih produktov. /.../ Živali so tako skrite, da jih niti ne opazimo. So na nek način naši skriti sužnji, se niti ne vprašamo, ko krava izgine, kako pride na tvoj krožnik, nobenega ne zanima, kaj se vmes zgodi. Mislim, vidiš jo ja travniku, potem se pa nihče ne vpraša, kam izginejo« (Nadja, 35 let).

Dvanajst vprašanih ne bi pod nobenim pogojem kupilo ali zaužilo ničesar, kar vsebuje sestavine živalskega izvora, le Katarina je povedala, da bi kupila kaj neveganskega le v primeru, ko bi bilo potrebno recimo kupiti darilo za nekoga, vendar pa ničesar takšnega ne bi kupila zase, niti ne bi nič takšnega pojedla.

»Me sicer redko zamika, vendar se vedno spomnim, zakaj počnem, kar počnem« (Mateja, 25 let).

»Ne, niti slučajno ne bi mogla narediti takega koraka nazaj. Vsak okus, karkoli ti zapaše, lahko dobiš v veganski obliki. Karkoli ti zadiši, tudi v restavracijah, je le tisti spomin« (Nadja, 35 let).

»Ne, imam preveliko zavoro, prehudo« (Zoran, 59 let).

6.2.8 Zdravje

Razen enega, ki že prej ni imel nikakršnih zdravstvenih težav, so vse osebe poročale o pozitivnem vplivu veganstva na njihovo zdravje. Devet jih je poročalo o manj bolezni, kot je recimo prehlad, v primeru obolenja pa so štiri je poročali_e o hitrejšem okrevanju. Pet jih je opazilo, da imajo več energije, da so shujšali, po štiri osebe so opazile boljšo prebavo in boljše splošno počutje, trem osebam se je izboljšala koža, po ena oseba je poročala tudi o boljših nohtih in laseh, omiljenih alergijah, dve sta opazili tudi odpravo slabokrvnosti. Pri ženskah je bilo v štirih primerih opaziti manj boleče menstruacije, ki so krajše, pri eni udeleženki se je menstrualni cikel uredil v približno devetih mesecih veganske prehrane.

»Sem imela kronično gnojno angino, ves čas, meni se je to ponavljalo praktično vsak mesec. Odkar sem veganka, sem jo imela le enkrat v sedmih letih« (Adrijana, 30 let).

»Imam fibromialgijo in z vegansko prehrano so se zmanjšali mišični krči, bolečine so sicer še vedno iste, zmanjšala se je količina zdravil, /.../ na invalidski komisiji mi je rekla: 'a vi hodite?'. Pač glede na moje izvide naj ne bi hodila« (Jasmina, 44 let).

»Pred veganstvom sem imela dolgoletno slabokrvnost. Se pravi ne glede na to, da sem morala jesti meso na zahtevo staršev, sem bila /slabokrvna/ nekje od trinajstega leta pa do veganstva pri dvaintridesetih. Tri mesece po tistem, ko sem šla na veganstvo, sem šla na krvne teste in slabokrvnosti ni bilo več« (Katjuša, 37 let).

»Če gledam stare slike, se mi zdi, da sem zdaj manj zabuhla, tak oda vsa tista nenaravna hrana te izmaliči. Dobiš takole normalno konstitucijo, tudi prebava je šestkrat boljša« (Nadja, 35 let).

»Super spremembe so bile. Shujšala sem par odvečnih kilogramov, jedla sem več kot prej in zraven hujšala, kar je čisto neverjetna kombinacija. Pa recimo prej sem imela enih šestkrat na leto prehlade, zdaj ga imam enkrat na leto mogoče, pa še to ne vsako leto. Dvakrat sem imela zdaj v štirih letih, izzveni v dveh dneh« (Tina, 46 let).

»Nisem več stalno napihnjena, ne boli me več glava, prej me je vse bolelo, ves čas sem bila utrujena /.../, imela sem izostale menstruacije po dva, tri mesece. Imam veliko alergij in vsega in z veganstvom so te stvari izginile. Veliko sprememb je bilo in vse so bile pozitivne« (Nina, 29 let).

Zgolj enemu se ni spremenila oblika postave, teža ali videz, vendar to pripisujem temu, da gre za mladega fanta, ki takih sprememb morda še ne opazi toliko, medtem ko so vsi_e ostali_e

udeleženci_ke opazili_e nekakšne spremembe glede videza. Devet jih je shujšalo, devet jih zdaj izgleda mlajših, tri osebe izgledajo boljše, dve menita, da nista več tako zabuhli in dvema se je precej spremenila oblika postave.

»Sem od nekdanj mlajša delovala, mi pa še zdaj v trgovini rečejo za osebno, če kupim cigarete za dragega« (Adrijana, 30 let).

»Če pogledam svojo starost, mi tudi sošolci pravijo, da izgledam deset let mlajši. Sem bil že prej, ampak zdaj, ko se bližam neki starosti, je to še bolj izrazito« (Zoran, 59 let).

»Ja, mi pa rečejo, 'ja kaj si se pa ti pomladila, to te je pa pomladilo', te prijateljice mi včasih rečejo« (Saša, 66 let).

»Se mi zdi, da izgledam bolje, to je opazilo tudi nekaj drugih ljudi« (Mateja, 25 let).

»Uf, shujšala sem za 17 kilogramov na začetku. /.../ tudi oblika postave se mi je spremenila, drugače izgledam, ljudje mi pravijo, da sem čisto druga, da nisem več tako blede, da izgledam bolje« (Nina, 29 let).

Od trinajstih intervjuvancev_k jih enajst ne spremlja vnosa nutrientov, da bi si posebej sestavljali jedilnike in merili količine vitaminov in mineralov v vsakem obroku, medtem ko dve osebi gledata na to, kaj zaužijeta in kdaj. Tri osebe je sicer na začetku skrbelo za zadosten vnos vseh potrebnih snovi, a je sčasoma ta strah izginil, ko so se navadili_e na nov življenjski stil, sedem jih ob tem pravi, da preprosto poskušajo jesti čim bolj raznoliko in zeleno. Zdravstveno stanje s pregledi krvi si redno kontrolira osem oseb, pet nikoli, dve osebi sta že prej redno kontrolirali krvno sliko, eni kri preverjajo iz drugih razlogov, deset pa jih pravi, da tega prej niso nikoli kontrolirali.

»Do določene mere ja, ne pa tako, da bi kakšne stvari tehtala. Na začetku sem s kronometrom spremljala dva, tri mesece, ker nisem bila prepričana, če pojem dovolj kalorij in s tem tudi drugih snovi, zdaj pa ne več« (Katjuša, 37 let).

»Ne obremenjujem se s tem, koliko je česa v prehrani. Dal sem si pregledati kri za B12 lani, drugače pa ne, se mi zdi, da ne rabim, bom pa morda iz radovednosti enkrat šel« (Tilen, 35 let).

»Na začetku sem bila panična, če bom zaužila vsega dovolj /.../, če ješ dovolj raznoliko hrano, se ti ni treba bati, to sem zdaj ugotovila. Po enem letu veganstva sem šla na en krvni test, tako bolj razširjeno sliko sem dala pogledat in je bilo vse v redu« (Nina, 29 let).

Deset oseb, udeleženi v raziskavi, redno uživa vitamin B12, osem oseb redno uživa vitamin D3, dve vitamin C, ena oseba je omenila omega 3 maščobne kisline, ena oseba občasno vzame multivitamin, dve osebi pa nikoli ne vzameta nobenih dopolnil.

»B12 in vitamin D, samo jaz tega ne smatram kot dopolnilo, ker je esencialno hranilo, kot recimo jod v soli, pa ne smatramo soli kot dopolnilo« (Katjuša, 37 let).

6.2.9 Razvade in navade

Udeležence_ke sem vprašala tudi o razvadah, kot sta alkohol in cigareti. Devet jih ne kadi in dva ne uživata nobenega alkohola, pri ostalih, ki ga uživajo, pa je poudarjeno, da ga pijejo le ob redkih priložnostih in v majhnih količinah. Glede kajenja se je le pri Zoranu spremenilo in je z veganstvom pričel nazaj kaditi, glede uživanja alkohola pa se je pri vseh sčasoma količina popitega alkohola zmanjšala, čeprav večina meni, da to ni bilo povezano z veganstvom, temveč s starostjo in z manj primernih trenutkov za takšno početje.

»Alkohol parkrat na leto, nazadnje sem ga lani za novo leto, se pravi da že več kot eno leto ne« (Katarina, 30 let).

»Z veganstvom sem opazila, da mi alkohol redkeje zapaše, pa tudi težje ga prenašam« (Mateja, 25 let).

»Oboje. Alkohol res v izredno majhnih količinah, petkrat na leto, da ga res malo več popijem, /.../ kadim pa ja, do deset cigaret na dan« (Tina, 46 let).

»Zanimivo, da odkar sem vegan, sem začel nazaj kaditi. /.../ sem se obrnil na kolegico, da mi je povedala, katerega tobaka ne testirajo na živalih« (Zoran, 59 let).

Vprašala sem jih tudi za bolj zdrave navade in pet mi jih je povedalo, da se ukvarjajo z meditacijo, štirje_i so mi povedali_e, da se ukvarjajo z jogo, ravno toliko jih redno hodi na sprehode. Dve osebi tečeta in dve hodita v hribe, s športom se ukvarja le ena oseba. V polovici primerov so se s tovrstnimi aktivnostmi ukvarjali_e že v času vsejedstva.

»Z jogo sem se začela ukvarjati zadnje leto, meditacija pa že nekaj časa, mogoče zato, ker postaneš bolj odprt za te stvari« (Adrijana, 30 let).

»Z meditacijo sem se začela ukvarjat, ko sem dobila to diagnozo, torej s tega vidika, ne zaradi veganstva. Veliko hodim v naravi, ali pa plavam, to sem že prej vse počela« (Jasmina, 44 let).

»Pred kratkim sem začela bolj redno športat, tečem, hodim tudi na jogo. Tega nisem počela nikoli prej« (Mateja, 25 let).

»Začela sem z meditacijo, tik, preden sem se podala v veganstvo. Takrat sem bila na eni točki, ko se mi je zdelo, da se mi vse podira. Mogoče me je potem meditacija tako odprla, da sem šla naprej v veganstvo« (Nina, 29 let).

»S športom zmeraj, plavanje, tek, pohodništvo, odbojka. Meditacija tudi že od prej. Ni povezano z veganstvom, je že od prej del mojega življenja« (Nadja, 35 let).

»Ukvarjam se z jogo in meditiram, pa včasih grem teči. Mi je pripomoglo k temu, da sem prešla na veganstvo« (Tjaša, 22 let).

6.2.10 Spremembe

V zadnjem delu me je najprej zanimalo, kaj je intervjuvancem_kam včasih pomenilo veganstvo, torej v času, ko so bili še vsejedci_ke. Osem jih je odgovorilo v pozitivnem smislu.

»Vedno sem bila odprta, poslušam najprej in ne sodim, nisem imela nič slabega o njih za povedat, sej jih lepo sprejemala« (Adrijana, 30 let).

»To je bilo meni nekaj nepojmljivega, čudovitega, občudovala sem ljudi, ki so bili vegani, ker sem mislila, da jaz to ne morem biti. Zdeli so se mi najprej bogovi, veganstvo na splošno se mi je zdelo nekaj zelo primarnega« (Jasmina, 44 let).

»So mi bili na nek način heroji, ljudje, ki so že na tej točki, na kateri jaz hočem biti, ker zdaj, ko sem postala veganka, sem se našla, kot da sem zares to, kar sem od vedno bila« (Nadja, 35 let).

»Vedno sem občudovala ljudi, ki so bili lahko vegetarijanci in vegani, sem rekla: 'uau, to jaz nikoli ne bi mogla biti'. Niso pa bili ekstremisti« (Saša, 66 let).

Dva odgovora sta vsebovala negativne lastnosti, dve sta rekli, da o tem nista imeli mnenja, ker veganstva sploh nista poznali, enemu pa se je to zdelo zelo daleč.

»Nekaj eksotičnega, nekaj, kar ni ravno za vsakega, ker je ta hrana ful draga, /.../ vprašanje res, če ti potem kakšnih snovi ne manjka. Po drugi strani pa sem občudovala ljudi, ki jim je to uspevalo« (Katjuša, 37 let).

»Meni se je to včasih zdelo ekstremno, mogoče se čudno sliši, ampak biti vegan se mi je zdelo nekaj mističnega, nekaj, kar ne obstaja, nisem si čisto predstavljala, kaj to pomeni, kaj to za sabo potegne. Takrat sem to videla le kot način prehrane« (Nina, 29 let).

»Vegani so bili čudni ljudje, zeleni verjetno, skoraj marsovci« (Tilen, 35 let).

»Nekaj zelo daleč, nekaj, kar si nisem predstavljal. Avstralija recimo« (Zoran, 59 let).

Zanimalo pa me je tudi, kaj jim veganstvo pomeni danes, ko imajo za seboj nekaj izkušenj in so si pridobili znanje na tem področju. Vsi so veganstvo opisali kot nekaj izjemno pozitivnega, kot način življenja, realno življenje, rešitev sveta, edino pravo pot in odločitev, kot vse, kar obstaja.

»Realen lajf, nekaj najbolj pametnega, kar sem se odločila« (Jasmina, 46 let).

»Veganstvo mi pomeni nek najboljši način življenja, kar ga ima posameznik lahko« (Katarina, 30 let).

»En pravilen način življenja, cel obseg vrednot. Niti mi ni samo gibanje, ki bi vključevalo le prehrano, ampak je neka življenjska filozofija« (Nadja, 35 let).

»Način življenja. Predvsem mi je spremenil življenje na višjo raven zavedanja in zdravja. /.../ Lepši pogled imam na svet« (Tjaša, 22 let).

»Nekaj, kjer živim – Slovenija (smeh)« (Zoran, 59 let).

»Rešitev sveta« (Tina, 46 let).

»Danes mi pomeni vse, /.../ gre za nek način življenja, ki pomirja, te naredi za boljšega človeka, ti pomaga, da dozoriš« (Nina, 29 let).

Ob vprašanju, kaj se jim zdi najlažje, so v sedmih primerih odgovorili, da vse, v dveh, da je hrana veliko bolj raznolika, v dveh, da je najlažje skuhati kosilo, v enem, da je lahko iskati recepte in v enem, da se oseba počuti lahko. Na vprašanje, kaj se jim pri veganstvu zdi najtežje, pa so udeleženci_ke opisovali težave z okolico in življenjem v njej. Le tri_je so dogovorili_e, da ni nič težkega v veganstvu.

»Najtežje je v bistvu živeti v tej družbi, ki še ni veganska, kerveš, kaj se dogaja z živalmi, koliko se jih recimo zlorabi in ubije vsak dan« (Katjuša, 37 let).

»Najlažje je eksperimentirati z novimi okusi, iskati recepte. Najtežje je prenašati otopelost in nesočutje ljudi« (Mateja, 25 let).

»Najtežje mi je čutiti in vedeti, kaj se dogaja, in da več kot to ne morem narediti. To čutenje trpljenja mi je najbolj grozljiva stvar, ker se me ful dotakne. Najlažji vidik je pa to, da jem štirikrat boljše kot prej, bolj raznoliko« (Nadja, 35 let).

»najtežje se mi zdi širiti idejo. Treba je najti način, da poveš drugim. Najlažje se mi zdi pa to, in tudi najbolj uživam v tem, da pripravljam novo hrano« (Saša, 66 let).

»Vse je najlažje, nič ni najtežje« (Teo, 20 let).

»Najtežje je mogoče res soočanje z družbo /.../ in hraniti mačke z mesnimi briketi« (Tina, 46 let).

Vsem vprašanim se je spremenil odnos do okolja, saj zdaj vsi bolj pazijo na okolje in so bolj ozaveščeni, spremenil se je tudi odnos do ljudi, nekateri poročajo o večji strpnosti, izboljša nem odnosu z drugimi, manjšo agresijo, večjim sočustvovanjem in razumevanjem, drugi pa pravijo, da so manj tolerantni, da manj spoštujejo ljudi, da so jezni nanje, da ne čutijo več povezave z drugimi. Predvsem pa se je vsem spremenil odnos do živali, saj zdaj bolj čutijo do njih, se bolj zavedajo tudi živali, ki jih ljudje uporabljajo za svoje koristi, so bolj pozorni na njihove potrebe, imajo večjo empatijo in sočutje do njih.

»Do ljudi sem postala bolj strpna, /.../ manj sem agresivna, manj sem jezna sama v sebi, lažje sprejemam ljudi« (Adrijana, 30 let).

»Še bolj se mi živali smilijo /.../. Do ljudi sem pa ful manj tolerantna. /.../ Ne toleriram primitivnih izjav, ker mislim, da jih človek zanalašč reče, samo zato, ker ve, da si vegan, da te zafrkava« (Katarina, 30 let).

»Do ljudi avtomatsko ne čutim več te povezave, vsaj ne z vsemi« (Nadja, 35 let).

»Prej sem imela recimo fobije pred kobilicami in majskimi hrošči, pa je pri zadnjih izzvenelo, kobilicam se pa zdaj upam precej približati« (Tina, 46 let).

Osmim udeleženi se je spremenil okus, pri dveh je bil že prej zelo razvit, pri treh pa sprememb ni bilo. Spremembe v okusu se opazijo v manjši potrebi po soli in olju ter v drugačnem okusu hrane. Zaznavanje vonjev se je spremenilo pri desetih udeleženi, pri dveh je bil že prej zelo razvit, pri enem pa ni razlik. Pet jih je povedalo, da sedaj ne prenašajo več vonja po živalski hrani, saj jim meso, mleko in jajca grozno smrdijo, vonjave so tudi sicer bolj intenzivne kot prej.

»Vzajemna sta postala. Včasih mi je bil zelo pomemben vonj določene hrane, potem pa okus sploh ni izpolnjeval pričakovanj vonja, zdaj gresta pa okus in vonj z roko v roki« (Jasmina, 44 let).

»Ja, začela sem jesti določena živila, katerih okus mi prej ni bil všeč, pa mi je potem nenadoma postal« (Mateja, 25 let).

»Se mi zdi, da imaš bolj izostren okus, recimo. Jaz zadnjič nisem vedela, kaj mi tako smrdi, ko je tašča piškote pekla. Pa sem ugotovila, da je bilo maslo« (Saša, 66 let).

»Za vonj sem bila zelo presenečena. Recimo mislila sem, da imam zelo rada jajca, sem imela še kot veganka lepe spomine nanje, /.../ potem je pa mama enkrat lupila kuhano jajce in sem vprašala, kaj tako smrdi, če je mogoče gnilo, pa ni bilo« (Tina, 46 let).

Glede čustev in občutkov je sedem vprašanih povedalo, da več čustvujejo, šest jih je reklo, da so bolj občutljivi, enako število vprašanih poroča o večji empatiji, osebe pravijo, da jih veganstvo osrečuje, da so zdaj bolj zadovoljni sami s seboj, da hitreje predelajo čustva, imajo poglobljen odnos do ljudi, da so bolj sproščeni, olajšani, kljub temu pa so nekateri tudi razočarani nad svetom, jim je boleče živeti v takem svetu, se počutijo nelagodno, so jezni. Občutijo negativna in pozitivna čustva obenem.

»/.../ se mi pa zdi, da je bolj 'free', bolje se počutim. Sem bolj povezana z naravo« (Jasmina, 44 let).

»Več je nekih čustev, ki se mi pojavljajo skozi dan. Prej se mi zdi, da sem bila otopela. Empatije je sigurno več« (Katjuša, 37 let).

»Sem pa bolj srečna, ker sem veganka, ker vem, da sem naredila korak v pravo smer in ne škodujem drugim, to me osrečuje« (Katarina, 30 let).

»Težko povezujem te občutke izključno z veganstvom, se mi zdi bolj neka osebna rast, to, da postaneš vegan, je samo ena točka na tej tvoji osebni rasti« (Nadja, 35 let).

»Jeza na svet, v glavnem na družbo /.../. Kar se pa mene tiče, se je obrnilo na bolje, ravno zaradi zdravstvenih sprememb, ampak se pa zdaj toliko sekiram zaradi živali in na sploh, kot se nisem nikoli prej« (Tina, 46 let).

»Več sočutja. In jeze do ljudi. Ponosna sem nase, da sem to dosegla in da pomagam. Imam res več čustev« (Tjaša, 22 let).

Drugih sprememb se štirje_i ne spomnijo v tem trenutku, tri_je na svet zdaj gledajo drugače. Štiri_je omenjajo duhovne spremembe in spremembe v razmišljanju in dojemanju sveta:

»Na svet gledam čisto drugače. Tudi prej sem bila recimo ateistka, zdaj pa dopuščam več možnosti za energije, boga, včasih mi je bilo to kar nekaj, zdaj sem bolj odprta« (Katarina, 30 let).

»Zdi se mi, kot da živim svoje življenje z neko lastno integriteto, da sem se enostavno našla, da so odpadle vse moje maske in da sem zdaj točno to, kar sem. Kljub temu, da obstaja tesnoba zaradi tega, se ful boljše počutim, odprto, ranljivo, so te duhovne spremembe« (Nadja, 35 let).

»Zavedanje je bolj prisotno« (Tilen, 35 let).

»Mogoče sem bolj izpolnjena« (Tina, 46 let).

Tri udeleženke pri spremembah omenjajo vplive veganstva, ki zajemajo tudi druge pomembne dele njihovih življenj:

»Predvsem zdravstvene, počutim se bolje, imam več energije, dobila sem nove prijatelje, nov način gledanja na svet, postala sem drugačna, bolj umirjena« (Nina, 29 let).

»/Veganstvo/ me bogati, če se le da, grem na ta srečanja, vegafeste, a ni krasno, ti ljudje, se usedeš in poklepetaš« (Saša, 66 let).

»Bolj sem ekološko osveščena /.../. In več kuham na primer« (Tjaša, 22 let).

7 DISKUSIJA

Moj prvi cilj naloge je bil ugotoviti, kako družba skozi socializacijski proces uči pripadnike _ce določenega načina življenja. Da bi prišla do odgovorov, ki bi potrdili ali negirali tisto, kar sem zapisala v teoretičnem delu o reprodukciji družbe, sem udeleženke _ke v intervjuju vprašala, kakšen odnos je imela njihova primarna družina do živali, kako se je odzivala, če se jim je kakšna žival smilila in kaj so imeli na krožniku. Ugotovila sem, da so v vseh družinah intervjuvancev _k živali razumeli kot objekte za zadovoljevanje svojih potreb in kot sredstvo za vzdrževanje svojih hobijev. Na primer en oče je bil lovec, ki sicer ni pobijal živali, razen enih muckov enkrat in ga je intervjuvanka potem videla, ko je cel večer jokal, en je bil potapljač in je iz morja nosil morske živali, česar mu hči pri trinajstih letih ni več dovolila. Res, da so imele družine v desetih primerih zelo rade živali, a se je ta ljubezen nanašala le na hišne ljubljence, kot so psi in mačke, na ostale se je gledalo kot na hrano. Pri petih vprašanih so doma gojili živali za zakol, največkrat kunce in govedo, kar je pri vseh vprašanih v času otroštva zbuvalo strah in grozo, včasih celo zamero in jezo do družine.

Skoraj vsem so se določene živali v času otroštva smilile, pa so v sedmih primerih starši zaključili, da to tako mora biti in niso imeli posluha za čustva svojih otrok. Večinoma so bili očetje bolj distancirani od živali in čustev v povezavi z njimi, medtem ko so bile matere bolj dojemljive za čustva otrok in za etično ravnanje z živalmi, saj je na primer v enem primeru mami pomagala okoliškemu muckom, v drugem primeru je mami svojo hči spodbujala pri njenem ljubečem odnosu do živali, medtem ko je oče rekel, da so samo živali, v tretjem je oče skušal ubiti miške, če so prišle v hišo, čeprav tudi mami ni bilo všeč, v četrtem primeru pa je oče vedno z viška gledal na ljubeč odnos do živali za razliko od mame, ki so ji bile živali bolj blizu.

V prehrano je bilo v vseh družinah vključeno meso skupaj z ostalimi proizvodi živalskega izvora. V nekaterih družinah je bilo več poudarka na mesu kot v drugih, v osmih družinah se je pojedlo precej mesa, v preostalih štirih je bilo v prehrano vključene precej več zelenjave, so pa vsi starši svoje otroke na vsak način skušali navaditi na tako prehrano, kot so jo jedli tudi sami, saj so verjeli, da je to najboljša hrana za njihove otroke in so jih z njo včasih tudi silili. Tjaša (22 let) je recimo povedala tudi, da njena mami od nekdaj ni marala preveč mesa, ampak so jo njeni starši silili v tako hrano in se je potem navadila, kar je pomemben podatek, saj otroci ponotranjijo tisto, kar se naučijo v primarni družini in to aplicirajo tudi na svoje otroke. Živali so bile torej najpogosteje videne kot vir hrane, ljubezen se je namenjala hišnim ljubljencem, otroška ljubezen do živali pa pogosto ni bila razumljena.

Poglavitno raziskovalno vprašanje, ki sem ga postavila v uvodu, je bilo, kako se je življenje veganov_k spremenilo po prehodu na nov stil življenja, posebej glede socialne okolice. Predvsem se vprašani bolj zavedajo okolice, svojih čustev, več čustvujejo, so bolj pozorni na druge – tako na ljudi kot tudi na živali in okolje, skušajo živeti čim bolj mirno in se izogibajo konfliktom, vsi so si razširili socialni krog poznanstev in prijateljstev, nekateri so celo izgubili stare prijatelje zaradi drugačnega načina razmišljanja, nekatere so preprosto prerasli in z njimi ne morejo več shajati. Večina udeležencev_k je postala aktivistično naravnana, četudi ne nujno v smislu shodov, demonstracij in agresivnih načinov predstavljanja veganstva, kot je aktivizem pogosto napačno razumljen. Njihovo življenje in njihova življenjska odločitev je postala pogost predmet razprav ob različnih priložnostih, najsi bo ob družinskih srečanjih, službenih zabavah

ali na spletu, četudi se temu pogosto skušajo izogniti; včasih se fizično umaknejo, včasih spremenijo temo, ali pa dajo sogovorniki prav, četudi se z njim ne strinjajo.

Za večino vprašanih se je močno spremenila tudi prehrana, saj jih kar deset od trinajstih opiše, da je njihova hrana zdaj bolj raznolika in okusna, nekateri so se zaradi veganstva celo naučili kuhati, česar prej niso počeli, kar je lahko izjemno okusna sprememba. Spremenila se je tudi njihova potrošnja, saj zdaj nakupujejo bolj ozaveščeno, manj masovno in bolj gledajo na kvaliteto, pred nakupi se informirajo o morebitnem testiranju izdelka na živalih in sestavinah izdelkov, najsi gre za hrano, kozmetiko ali oblačila, česar večina prej ni počela. Vse osebe so tudi poročale o pozitivnih spremembah njihovega zdravja in splošnega telesnega počutja, saj zdaj manj zbolevajo, predvsem so osebe omenjale manj virusnih in sezonskih obolenj, tudi resnejša zdravstvena stanja so se tistim, ki so jih imele, popravila. Razen enemu udeležencu so se vsem spremenili teža, oblika postave in videz, udeleženci_ke so shujšali_e in v večini izgledajo mlajši, kar jim povedo tudi ljudje iz njihove okolice. Uživanje alkohola se je pri večini zmanjšalo, čeprav sami_e tega upada ne pripisujejo veganstvu, temveč letom in pomanjkanju priložnosti za uživanje alkohola, vendar pa so nekateri tudi poudarili, da sedaj težje prenašajo alkohol in jim tudi redkeje paše.

Osem intervjuvancev_k pravi, da se ukvarjajo z jogo, meditacijo ali z obojim, polovica od teh pa pravi, da so se s tovrstnimi aktivnostmi pričeli ukvarjati šele v času veganstva. Del tistih, ki se torej ukvarjajo z meditacijo in jogo je visok, saj predstavlja kar 60 odstotkov. Tako visok del bi lahko povezala z veganstvom, predvsem v navezavi z raziskavo, ki jo je izvedel Črnič (2012) na vegetarijancih, ko je ugotovil, da vegetarijanci pogosteje meditirajo kot splošna populacija. Spremembe so prisotne tudi pri okušanju in vonjanju, saj sta se okus in voh izostrila pri večini vprašanih, tudi občutki in čustva so bolj intenzivna, postali_e so bolj empatični_e, so tudi bolj jezni na okolico zaradi njenega početja in nesočutja, medtem ko sami čutijo večjo ljubezen do živali, jih bolj čutijo, in šele zdaj vidijo, da je bila tista ljubezen, ki so jo prej čutili do živali, nekaj povsem drugega, kot to, kar čutijo sedaj. Tri udeleženke intervjuja so se z veganstvom končno našle, saj je to točno tisto, kar so iskale in drugje niso našle, so pa udeleženci_ke poročali_e tudi o drugačnem pogledu na svet, večjo osebno izpolnjenost, večjo povezanost s samimi seboj in z drugimi. Ob tem vprašanju lahko torej zaključim, da se je življenje močno spremenilo, kar se tiče osebnega življenja, na bolje.

Zanimalo me je tudi, ali so vegani stigmatizirani, oziroma ali se počutijo takšni in kako se s tem spoprijemajo, če stigmo občutijo. Deset jih je na primer navedlo, da jim je glavni izziv pri prehodu na veganstvo predstavljala družba, kar devet jih ima kdaj občutek, da ne spadajo v svoje okolje, družbo ali družino, kar je veliko in kaže na nerazumevanje s strani okolice. Res, da se skoraj vsi udeleženci_ke v družbi dostikrat počutijo dobro, vendar pa jim je pogosto tudi neprijetno, predvsem, če je prisotna hrana, saj se takrat načne največ debat in provociranj s strani neveganov_k. Tudi sicer vprašani opazijo razkol med njimi in vsejedci_kami, ne le med tujci, temveč tudi med družinskimi člani, kar je precej neprijetno. Sedmim udeležencem_kam se zdi težavno živeti v vsejedi družbi kot vegan_ka, ravno tako se sedmim zdi, da v tej družbi izstopajo, drugi se delajo norca iz njih, jim skušajo vsiliti svoj pogled na svet in dogajanje, oni pa morajo ostati kar se da pozitivni in mirni, saj drugače vržejo slabo luč na vegane_ke. Le ena oseba mi je zatrdila, da nima težav z okolico zaradi veganstva, medtem ko ostali izkušajo šale na svoj račun, odpor, začudenje, zbadanja, različne odzive okolice, ki se čuti ogroženo. Tudi objave v množičnih medijih so pogosto, v šestih primerih, označili za pretežno negativne, saj so manipulatorske in pomanjkljive, neresnične. Kljub takšnim izkušnjam z okoljem, odkar so vegani_ke, pa udeleženci_ke pravijo, da se jim ne zdi težavno vzdrževati tak življenjski stil, o težavnosti zaradi družbe sta spregovorili le dve intervjuvanki. Se pa ob neprijetnostih osebe odzivajo z umikom, šalo, brzdanjem samih sebe, glajenjem stvari, umikanju prepirom, preusmerjanju misli drugam, četudi je težko. Glede na slišano skozi intervjuje lahko rečem, da se vegani_ke pogosto srečujejo s stigmo zaradi svoje drugačnosti, in se z njo tudi različno spoprijemajo, preizkušajo nove načine, ki bi jim odgovarjali in se v določenih primerih celo nehajo družiti z ljudmi, ki jim dajejo občutek manjvrednosti in čudaškosti.

Kljub temu, da so pogosto nerazumljeni, pa so vseeno veseli in ponosni, da so postali vegani. Tudi sami so nekoč videli veganstvo kot nekaj eksotičnega, nepojmljivega, celo ekstremnega, kot nekaj, česar sami ne bi nikoli zmogli. Pogosto so občudovali vegane_ke, ki so znali tako živeti, zdeli so se jim pravi heroji. Vendar pa se jim zdaj, ko so sami vegani_ke že nekaj let, veganstvo zdi najboljša stvar, kar so jih kdaj koli naredili, pomeni jim vse, edino pravo pot, pot, ki izključuje mučenje živali in vodi v rešitev tega sveta, ki je globoko zabredel. Blizu jim je, kot le malokaj. Čeprav se pojavijo težave z okolico, z iskanjem primerne hrane v restavracijah in trgovinah, s spraševanjem prijateljev, kaj vse vsebuje kosilo, ki so ga pripravili, s

kupovanjem oblačil in kozmetike, vidijo v veganstvu najbolj enostaven način življenja, ki je polno okusne, barvite in zanimive hrane, novih receptov, prijetnih občutij ob zavedanju, da sodelujejo pri ustvarjanju boljšega jutri zase, za živali, druge ljudi in planet. Nekateri_e so tudi omenili_e, da se zdaj ne bojijo več določenih živalskih vrst, recimo pajkov in kobilic, vsaj ne tako zelo, kot so se bali_e včasih. Bolj so odprti_e, sprejemljivi_e in zavedni_e. ob koncu sta dve udeleženci povedali, da vsem ljudem priporočata veganstvo in da, v kolikor kdo okleva, naj čim prej poskusi, ker mu bo uspelo, bo zadovoljen in bo prispeval svetu nekaj dobrega.

Pri odločanju za veganstvo in izkazovanju čustvovanja na način, da za to ve tudi širša okolica, je pogostejše možno videti ženske, ki so bolj čustvene in za katere je tudi bolj sprejemljivo, da to počno, kar je razvidno tudi iz vzorca intervjuvanih, saj je sodelovalo deset žensk in le trije moški. Slednji so v splošnem dajali odgovore, ki niso toliko izražali čustev kot odgovori, ki so jih dajale ženske, vendar je pri tem pomembno povedati, da je bil moj vzorec občutno premajhen, da bi lahko na podlagi le-tega delala kakšne konkretne posplošitve, lahko zgolj rečem, da se v mojem vzorcu potrjuje teorija, da so ženske bolj čustvene in lažje izražajo čustva kot moški. Moškim je težje prestopiti v veganstvo, saj se morajo s tem odreči mesu, ki je simbol moške moči, veganstvo jih torej oropa moči, za nameček pa bi z veganstvom tudi pokazali svojo ranljivo čustveno plat, kar njihovo moškost še dodatno oklesti in približa ženski. Izobrazba tistih, ki so se udeležili intervjuja, je v povprečju kar visoka, saj ima 45 odstotkov zaključeno vsaj višjo šolo, kljub temu pa imajo tri osebe zaključeno VII. stopnjo izobrazbe. Šest jih ima V. stopnjo izobrazbe, vendar ena izmed teh šestih še študira in bo po zaključku študija imela zaključen doktorat. V splošnem so udeleženci_ke visoko izobraženi, kar je po nekaterih raziskavah, ki sem jih navajala v teoretičnem delu (Črnič, 2012, 2013), značilno za vegane_ke. Morda do tega prihaja, ker so ljudje bolj razgledani, se bolj poglobljajo v stvari in imajo tudi znanje, kako priti do informacij in kako ukrepati ter večji občutek moči, ki jim ga daje določena stopnja izobrazbe. Zgolj en udeleženec se je opredelil kot katolik, medtem ko je bilo osem oseb neverujočih, ostale štiri pa ne pripadajo nobeni verski skupnosti ali instituciji, temveč verjamejo v dobro, v ahimso in energijo. Tudi tu se kaže povezava med redkeje verujočimi vegani in pogostejše verujočimi nevegani, saj so na primer neverujoči redkeje izrazito antropocentrični (Kim 2012, 231). Veganstvo je izrazito neantropocentrično, saj stremi k enakosti vseh živih bitij. Moja ugotovitev glede demografskih spremenljivk pri tem potrjuje teoretična dognanja o demografskih značilnostih veganov_k.

8 SKLEP

Z intervjuji veganov in vegank, ki so mi dovolili vpogled v svoje življenje, me popeljali skozi album svojih spominov, prijetnih in nekoliko manj prijetnih, mi dali nove informacije in razumevanje, sem ugotovila, da veganstvo resnično zajema vse segmente življenja in pomeni vsakršno zavračanje izkoriščanja živali, ne glede na to, kako mikavna je lahko hrana, kako zahtevno je lahko vzdrževati odnose z nevegani_kami ali kako težavno je nakupovanje hrane in kozmetike. Izkoriščanja nihče od vprašanih ne podpira več in vsi se po najboljših močeh trudijo, da bi spremenili svet, saj se jim zdi, da imajo moč in da zmorejo. Takšna euforia spreminjanja in izboljševanja sveta je predvsem značilna na začetku veganske življenjske poti, ker se ljudem zdi, da če se je njim uspelo tako radikalno spremeniti, to lahko uspe vsakomur; kljub temu, da skoraj vsi ljudje menijo, da takšnega koraka ne zmorejo, se je potrebno zavedati, da so bili tudi tisti ljudje, ki so danes vegani_ke, pred odločitvijo za veganstvo trdno prepričani_e, da je korak prevelik, da niso sposobni spremeniti vseh vidikov življenja. V resnici gre le za to, da smo ljudje narejeni po kalupu družbe, v kateri živimo, to je edini način življenja, ki ga poznamo in ki ga znamo živeti, četudi imamo na voljo določene bežne informacije o drugačnih načinih življenja. Spremembe so vedno težke, ne glede na to, ali že vnaprej vemo, da nam bo sprememba prinesla dobro in lagodno življenje ali ne, saj terjajo napor, prilagoditev, učenje, vse to pa zahteva energijo, za katero se sodobnemu človeku zdi, da mu je vedno primanjkuje.

Veganstvo je v velikem porastu, zanimanje zanj je vsak dan večje, ponudba veganom prijaznih produktov in storitev se širi, vegansko življenje postaja vse lažje in dostopnejše. Žal pa družba še ni dorasla spremembam v tej smeri, saj se do veganov vede na način, kot so se pretekle družbe vedle do črncev ali družbe pred njimi do žensk, ki jim niso priznavale pravic, razumne ga mišljenja, vrednosti in pomena. V kolikor je neka skupina ljudi zaradi svojih lastnosti, ki niso v skladu z večinskimi lastnostmi v prevladujoči družbi in kulturi, v manjšini, je navadno tudi manj cenjena in manj zaželena, in logično je, da si nihče ne želi zavestno postati del takšne manjšine, saj tvega stigmo in neodobravanje. Na zavedni ravni se človek tako odloči le v primeru, ko natanko ve, zakaj to počne, ko ima jasno določen cilj ali motivacijo, tako kot je to v primeru veganstva. Skoraj vsi intervjuvanci_ke v raziskavi za to delo so se odločili_e za tako življenje na podlagi etičnih prepričanj, kar je najpogostejše največja motivacija, ki najtežje zbledi. V kolikor bi se nekdo odločil za veganstvo zaradi mode, bi izredno hitro obupal, ker biti

vegan ni enostavno in zabavno, kot so se izrazile tudi nekatere osebe skozi intervjuje. Kdor bi postal vegan zaradi svojega zdravja, bi lahko hitro, ko bi se mu zdravje izboljšalo, prešel na prejšnji življenjski stil. Morda tudi iz tega razloga vsi_e sodelujoči_e največjo motivacijo vidijo v etiki in so zaradi nje vegani_ke že vsaj dve leti.

Veganstvo postaja tema, ki je vse pogostejše del vsakdanjih pogovorov, množični mediji vse pogostejše objavljajo različne članke o veganstvu; četudi so pogosto manipulativni in pomanjkljivi, se vsaj piše o tem, da imajo ljudje vsaj možnost spoznati, da takšen način življenja obstaja. Vse več je tudi tovrstnih objav in ozaveščanja na družbenih omrežjih, ki so danes dostopna skoraj vsem pripadnikom sodobne družbe. Kultura strahu, ki je do sedaj vladala večini sodobnih družb in ki se je hranila s pomočjo neinformiranih vplivnih posameznikov, ki so širili neresnice in s tem nagnali strah v kosti in možgane pripadnikom_cam vseh družb, da si nihče ni upal niti pomisliti, da bi lahko preživel brez vseh mogočih živalskih proizvodov, počasi, a vztrajno blede. Delne resnice dobivajo obliko celote, saj so danes informacije dostopne vsem in povsod ob katerem koli času in le vprašanje časa je, kdaj bo prišel trenutek, ko si nihče več ne bo mogel zatiskati oči pred resničnim dogajanjem v svetu in posledicami, ki jih nosi. Svet potrebuje empatijo, o kateri so vztrajno govorile osebe, ki so pomagale ustvariti pričujoče magistrsko delo, saj se moramo vsi pričeti truditi razumeti soljudi, naravo in svet, predvsem pa se moramo zavedati, da se imamo vsi možnost spremeniti svet na bolje, četudi bomo na ta način spremenili družbo, v kateri živimo.

9 LITERATURA

1. Appleby, Paul N., Timothy J. Key in Magdalena S. Rossel. 2006. Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceedings of the nutritional society* 65: 35–41.
2. Acevedo, Claudia Rosa in Isabela Pérez Campos Moreira. 2015. Resistance to consumption and veganism: A study about motivations, values, and feelings. *Gestão & Tecnologia* 15 (2): 50–67.
3. Aleksić, Jelena. 2001. Ideologija hrane: Karnivosrtvo vs. vegetarijanstvo. *Teorija in praksa* 38 (2): 307–327.
4. Allen, NE, PN Appleby, GK Davey in TJ Key. 2000. Hormones and diet: low insulin-like growth factor – I but normal bioavailable androgens in vegan men. *British journal of cancer* 83 (1): 95–97.
5. Andersen, Kip in Keegan Kuhn. 2014. *Cowspiracy: The sustainability secret*. Los Angeles: A.U.M. Films in First Spark Media.
6. Beardsworth, Alan in Teresa Keil. 1991. Health-related beliefs and dietary practices among vegetarians and vegans: a qualitative study. *Health educational journal* 50 (1): 38–42.
7. Barret, Kristen. 2009. *The effects of a vegan diet on human health, the environment, and animal welfare as compared to a traditional omnivorous diet*. Louisiana: Louisiana state University.
8. Beck, Ulrich in Elisabeth Beck Gernsheim. 1996. Individualizacija in 'tvegane svobode': perspektive in nasproja k subjektu usmerjene sociologije. *Teorija in praksa* 33 (5): 817–838.
9. Beck, Ulrich. 2001. *Družba tveganja: na poti v neko drugo moderno*. Ljubljana: Krtina.
10. Beezhold, Bonnie, Julie DiMatteo, Cynthia Radnitz in Amy Rinne. 2015. Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutritional neuroscience* 8 (7): 289–296.
11. Berger, Peter L. in Thomas Luckmann. 1988. *Družbena konstrukcija realnosti*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

12. Bresnahan, Mary in Jie Zhuang. 2015. Why is the vegan line in the dining hall always the shortest? Understanding vegan stigma. *Stigma and health* 1 (1): 3–15.
13. Burgess, Sheanna, Paige Carpenter in Theresa Henshaw. 2014. *Eating on campus: vegan, vegetarian and omnivore stereotyping*. New York: College at Oneonta.
14. Campbell, T. Collin. 2011. *Kitajska študija*. Maribor: Sitis.
15. Carman, Judy. 2008. *Mir vsem bitjem: Kurja juhica za kokošjo dušo*. Ljubljana: Založba Govinda.
16. Cervero, Ronald M., Bradley C. Courtenay in Barbara McDonald. 1999. An ecological perspective of power in transformational learning: a case study of ethical vegans. *Adult education quarterly* 50 (5): 5–23.
17. Charlton, Anna in Gary L. Francione. 2014. *Etika v kuhinji: Ali je prav jesti živali?* Škofja Loka: Planet.
18. Cherry, Elizabeth. 2003. Magistrsko delo. *'It's not just a diet': Identity, commitments, and social networks in vegans*. Georgia: University of Georgia.
19. Cherry, Elizabeth. 2006. Veganism as a cultural movement: a relational approach. *Social movement studies* 5 (2): 155–170.
20. --- 2015. I was a teenage vegan: motivation and maintenance of lifestyle movements. *Sociological Inquiry* 85 (1): 55–74.
21. Cole, Matthew in Karen Morgan. 2011. Vegaphobia: Derogatory discourses of veganism in UK newspapers. *The British journal of sociology* 62 (1): 134–153.
22. Coren, Daniel. 2015. Anthropocentric biocentrism in a hybrid. *Ethics and the environment* 20 (2): 48–60.
23. Coteló, Salvador. 2013. *Veganismo: De la teoría a la acción*. Madrid: Asociación cultural derramando tinta y local anarquista Magdalena.
24. Črnič, Aleš. 2012. Sociokulturni vidiki vegetarijanstva in njegovih percepcij. *Družboslovne razprave* 28 (71): 113–134.

25. --- 2013. Studying social aspects of vegetarianism: A research proposal on the basis of a survey among adult population of two Slovenian biggest cities. *Collegium Antropologicum* 37 (4): 1111–1120.
26. Esselstyn, Rip. 2014. *Meso je problem*. Škofja Loka: Planet.
27. *Farm Animal Rights Movement*. Dostopno prek: <http://www.farmusa.org/> (15. september 2016).
28. *Faunalytics*. Dostopno prek: <https://faunalytics.org/> (19. decembra 2016).
29. Fausto-Sterling, Anne. 2014. *Biološki/družbeni spol: biologija v družbi*. Ljubljana: Krtina.
30. Fiddes, Nick. 1991. *Meat: a natural symbol*. London in New York: Routledge.
31. Filippi, Massimo in Marco Reggio. 2014. *Intervju Rasmus R. Simonsena*. Animal studies repository. Dostopno prek: <http://animalstudiesrepository.org/> (19. december 2016).
32. Flere, Sergej. 2001. *Sociologija*. Maribor: Pravna fakulteta.
33. Fulkerson, Lee. 2011. *Forks over knives*. Santa Monica: Monica Beach Media.
34. Galimberti, Umberto. 2011. *Miti našega časa*. Ljubljana: Modrijan.
35. Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford: Stanford University press.
36. Godina, Vesna Vuk. 1985. Bipolarnost socializacijskega procesa. *Anthropos: časopis za psihologijo in filozofijo ter za sodelovanje humanističnih ved* 1 (2): 392–403.
37. Goldhamer, Alan in Douglas J. Lisle. 2014. *Past užitka*. Škofja Loka: Planet.
38. Goodland, Robert. 2013. Happier meals, eating greenfully, and chomping climate change. *Conference 'Plant food based nutrition and conservative medical care'*. California: Santa Rosa.
39. Goleman, Daniel. 2015. *Gonilna sila dobrega*. Novo mesto: Penca in drugi.
40. Graham, N. Douglas. 2013. *Prehrana 80/10/10*. Ljubljana: Knjižni butik Calesita.

41. Grandin, Temple in Catherine Johnson. 2012. *Živali nas človečijo: Kako živalim zagotoviti vredno življenje*. Ljubljana: Modrijan založba.
42. Gratz, Kim L, Matthew Jakupcak, Elizabeth Roemer in Crystalline Salters. 2003. *Masculinity and emotionality: an investigation of men's primary and secondary emotional responding*. Virginia: Palgrave Macmillan.
43. Greenbaum, Jessica B. 2012. Managing impressions: 'Face-saving' strategies of vegetarians and vegans. *Humanity and society* 36 (4): 309–325.
44. Guerin, Kelly. 2014. *Where's the beef? (With vegans): A qualitative study of vegan-omnivore conflict*. Diplomsko delo. Colorado, Boulder: University of Colorado Boulder.
45. Gusev, Michail V. 2014. Global studies encyclopedic dictionary. *Value inquiry book series* 276 (2p): 33–34.
46. Habjan, Urška. 2004. *Vegetarijanstvo kot življenjski stil*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
47. Hay, Louise. 1994. *Življenje je tvoje*. Ljubljana: Iskanja.
48. Kahn, Richard. 2011. *Towards an animal standpoint: Vegan education and the epistemology of ignorance*. Univerza v Severni Dakoti. Dostopno prek: https://www.researchgate.net/publication/240595554_Towards_an_animal_standpoint_Vegan_education_and_the_epistemology_of_ignorance (19. december 2016).
49. Kenner, Robert, Elise Pearlstein in Kim Roberts. 2008. *Food, Inc.* North Carolina, Washington, Nebraska in Kentucky: Magnolia Pictures, Participant Media in River Road Entertainment.
50. Kheel, Marti. 2008. *Vegetarianism and ecofeminism: Toppling patriarchy with a fork*. Dostopno prek: <http://martikheel.com/pdf/vegetarianism-ecofeminism-kheel.pdf> (19. december 2016).
51. Kim, Andrej. 2004. *Narava, družba, ekološka zavest*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
52. --- 2012. *Družbenoekološki obrat ali propad*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

53. Kovačev, Asja Nina. 2004. *Značilnosti in funkcije emocij ter njihov vpliv na socialno dinamiko*. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.
54. Kranjac, Tanja. 2004. *Spreminjanje odnosa človek – narava*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
55. Lacey, Glenn Scott. 2016. *Vegan: Everyday stories*. Portland, Oregon: Americonic Films in Northwest VEG.
56. Leischik, Roman in Norman Spelsberg. 2014. *Vegan triple-ironman (Raw vegetables/fruits)*. Witten: University of Witten/Herdecke.
57. Lindstrom, Martin. 2011. *Marketinško pranje možganov*. Ljubljana: Medijski partner.
58. Linquist, Anna. 2013. Sociološka in antropološka teza, naloga 3. *Beyond hippies and rabbit food: The social affects of vegetarianism and veganism*. Warner ST, Tacoma: University of Puget Sound.
59. *Lokalna kakovost*. 2014. Stvari se hitro spreminjajo (29. maj). Dostopno prek: <http://lokalna-kakovost.si/stvari-hitro-spreminjajo/> (4. januar 2017).
60. Lupton, Deborah. 1998. *The emotional self*. London: SAGE publications.
61. Maslow, Abraham. 1962. *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand.
62. McDonald, Barbara. 2000. 'Once you know something, you can't not know it': An empirical look at becoming vegan. *Society and animals* 8 (1): 1–23.
63. McDougall, John A. in Mary McDougall. 2011. *McDougallov načrt*. Maribor: Sitis.
64. --- 2014. *Škrob je rešitev*. Maribor: Sitis.
65. Medved, Joša. 2005. *Resnice o lažeh*. Blagovica: samozaložba.
66. Milivojević, Zoran. 2008. *Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis institut.
67. Murdy, William H. 1975. Anthropocentrism: A modern version. *Science* 187 (4182): 1168–1172.

68. Newport, Frank. 2012. *In U.S., 5% Consider Themselves Vegetarians*. Dostopno prek: <http://www.gallup.com/poll/156215/consider-themselves-vegetarians.aspx> (6. september 2016).
69. Page, Rob. 2015. *Becoming vegan*. Dostopno prek: <https://www.youtube.com/watch?v=PT-mwjReoBo> (20. december 2016).
70. Patterson, Charles. 2011. *Večna treblinka: Človekov odnos do živali in holokavst*. Ljubljana: Sanje.
71. Pedwell Carolyn. 2012. Affective (self-)transformations: empathy, neoliberalism and international development. *Feminist theory* 13 (2): 163–179.
72. Pilgrim, Karyn. 2013. 'Happy cows', 'happy beef': A critique of the rationals fort he ethical meat. *Environmental humanities* 3: 111–127.
73. Podbevšek, Tomaž. 2016. *Koncept narave in živali v Cankarjevi literaturi*. Diplomsko delo. Maribor: Filozofska fakulteta.
74. Poljanič, Tereza. 2014. *Menjam službo za blogerstvo o zdravi prehrani – Profesionalno blogerstvo kot poklic*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
75. Roberts, Paul. 2009. *Konec hrane*. Tržič: Učila International.
76. RTVSLO. 2013. Starši za leto in osem mesecev v zapor zaradi smrti otroka. Dostopno prek: <https://www.rtvsl.si/crna-kronika/starsi-za-leto-in-osem-mesecev-v-zapor-zaradi-smrti-otroka/319778> (21. december 2016).
77. Saja, Krzysztof. 2013. The moral footprint of animal products. *Agriculture and human values* 30: 193–202.
78. Siewierski, Michal. 2016. *Food choices*. Chicago, Illinois: New Root films.
79. Simonsen, Rasmus R. 2012. A queer vegan manifesto. *Journal for critical animal studies* 10 (3): 51–81.
80. Skušek, Zoja. 1996. Mleko ni voda. V *Spol: Ž*, ur. Lenca Bogovič in Zoja Skušek, 195–216. Ljubljana: Institutum Studiorum Humanitatis: KUD France Prešeren.

81. *Slovensko vegansko društvo*. Dostopno prek: <http://www.vegan.si/> (26. september 2016).
82. Squires, Judith. 2009. *Spol v politični teoriji*. Ljubljana: Krtina.
83. Steele, Kelsey. 2013. *The vegan journey: An exploration of vegan experiences with vegans from Burlington, Vermont*. Burlington: University of Vermont Advisors. Dostopno prek: <https://library.uvm.edu/jspui/bitstream/123456789/377/1/Kelsey%20Steele%202013%20Thesis%20Final%20optimized.pdf> (23. december 2016).
84. Šadl, Zdenka. 1999. *Usoda čustev v zahodni civilizaciji*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
85. *The Vegan Society*. Dostopno prek: <https://www.vegansociety.com/about-us/key-facts> (14. januar 2017).
86. *The vegetarian resource group*. Dostopno prek: <http://www.vrg.org/> (19. december 2016).
87. Turk, Sabina. 2012. *Etika veganstva in veganstvo kot oblika aktivizma*. Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
88. Tuttle, Will. 2013. *Hrana za mir: Prehrana za duhovno zdravje in družbeno harmonijo*. Tržič: Avrora.
89. Twyne, Richard. 2014. Vegan killjoys at the table – Contesting happiness and negotiating relationships with food practices. *Societies* 4: 623–639.
90. Tylor, Edward Burnett. 1871. *Primitive Culture*. London: John Murray.
91. Ule, Mirjana Nastran. 2000. *Sodobne identitete: V vrtincu diskurzov*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
92. Ule, Mirjana. 2002. Razlike, ki delajo razlike: življenjski stili, individualizacija in spremembe identitetnih struktur. *Družboslovne razprave* 18 (39): 75–86.
93. --- 2009a. *Socialna psihologija: analitični pristop k življenju v družbi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
94. --- 2009b. *Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

95. --- 2014. Spremembe vsakdanjega življenja in življenjskih potekov v sodobnih globaliziranih družbah. *Teorija in praksa* 51 (posebna številka): 309–327.
96. Veganska iniciativa. 2012. *Pristop vegetarijancev in veganov do karnistov: Načela in orodja za učinkovito komunikacijo in strateško zagovorništvo*. Dostopno prek: <http://www.veganstvo.net/wordpress/wp-content/uploads/2011/10/Pristop-vegetarijancev-in-veganov-do-karnistov.pdf> (25. december 2016).
97. Veganska iniciativa. Dostopno prek: <http://veganska-iniciativa.blogspot.si/> (14. januar 2017).
98. Wren, Corey Lee in Megan Lutz. 2016. White women wanted? An analysis of gender diversity in social justice magazines. *Societies* 6 (12): 1–13.
99. Wright, Laura. 2015. *The vegan studies project: food, animals, and gender in the age of terror*. Athens: The University of Georgia Press.
100. Žakelj, Viktor. 2013. *Čas je za ekosocializem*. Ljubljana: VBG.

PRILOGA A: Vprašalnik za intervju z vegani_kami

1. Začetki

1. Koliko časa ste vegan_ka?
2. Kaj je bil glavni razlog za odločitev za veganstvo?
3. Ste opazili različne faze pri navajanju na nov življenjski stil? Kakšni so bili občutki skozi uvajanje veganstva?
4. Ste naleteli na kakšne izzive pri prehodu?
5. Kakšno vlogo so imeli na začetku zdravje, etika in skrb za okolje? Kakšno vlogo imajo zdaj?
6. Kje ste dobili informacije o veganstvu in ali so na vašo informiranost vplivali farmacija, zdravniki, šola, mediji in družina?

2. Odraščanje in družinske prehranjevalne navade

7. Kakšen odnos je imela vaša družina do živali? Kakšen odnos ste imeli vi do živali?
8. So se vam kdaj smilile kakšne živali? Kako so se vaši starši odzvali na to?
9. Kaj se je jedlo v vaši primarni družini? So bile v prehrano vključene tudi?
10. Ste imeli možnost svobodne odločitve glede prehranjevanja v času odraščanja?

3. Socialni krogi

11. Izbirate družbo glede na to, kaj jedo in glede na njihovo podpiranje izkoriščanja živali?
12. Ste si ustvarili poznanstva z drugimi vegani in/ali izgubili stare prijatelje_ice zaradi veganstva?
13. Imate kdaj občutek, da kot vegan_ka ne spadate v svoje okolje, družbo, družino?
14. Kako se počutite v družbi vsejedih ljudi?
15. Se vam zdi pomembno, da je partner_ica tudi vegan_ka?
16. Opazite objave o veganstvu v medijih? Kakšne se vam zdijo?

4. Odnos vegani_ke – nevegani_ke

17. Ozaveščate okolico o vplivih prehrane na okolje, zdravje in živali? Na kakšen način?

18. Kakšen odziv okolice ste doživeli pri ozaveščanju? Je kdo postal vegan_ka z vašo pomočjo?
19. Opažate razkol med vegani_kami in nevegani_kami? Kako se kaže, v kakšnih situacijah, s kom?
20. Kakšna vprašanja v zvezi z veganstvom in izgovore proti njemu prejmete od okolice?
21. Kakšen odnos ima okolica do vas kot do vegana_ke? Ste bili deležni nasilja zaradi veganstva – verbalnega, fizičnega, psihičnega?

5. Stigma in strategije upravljanja s stigmo

22. Je težavno živeti v vsejedi družbi kot vegan_ka? Se vam zdi, da izstopate?
23. Kako se okolica odziva na dejstvo, da ste vegan_ka? Vas kdaj želijo prepričati, da prenehate biti vegan_ka?
24. Se vam zdi vzdrževanje vašega življenjskega stila težavno?
25. Kako se prilagajate vsejedi družbi in kako se spoprijemate v svojo odklonskostjo in napetostjo, ki nastane zaradi vašega načina življenja?

6. Prakse prehranjevanja

26. Kakšno hrano jeste – je le-ta predelana, presna, polhovredna, škrobna, itd.?
27. Jeste med? Zakaj (ne)?
28. Kako se vaša prehrana razlikuje od tiste prej – je bolj raznolika, pisana, okusna, dražja?
29. Kupujete nadomestke živalskim živilom, kot so sir, meso, salame, mleko, jajca?
30. Prihaja do konfliktov pri skupnih obrokih zaradi drugačne prehrane?
31. Vam je prehranjevanje z družino, prijatelji in bližnjimi pomembno?
32. Kadar ste vabljeni k nevegantom_kam, ste primerno postreženi v primerjavi z nevegani_kami?

7. Prakse nakupovanja

33. Kako se je spremenila vaša potrošnja?
34. Na kaj ste pozorni, kadar kupujete hrano, oblačila, kozmetiko in druge stvari, ki bi utegnile biti neveganske? Ste bili na to pozorni že prej?

35. Vas družba in mediji kdaj pripeljejo do tega, da bi kupili/kupite/pojeste nekaj, kar je v nasprotju z vašim veganskim načinom življenja?

8. Zdravje

36. Kakšne vpliva veganstva na svoje zdravje ste opazili? So se pojavile kakšne spremembe?

37. Se vam je z veganstvom spremenila teža in/ali oblika postave in/ali videz?

38. Spremljate zadosten vnos potrebnih nutrientov v telo in kontrolirate svoje zdravstveno stanje? Ste to počeli v času, ko ste jedli vse?

39. Jemljete prehranska dopnila?

9. Razvade in navade

40. Uživajte alkohol in/ali kadite, četudi v majhnih količinah? Se je z veganstvom uživanje alkohola in/ali kajenje spremenilo?

41. Meditirate, se ukvarjate z jogo in/ali športom? Ste se s tem ukvarjali že prej?

10. Spremembe

42. Kaj vam je nekoč pomenilo veganstvo?

43. Kaj vam veganstvo pomeni danes?

44. Kaj je pri veganstvu za vas najlažje in kaj najtežje?

45. Se je zaradi veganstva spremenil vaš odnos do živali, ljudi in okolja?

46. Se je spremenilo vaše zaznavanje okusov in vonjev?

47. Kakšni občutki in čustva vas navdajajo, odkar ste vegan_ka, prej pa se niso pojavljala?

48. Kakšne spremembe ste morda še doživeli, odkar ste vegan_ka?

PRILOGA B: Anketni list za demografsko analizo

Spol: Ž M

Letnica rojstva:

Dokončana stopnja izobrazbe:

- a) I. – nedokončana osnovna šola
- b) II. – dokončana osnovna šola
- c) III. – 2 letno nižje poklicno izobraževanje
- d) IV. – 3 letno srednje poklicno izobraževanje
- e) V. – gimnazijsko, srednje poklicno, tehniško izobraževanje
- f) VI/1. – višješolski program (do leta 1994), višješolski strokovni program
- g) VI/2. – 1. bolonjska stopnja, visokošolski strokovni program
- h) VII – 2. bolonjska stopnja
- i) VIII/1. – magisterij znanosti
- j) VIII/2. – 3. bolonjska stopnja, doktorat znanosti

Zaposlitveni status:

- | | |
|-------------------|---------------|
| a) Zaposlen | e) Upokojenec |
| b) Samozaposlen | f) Gospodinja |
| c) Brezposeln | g) Drugo |
| d) Dijak, študent | |

Zakonski status:

- | | |
|------------|--------------------------|
| a) Samski | d) Ovdovel |
| b) Poročen | e) V izvenzakonski zvezi |
| c) Ločen | f) Drugo: |

V kakšnem tipu naselja živite:

- a) Vas (manj kot 3.000 prebivalcev)
- b) Manjše mesto (med 3.000 in 20.000 prebivalcev)
- c) Večje mesto (med 20.000 in 100.000 prebivalcev)
- d) Velemesto (nad 100.000 prebivalcev)

V kateri regiji prebivate:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| a) Pomurska | g) Jugovzhodna |
| b) Podravska | h) Osrednjeslovenska |
| c) Koroška | i) Gorenjska |
| d) Savinjska | j) Notranjsko – kraška |
| e) Zasavska | k) Goriška |
| f) Spodnjeposavska | l) Obalno – kraška |

Ste verni? DA NE

Če ste odgovorili z Da, kateri veri pripadate:

- | | |
|-----------------|--------------|
| a) Katolištvo | e) Budizem |
| b) Islam | f) Hinduizem |
| c) Pravoslavlje | g) Drugo: |
| d) Judovstvo | |

Spolna usmerjenost:

- a) Heteroseksualec_ka
- b) Homoseksualec_ka
- c) Biseksualec_ka
- d) Drugo:

Kakšen je bil vaš prehranjevalni stil pred veganstvom?

- a) Vegetarijanski
- b) Pesketarijanski
- c) Fleksetarijanski
- d) Vsejedi
- e) Mesojedi
- f) Ostalo: