

UNIVERZITA PARDUBICE

FAKULTA FILOZOFICKÁ

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2018

Bc. Jana Mašková

UNIVERZITA PARDUBICE

FAKULTA FILOZOFICKÁ

Jste to, co jíte

Transformace vědomí veganů a lidí stravujících se raw

Bc. Jana Mašková

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Jana Mašková**
Osobní číslo: **H15359**
Studijní program: **N6703 Sociologie**
Studijní obor: **Sociální antropologie**
Název tématu: **Jste to, co jíte**
Transformace vědomí veganů a lidí stravujících se raw
Zadávající katedra: **Katedra sociálních věd**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Studentka má za úkol zpracovat téma, které se bude zabývat lidmi stravujícími se veganskými a raw způsoby. Analyzuje životní příběhy informantů, které popíše stav před změnou a po změně životního stylu raw a veganů. Využije při tom teorie M. Foucaulta (ve smyslu analýzy rozvržení moci mezi lidmi stravujícími se navzájem odlišně), M. Harrise (z hlediska analýzy ekologie a životního prostředí) a přístupy antropologie stravování.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

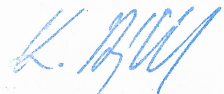
Seznam odborné literatury:

- JOY, Melanie. Why we love dogs, eat pigs, and wear cows: an introduction to carnism : the belief system that enables us to eat some animals and not others. Překlad Richard Nice. San Francisco: Conari Press, 2010, 204 p. ISBN 978 157 3244 619
- HARRIS, Marvin. Good to Eat: Riddles of Food and Culture. Illinois: Waveland Press, 1998. ISBN 15 776 6015 3
- FRAZER, James George. Zlatá ratolest: Magie, mýty, náboženství. 2. vyd. Praha: Mladá fronta, 1994, 632 s. ISBN 80 204 0488 0
- FOUCAULT, Michel. Dějiny sexuality. Vyd. 1. Překlad Čestmír Pelikán. V Praze: Herrmann, 1999, 189 s. POST (Postmoderní sociologické teorie), sv. 6. ISBN 80238 5090 3
- FIDDES, Nick. Meat a natural symbol: a social critique of the judgement of taste. Překlad Richard Nice. London: Taylor, 2003, xiv, 613 s. ISBN 978 020 3168 141
- DOUGLAS, Mary. Purity and danger: an analysis of the concepts of pollution and taboo. Překlad Richard Nice. London: Routledge, c1966, viii, 193 s. ISBN 04 1506608 5
- KELTNER, Tomáš. Transformace vědomí: tajemství kříže. Vyd. 4. [i.e. Vyd. 2.]. Praha: Keltner, 2013, 222 s. ISBN 978 80 87642 21 4
- KELTNER, Tomáš. Transformace vědomí. Vyd. 1. Praha: Keltner, 2014, 186 s. ISBN 978 80 87642 26 9
- KELTNER, Tomáš. Transformace vědomí 2: vyšší dívčí. Vyd. 1. Praha: Keltner, 2010, 182 s. ISBN 978 80 904708 1 1
- NEWMAN, Joni Marie a Gerrie Lynn ADAMS. Veganská kuchyně: vše co potřebujete vědět o rostlinné stravě a veganském životním stylu. Vydání první. Praha: Synergie, 2015, 176 stran. ISBN 978 80 7370 357 8

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Hana Synková, Ph.D.**
Katedra sociálních věd


Datum zadání diplomové práce: **31. března 2016**

Termín odevzdání diplomové práce: **31. března 2017**



prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.
děkan

L.S.



PhDr. Adam Horálek, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2016

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně a všechny použité zdroje jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č.121/200 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst.1 autorského práva, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 29.3.2018

Bc. Jana Mašková

Poděkování

V následujících řádcích bych ráda poděkovala všem lidem, kteří se podíleli svými radami a doporučením na vzniku této diplomové práce.

Velké díky patří všem mým informantům, jejichž výpovědi a osobní čas dali společnou možnost, aby tato práce mohla být sepsána. Bez jejich životních příběhů by mé úvahy o veganském a raw stravování byly jen pouhými myšlenkami a tato práce by se do budoucna nestala inspirací pro další pisatele podobných antropologických výzkumů.

Nesmírně děkuji svému snoubenci a budoucímu manželovi, že přijal výzvu stát při mě nejen při psaní této práce, ale i v období plánování naší svatby, jelikož se obě činnosti zároveň překrývaly.

Mé největší poděkování patří však paní PhDr. Haně Synkové, PhD. za veškerý její čas, úsilí, péči a odhodlání být mi dobrou rádčyní. Děkuji tímto za každé setkání, které mi dalo nové poznatky.

Název

Jste to, co jíte

Transformace vědomí veganů a lidí stravujících se raw

Anotace

Tématem této diplomové práce jsou alternativní přístupy ke stravování, konkrétně z veganské a raw komunity českých strávníků. Veganské a raw způsoby stravování se v posledních pěti letech těší velké oblibě a vytváří v české společnosti své nové subkultury. Tato práce je odrazem výpovědí informantů, jejich věková kategorie se pohybuje mezi 20 a 30 lety.

Klíčová slova

Veganství, raw strava, subkultura, moc, ekologie, čistota

Title

You are what you eat

Transformation of consciousness of vegans and raw eaters

Abstract

The main themes of this diploma thesis are alternative attitudes to eating, especially from vegan and raw communities of Czech eaters. Vegan and raw way manners of eating became very popular in last five years and they make new subcultures in Czech society. This diploma thesis is the reflection of interviews from people who are between twenty and thirty years old.

Key words

Veganism, raw, subculture, power, ecology, purity

Úvod.....	10
1. Metodologie	11
1.1 Počátek výzkumu a výběr tématu.....	11
1.2 Výzkumné otázky	12
1.3.1 Metody	14
1.3.2 Osobní setkání.....	14
1.3.3 Virtuální setkání	15
1.4 Etické aspekty výzkumu.....	16
1.5 Teoretické ukotvení výzkumu	16
2. Úvod do veganství a raw stravování.....	17
2.1 Veganství	17
2.1.1 Zelená vlna.....	18
2.1.2 Vegani, kterým strava pomohla zlepšit zdravotní stav.....	19
2.1.3 Vegani, kteří věnují 25 % stravy živočišným potravinám a výrobkům	19
2.2 Raw stravování	20
2.2.1 Raw till 4.....	22
2.3 Příslušnost ke skupině, jež si svým názvem racionálně odporuje?	22
3. Transformace: Změna myšlení a životních postojů v rámci stravování	24
3.1 Transformace jako rozvoj sebe sama.....	24
3.2 Transformace veganských strážníků	24
3.3 Transformace raw strážníka	27
3.4 Porovnání změn veganů a raw strážníků.....	28
4. Vliv industrializace a globalizace na stravovací návyky s přihlédnutím k ekologii.....	31
4.1 Přírodní podmínky v České republice	31
4.2 Vegan zkušenosti	33
4.3 Raw zkušenosti.....	35
4.4 Shrnutí vegan a raw rozhovorů.....	36
5. Symbolická antropologie: úloha čistoty	37
5.1 Pohled veganů	38
5.2 Pohled raw strážníků	40
5.3 Shrnutí vegan a raw rozhovorů.....	42
6. Mezilidské vztahy strážníků: rozvržení moci mezi lidmi stravujícími se odlišně a “běžně”	

6.1 Foucault a Bourdieu: moc, její uplatnění a habitus	43
6.2 Pohled veganů	44
6.3 Pohled raw strážníků	45
6.4 Porovnání zkušeností veganů a raw strážníků.....	46
7. Hlubkové příběhy informantů.....	47
7.1 Veganka	47
7.1.1 Setkání s veganskou stravou	48
7.1.2 Veganský jídelníček	49
7.1.3 Veganka a společnost	50
7.1.4 Ekologické otázky.....	52
7.1.5 Shrnutí příběhu veganky	53
7.2 Raw strážnice	54
7.2.1 Setkání s raw stravou a jinými dietami	54
7.2.2 Raw jídelníček	56
7.2.3 Raw strážnice a společnost	57
7.2.4 Raw a ekologie.....	59
7.2.5 Shrnutí příběhu raw strážnice	60
8. Osobní příběh výzkumice	61
8.1 Zkušenost s veganstvím	61
8.2 Zkušenost s raw stravou	63
9. Závěr	65
9.1 Shrnutí rozhovorů s veganskými informanty a jejich žitá zkušenost	65
9.1.1 Výzkumné otázky	66
9.2 Shrnutí rozhovorů s raw informanty a jejich žitá zkušenost	67
9.2.1 Výzkumné otázky	67
9.3 Vývoj tématu do budoucna.....	68
10. Zdroje.....	69
11. Přílohy.....	71

Úvod

Veganství a raw stravování se v posledních několika letech těší velké oblibě nejen v zahraničí, ale i v české společnosti, protože tyto dva alternativní přístupy ke stravování nabízejí jedinečný druh životního stylu.

Tato práce se zaměřuje na veganství a raw stravu, které ovlivnily českou společnost tak, že vytvořily dvě nové subkultury, jež se od kultury běžných strávníků liší tím, co se objevuje na jejich talíři. Obě subkultury pracují s určitými tabu ve stravě: vegané nejedí živočišnou potravu (Newman, Adams 2014: 7) a raw strávníci zase nejedí nic, co by se před konzumací tepelně zpracovalo nad 42° C (Petrová 2012).

V první části práce se nacházejí kapitoly věnující se metodologii výzkumu a základní charakteristice veganské a raw komunity. Následně vysvětlují charakter proměny identity informantů, kteří přešli na tyto způsoby stravování. Stěžejními kapitolami jsou ty, jež se věnují společenskému chování a rozvržení moci mezi zkoumanými subkulturami veganů a raw strávníků a lidmi, kteří se do jejich subkultur osobně nezařazují. V dalších kapitolách vysvětlím, jakým způsobem informanti přistupují k otázkám industrializace a globalizace ve svých osobních postojích, jak se dotýká pomyslná čistota jejich identity a jak se vyrovnávají se změnami, které tyto každodennosti přináší. V samotném závěru práce se věnuji narativům dvou životních příběhů informantů a tím ilustruji postoje, které budou sloužit jako modely zastupující veganskou a raw subkulturu.

1. Metodologie

Název diplomové práce *Jste to, co jíte* je úderný. Jeho úlohou je naznačit již na první dojem jakousi radikalitu vlivu stravovacích návyků. Čtenáři může vnuknout spoustu otázek a podnítit ho k zamyšlení. Samotný podtitul *Transformace vědomí veganů a lidí stravujících se raw* poté konkrétně ukazuje, jakým směrem se práce ubírá: že poskytne antropologický vhled do společenství veganů a raw strávnicků, kteří se z pohledu majoritní české společnosti stravují nekonvenčně a tvoří určitou subkulturu. Vegani totiž jedí pouze rostlinnou stravu (Newman, Adams 2014: 7) a raw strávnicki pouze takovou stravu, jejíž teplota při přípravě nepřekročila 42° C (Petrová 2012).

1.1 Počátek výzkumu a výběr tématu

Díky internetovým facebook skupinám *Raw food CZ & SK* a *Vegan CZ & SK* jsem se poprvé setkala s těmito konkrétními způsoby stravování.

Začátkem roku 2012 jsem řešila mnoho zdravotních komplikací. Moje obtíže se týkaly zažívání a byla jsem ochotna za dobrý tělesný stav vyměnit všechno, co jsem měla. Mým problémem bylo nechutenství, nezadržitelné tloustnutí a časté užívání antibiotik. Lékaři, kteří si můj chorobopis předávali jako horký brambor, si začínali zoufat a já jsem tušila, že by bylo vhodné vzít situaci do svých rukou, protože jsem přestala věřit, že by mě mohl obyčejný český lékař vyléčit.

Obrat nastal po několika měsících, co jsem se rozhodla začít hledat změnu na *svou vlastní pěst*. Když se mi v rámci pravidelného odběru dostal do rukou nejznámější český life-style časopis, přečetla jsem jeden ze zásadních článků mého života, který mě podpořil v tom, abych se zajímala o zdravý životní styl více. Vizážistka v onom článku tohoto časopisu líčila svůj životní příběh o změně stravování. Tehdy jsem zjistila, že se potýkala s totožnými pro-

blémy jako já a já jsem toužila dozvědět se více informací o zázračném stravování, které ji z nemoci vyléčilo.

Začala jsem si na internetu vyhledávat informace o různých způsobech stravování, při nichž se ze stravy vynechávají některé potraviny. Stala jsem se členem dvou výše zmíněných skupin a navazovala jsem konverzace se členy, s nimiž jsem se tam seznámila. Právě v rámci hledání alternativ stravování a pobytu ve světě internetu jsem narazila na svého prvního informanta a započala tak předvýzkum.

Informant mi popsal základy a zásady veganského stravování. Nejprve mi vysvětlil aspekty, které ho ke změně vedly a následně celou filozofii odlišných druhů stravování. Dále se naše rozhovory a *konverzační vlákna* týkaly změny jeho zdravotního stavu k lepšímu a obrany jeho životního rozhodnutí. Rozhodl se být veganem kvůli žaludečním problémům, jelikož jeho tělo velmi špatně reagovalo na přísun živočišné potravy.

Jeho výpověď mě zaujala. Sama jsem toužila *chytit druhý dech* a uzdravit se tak, jako on. Začala jsem víc pátrat v čem veganství v doprovodu raw stravy spočívá, jak ovlivňuje zdraví a jak je tento druh stravy a tím i pomyslná skupina, ke které patří, viděna majoritní českou společností. Mimo to bylo zajímavé uvědomit si, jakým způsobem tento informant hledí na svět. Vysvětlil mi, že pokud změníme stravování, tak tato změna nutně přinese i změnu myšlení. Nazval tuto změnu **transformací**. Rozhodla jsem se tedy vyzkoušet veganství na *vlastní kůži* a zhodnotit jeho účinky.

1.2 Výzkumné otázky

Díky setkání s mým prvním informantem vzniklo široké téma, které je v naší společnosti velmi diskutované. Mám za to, že většina mladších lidí už alespoň jednou za život podobnou alternativní stravu vyzkoušela, ať už pouze jednou na krátkou dobu, či dlouhodobě.

Výzkumné otázky budou pátrat po každodenních aspektech veganského a raw stravování. Tyto otázky znějí:

Jak se promítá změna stravování do kvality života a sociálních vztahů u osob ve věku cca 20-30 let?

K jaké proměně hodnot u informantů dochází a jak jsou si této proměny vědomi?

Výběr výzkumných otázek koresponduje s informacemi, k jejichž získání došlo ve zmíněném rozhovoru s informantem v předešlé části kapitoly. Když informant popisoval svůj niterný zájem o problematiku stravování, uvědomila jsem si, že alternativní strava, která je jiná, než ta, kterou se stravuje majoritní skupina, má různá úskalí. V každém ohledu, způsob stravování, který informant zvolil, je zdrojem každodenních konfrontací, které jsou úzce spjaty s kulturou. Je tedy nutné zde zkoumat stravování jako jev, který je ve společnosti kulturně podmíněný a v závislosti na kultuře i proměnlivý.

Věková hranice informantů je dána pouze orientačně. Pomyslným ohraničením věku informantů se snažím přiblížit názory lidí, kteří jsou věkově blízcí mně, jakožto výzkumnici a samotné aktérce ve zkoumaných skupinách. Každá zkoumaná společnost však přináší nějaká nepředvídatelná zjištění, proto jim byly, jsou a budou v mém výzkumu dveře vždy otevřené.

Počet informantů, kteří přispěli svými příběhy a které budu v této práci citovat, se vyšplhal k mnoha desítkám a přestože byl tento počet vysoký, tvořila jsem tento výzkum na základě kvalitativních metod. Výpovědi informantů jsou anonymní a jejich čísla jsem jim dávala podle toho, jak jsem se s nimi postupně seznamovala. Vždy uvedu, zda jde o informanta (muže), či informantku (ženu) a k jaké stravovací skupině patří. Konečný počet informantů shrnu i s výstupy výzkumu v závěru této práce.

1.3 Sběr dat a výzkumné metody

1.3.1 Metody

Mým každodenním receptem na úspěch ve zkoumaných společenstvích byl pravidelný kontakt s informanty a internetem. Zúčastněné pozorování vtahuje do děje, potažmo do terénu. Nezáleželo na tom, zda jsem byla pouhým pozorovatelem, nebo jsem se sama aktivně podílela na dění v terénu.

Pokud šlo o nové poznatky, záznam na papír či do počítače byl nutný. Ovšem vzhledem k mým malým počátečním znalostem dané tematiky, bylo nutno podstoupit ještě mnohem více: investovat finance. Nákup několika knih a jejich postupné studium mi pomáhalo pronikat do tajů veganství a raw stravy. Ukázalo se, že tentýž přístup, který se preferuje v autoškole, tedy začít teoreticky, může nést ovoce. V kurzu autoškoly se nejprve musí žák naučit znění zákona, teprve poté si může sednout za volant a vyrazit na svou první jízdu. Shledala jsem, že můj výzkum vyžaduje podobný přístup. Poté, co jsem se seznámila s terénem na vlastní kůži díky informantovi, následovalo samostudium. Po něm následovala samotná změna stravovací praxe a hledání aktivit, které se s tématem pojily.

1.3.2 Osobní setkání

Být zúčastněným pozorovatelem a přizpůsobivým výzkumníkem mi velmi usnadňovalo práci v terénu již od počátku výzkumu. Nové poznatky jsem získávala díky osobním setkáním s informanty na různých posezeních, kde se podávalo jídlo, “tlachalo” o tom, co si kdo doma vaří a tzv. *se lapaly nové dušičky pod pokličky*. Tento výraz používaný samotnými informanty zahrnoval výuku pro nevzdělané nadšence, kteří s novou alternativní stravou teprve koketovali.

Osobní setkání obecně umožňovalo dobrou participaci všech zúčastněných aktérů. Setkání tváří v tvář totiž dávalo prostor pro případné změny v předem připravených otázkách. Rozho-

vory tak mohly být doplněny novými poznatky, které vypluly na povrch v průběhu daných rozhovorů. Často jsem realizovala skupinové rozhovory. Obecně, při práci s vícečlennou skupinou, je přirozeně potřeba mít přehled o tom, jak se situace vyvíjí a to proto, aby nám neunikla důležitá fakta.

Díky výzkumům, které jsem prováděla již v minulosti, jsem si mohla většinu setkání dobře předem naplánovat a na situaci se v rámci možností připravit. Ze zkušenosti však vím, že nejlepší rozhovory proběhly naprosto neplánovaně. Já jako výzkumník jsem tak mohla střídat své role. Například, když jsem šla jen tak na večeři s kamarádkou a potkaly jsme jinou její kamarádku veganku, nemohla jsem si nechat ujít rozhovor, který se mi objevil přímo před nosem. Bez jakékoliv přípravy jsem se znovu ocitla ve svém výzkumném prostředí. A díky tomu mohu charakterizovat svůj terén jako nepředvídatelný, avšak podněcující k aktivitě.

1.3.3 Virtuální setkání

V druhé řadě je nutno zmínit zkoumání v rámci internetu. Shlukování osob do pomyslných skupin na internetových stránkách mi při sběru dat a analyzování ukázalo nové možnosti výzkumu. Svět internetu je téměř nekonečný, proto sběr informací v těchto kruzích byl téměř vždy sázkou na jistotu, jelikož připojení je tak jednoduché a informanti byli ochotní a sami od sebe motivovaní mluvit o svém životním stylu, kdy *postovali* své příběhy, dotazy a komentáře na různých stránkách v internetových forech.

Učebnicovými příklady virtuálních setkání, která jsou rozhodující, jsou antropologovy prokrastinační chvílky u počítače. Náhodná brouzdání internetovými skupinami udržují výzkumníkovu pozornost. Mám za to, že je to z toho důvodu, jelikož je to nenáročné, protože zde není potřeba jakákoli příprava. Tento způsob však odděluje od bezprostředního kontaktu. Jako výzkumnice sedím doma u svého počítače v naprostém bezpečí a mohu napsat cokoliv, kamkoliv a kdykoliv. Jsem paní svého času. Některé myšlenky bych si možná nedovolila zvěčnit

mluveným slovem, ale na internetu některá pravidla neplatí. Díky tomu jsem mohla udržovat neustálý kontakt s nejcennějším zdrojem svého poznání: internetovými skupinami.

1.4 Etické aspekty výzkumu

Ve veganských a raw kruzích se o etice hovoří denno denně, třebaže se etika týká vztahů lidí a zvířat či jiných entit neživého charakteru (věcí nebo výrobků pro lidi). Díky tomu si však výzkumník a informant mohou vyjít vzájemně vstříc v zachování jasných pravidel etického výzkumu.

Nejprve jsem vždy všechny své informanty uvedla do záměru svého výzkumu (že se budu zabývat jejich životními příběhy) s nabídkou distribuce výsledků mé práce. Nikdy jsem se nesečkala s neúspěchem. Informanté mi poskytli rozhovor v rámci zachování své anonymity a já respektovala již naprosto přirozeně jejich soukromí. Každý informant, který přispěl svou výpovědí, získá elektronickou podobu práce jako odměnu za rozhovory a korespondenci, které mi věnoval.

1.5 Teoretické ukotvení výzkumu

Výběr teoretického ukotvení tématu vycházel z předvýzkumu mezi vegany a raw strážníky. Z rozhovorů a korespondencí s mými informanty se stále více dostával do popředí fakt, že vegani a raw strážníci se cítí být viděni jako jiní, nečistí a odlišní od majoritní společnosti klasických strážníků. Ve výpovědích informanté konstatují konfrontaci s neviditelnou mocí, kterou uplatňuje majorita klasických strážníků nad nimi, alternativními strážníky. Rozhodla jsem se tedy pojmout výzkum jako hledání atributů moci a čistoty mezi lidmi, co se stravují navzájem odlišně. Výzkum se dále pojal zabývat atributy životního prostředí, které se pojí s ekologickými otázkami společnosti, ke kterým mají informanté osobně velmi blízko.

2. Úvod do veganství a raw stravování

V této kapitole se budeme zabývat základní charakteristikou veganského a raw způsobu stravování. Oba směry jsou nekonvenční, protože jsou díky nim určité potraviny, či stravovací návyky, zakázány. V čem se liší?

2.1 Veganství

Většinou se s veganstvím setkáme tak, že se o něm hovoří jako o striktním vegetariánství. Vegetariánství samo o sobě tkví v odmítání konzumace některých zvířecích produktů (a to hlavně masa a mléčných výrobků) a prostý život bez výrobků ze zvířecích kůží a dalších druhotných zbytků ze zvířecích těl. Proto se často neseťkáme se striktní vegetariánkou, která by se pyšnila kabelkou z krokodýlí kůže. Je to proto, že se vegetariáni snaží uvědomit si bolest, kterou podle jejich názoru zvířata snášejí: kvůli zpracovatelskému průmyslu, či kvůli kosmetickým pokusům. Na výpovědi **informanta č. 3 (vegan)** je patrná zanícenost pro danou věc: *„Zůstává mi rozum stát nad odlidštěným přístupem laboratorních pracovníků, kteří s ledovým klidem mučí, zabíjejí, pitvají a vyhazují do koše bezvládná těla, která ještě před chvílí byla živými a zdravými štěňaty či koťaty. Co se v člověku asi zlomí, že je schopen takových věcí. Jenže mnohem krutějším zjištěním je, že všechny tyto pokusy jsou přímou reakcí na poptávku, kterou konzument vytváří. Naprosto cokoli nás obklopuje je nebo bylo testováno na zvířatech, ať už je to kosmetika, léčiva, přípravky, potraviny a vlastně nejspíš cokoli, co bylo uměle vyrobeno.“*

Základní charakteristika našeho řešeného tématu, tedy veganství, spočívá v jednoduchém principu: oprostít se ve stravě od jakýchkoli živočišných produktů striktně a to počínaje masem, přes kaviár a např. mléčnými výrobky konče. Na kabelku z kůže v rukou vegana můžeme taktéž zapomenout. Stravou tento princip začíná, ale zdaleka nekončí. Jak již naznačil příklad s krokodýlí kabelkou, další veganská přesvědčení souvisí ochranou zvířat a v závislos-

ti na ní i s ochranou životního prostředí, ve kterém žijeme. Veganství se pyšní svou láskou ke zvířatům, přírodě a celé společnosti. Násilí je zapovězené. Proto je každodenním chlebem vegana vyvarovat se jakémukoli násilí, které by mohlo být pácháno jak mezi lidmi, tak i zvířaty a vůbec celým ekosystémem.

Důvody, kvůli kterým se mnozí rozhodují přejít z klasické “všežravé” stravy na veganskou, jsou velmi rozmanité. V médiích, ale i ve veganských společenstvích, můžeme nalézt rozdělení veganů na dvě skupiny: na ty, jejichž smýšlení je ovlivněno tzv. *zelenou vlnou* a chtějí omezením konzumace živočišné stravy ochránit planetu a na ty, kteří se rozhodli přejít k veganství, protože zlepšilo jejich chatrný zdravotní stav. Obě skupiny mají některé aspekty svého přesvědčení společné, jiné odlišné. V následující podkapitole bude nastíněno, jakým způsobem obě skupiny vnímají svůj životní styl. Zahrnuji do této kapitoly ještě jednu skupinu veganů a je to ta skupina lidí, jejichž strava je z 25 % složena z živočišných potravin a jiných výrobků.

2.1.1 Zelená vlna

Ochrana všeho živého na planetě Zemi je prvohybatelem snahy těch veganů, kteří patří k tzv. *zelené vlně*. Tento pojem jsem zvolila pouze jako pracovní termín a snažím se jím výstižně a především vtipně pojmenovat tuto skupinu.

Souznění s přírodou je každodenním vyznáním této skupiny. Ta usiluje o to, aby jejich přesvědčení pomohlo zachovat rovnováhu ekosystému a zamezilo zotročování zvířat. Ono zotročování nespočívá pouze v konzumaci zvířecího masa, ale i v dalších principech. Velmi diskutovanou problematikou se stávají poslední dobou i pokusy kosmetických firem na zvířatech. Ovšem nejde pouze o vědecké výzkumy. I některá povolání jsou tabuizovaná, což vyplývá z rozhovoru s **informantkou č. 10 (veganka)**, která pracovala jako zooložka: „*V první řadě pro každého zoologa je sen dělat v zoo, ale třeba já vím, že bych tam dělat už nechtěla,*

nejednalo se tam s nima vždycky zrovna hezky.” Informantka dále popisuje radost z toho, když se někdo rozhodne veganství alespoň na nějakou dobu vyzkoušet: *“Víte, já na tohle pohlížím tak, že i lidi, který se stali vegany kvůli trendu, jsou vegani. Tzn. v téhle jejich fázi se kvůli nim nezabývají a netrápí zvířata a to je přece dobře. Když se vrátí k všestravě je to blbý, ale jsem ráda i za tu dobu, co byli vegani.”*

2.1.2 Vegani, kterým strava pomohla zlepšit zdravotní stav

Pro vegana, který koketoval s veganstvím nejprve jen na zkoušku a poté u tohoto druhu stravování zůstal, jakým jsem byla například i já, není tolik tabuizovaných témat, která by “svazovala ruce”. Píší o tzv. “svazování rukou” hlavně kvůli nepsané etice těch veganských komunit, které se zaměřují právě na udržení planety a ekosystému v ní, jak bylo uvedeno v předešlé části práce.

Jako veganka jsem benevolentní žena, která se nezabývá etickými problémy ve velkém měřítku. V praxi to znamená, že se koženým výrobkům v žádném případě nebráním, klidně je ráda koupím. V rámci mé stravy se zamýšlím pouze nad jídlem samotným. Kladu si otázky typu: *Nachází se v tomto výrobku, byť stopově, nějaké množství mléka, masa či jiných výrobků živočišného původu? Bude mi dobře, když právě toto jídlo sním? Nebude mě bolet břicho, pokud si dám mléčný shake, který mi působí záněty ve střevech?* A podobně. Snažím se totiž prvotně svým rozhodnutím skoncovat se zdravotními obtížemi, které otravují život a dělají ho nesnesitelným: kvůli bolestem břicha, zažívacím obtížím, obtížím s vyprazdňováním, či s nezadržitelným nabíráním váhy, což je problém, který jako žena dávám na přední příčky své pyramidy stravovacích hodnot.

2.1.3 Vegani, kteří věnují 25 % stravy živočišným potravinám a výrobkům

Samostatnou a málopočetnou skupinou, která v této práci slouží spíše jako malý vzorek, jsou vegani, jejichž strava není také striktní a svých cca 25 % příjmu potravy mohou tvořit z ži-

vočišných produktů. Těmito produkty jsou převážně mléčné výrobky, jako sýry a sladkosti z mléka, maso a produkty z něj.

Takovíto strávníci se často nechtějí ochudit o chuť mléka a masa, a proto ho pouze výrazně omezili, úplně ho však nevytěsnili ze svých jídelníčků. Na jejich talíři se tyto produkty objevují v pravidelných intervalech, většinou jednou za týden až za čtrnáct dní v podobě steaku nebo sýrové delikatesy, vždy s vysokým obsahem tuku. Je zajímavé, že se vyhýbají všem nízkotučným výrobkům a pokrmům. Prý je to proto, že nízkotučné věci jsou tělu prospěšné asi tak jako káva bez kofeinu (což funguje jako placebo), jak shrnuje jeden z **informantů**, který má č. 20 (**vegan**): „*Nefunguje to jako přísloví, aby se vlk nažral a koza zůstala celá. Já se chci najíst s požitkem, nebudu si odpírat, ovšem jen jednou za čas.*” Tučnost mléčných i masných výrobků se všeobecně považuje za riziko, ovšem tuk má v těchto výrobcích svou zásadní roli. Jak jsem se sama mohla z praxe v prodejně s delikatesními sýry dozvědět, sýry jsou právě díky tuku tak chutné. To tuk je nosičem chuti. Proto, čím je výrobek tučnější, tím více nám chutná. Bohužel se tímto tukem také živí živočišné bakterie, které působí jako siřidlo. Siřidlo způsobuje zrání sýrů, tedy to, že nám začne mléko tuhnout a sýr začne mít požadovanou konzistenci. Alternativou se pro tuto skupinu veganů stávají mnohdy sýry, při jejichž výrobě jsou použita tzv. *siřidla vegetariánská*, tedy rostlinného původu. Běžně se totiž k výrobě většiny tradičních sýrů jako je Parmiggiano Regiano (klasický parmazán starý 1,5 roku pocházející z Itálie) používají siřidla vepřová, tedy bakterie z těl vepřů. Tyto odborné znalosti jsem získala jako asistentka v obchodě se sýrovými lahůdkami a předala mi je má tehdejší kolegyně, která mě učila.

2.2 Raw stravování

Raw food, neboli strava syrová, v sobě skrývá některé veganské prvky. Hlavním rozdílem však je již zmíněná teplota potravy, která je pro raw strávnicky klíčová.

Na základě Rawmarketu, což je internetový obchod se syrovými plodinami a ořechy jsem se dozvěděla pravou podstatu stravy v několika řádcích: „*RAW food vychází z myšlenky, že tepelně upravená strava výrazně ztrácí své výživové hodnoty. Při překročení teploty cca 42° dochází v potravinách ke zničení živin a důležitých enzymů. Navíc při dlouhém vaření potravin rychle ztrácí živiny a enzymy jsou kompletně zničeny. Vařená strava se v RAW světě nazývá "mrtvá strava". Vařená, pečená, smažená jídla navíc kromě nízkých zbylých živin vykazují v těle vedlejší účinky. Vařením se pro naše tělo z potravin stává neznámá látka. Vyvolá v těle reakci a náš imunitní systém se začne neznámé látce bránit bílými krvinkami. Pokud jsou tyto plané popluchy vyvolávány příliš často - velké množství vařeného jídla vs. minimum syrového, tělo nemůže stíhat bojovat s opravdovým nebezpečím. Především s viry, bakteriemi a cizopasnými*” (Rawmarket 2017). Tuto uvedenou citaci jsem v podobné formě získala potvrzenou v rámci rozhovoru s mým **informantem č. 7 (raw)**, který se zaměřoval primárně na zralost travin, které konzumoval: „*Pro zdraví je důležité konzumovat všechny plody tepelně nezpracované, celistvé, kvalitní, zralé, bez jakýchkoliv ochucovadel, (tuků max. menší množství) a vše pěstované organicky bez chemie. V opačných případech člověka honí chutě a hlady, protože konvenční plody jsou většinou chudé na živiny a plné toxinů.*”

Co se týče různých směrů raw stravování, nenalezneme jich tolik jako u komunity veganů. Je to zřejmě proto, že se vyznavači raw (většinou) nesnaží si upravovat stravu tak, aby vyhovovala jim, ale přizpůsobují se jí. Někteří tak jdou až za hranice svých možností, když veškerý svůj volný čas věnují přípravě jídel, a to buď dlouhodobě, nebo pouze na přechodnou dobu. Sama jedna má **informantka č. 6 (raw)** tak přecházela na raw stravu pouze v létě, kdy měla po ruce pouze sezónní potraviny a nemusela se ve velkém horku obtěžovat s vařením, které jí ani nepřinášelo uspokojení, spíše ji obtěžovalo: „*Nesnášela jsem vaření v létě. Venku 30 stupňů a k tomu se smažit u plotny? To jsem si šla radši nakrájet meloun, klidně jsem ho*

tak jedla celý den. Žádné živiny mi nechyběly, vždycky to bylo na přechodnou dobu, jen tak na pár týdnů, maximálně na měsíc. Tos pak měla vidět tu postavičku, jako modelka.”

2.2.1 Raw till 4

Jediným směrem stravy raw food je stravovací směr, jehož konzumenti se stravují syrovými pokrmy pouze do čtvrté hodiny odpoledne a navečer si mohou dopřát vařené jídlo.

Jak nás uvede následující citace, **raw till 4** strava své strážníky uvádí ke kořenům našich předků, avšak o mnoho a mnoho generací před námi, až k období předtím, než se z nich stali lovci a zemědělci: „*Raw till 4 funguje na podobném principu jako klasické raw, jen s tou výjimkou (jak už volný překlad z angličtiny “syrově až do čtyř“ napovídá), že jíte syrové potraviny až do čtyř hodin odpoledne a pak si už můžete připravit nějaké klasické vařené jídlo. Vyznavači raw till 4 však většinou dodržují i další pravidlo - a to, že jí především potraviny s vysokým obsahem sacharidů a minimem tuků a bílkovin. Vycházejí z toho, že i naši předci se vysokosacharidovou stravou živili před tím, než se z nich stali lovci a zemědělci. Takže na raw till 4 jíte během dne především kvanta ovoce a večeri si připravíte nejlépe na obilninovém základu s hromadou zeleniny a sem tam si jídlo zpestříte ořechy či naklíčenými luštěninami”* (Magazín Biooo 2016).

2.3 Příslušnost ke skupině, jež si svým názvem racionálně odporuje?

Jak jsem se mohla dozvědět, některé názvy skupin si po racionální úvaze odporují. Mohou nás napadnout otázky jako: *Proč se vegané nazývají vegany, když je jejich jídelníček tvořen masem a proč se někdo řadí ke skupině lidí, která se stravuje syrovým způsobem, pokud si večer dopřává teplou večeri?* Vegani a lidé na raw vysvětlují tento zajímavý jev dvěma způsoby, každý nezávisle na sobě. Prvním vysvětlením je pohled veganů, jenž ukazuje, že jsou hrdí na svou příslušnost k dané skupině. Druhým vysvětlením z pohledu raw strážníků je názor, že pokud syrová strava v jídelníčku převažuje, je to důvod k tomu, aby se *raw* nazývali.

Podle výpovědi **informanta č. 7 (raw)** je označení *vegan* nebo *raw* pouze vymezení těchto pojmů, můžeme říci umělý konstrukt, který má usnadnit neveganům a lidem, co neznají *raw*, orientaci v jejich způsobu stravování: *„Je to mnohem jednodušší říct, že jsi vegan nebo raw. Tyhle pojmy se už rozšířily a tak si my i oni dobře rozumíme. Jsou i tací, co ty pojmy neznají, ale pak můžeme vysvětlovat a to nás všeobecně moc baví.“*

Nyní již známe vymezení našich dvou zmíněných subkultur. Pojďme nyní prozkoumat onu zmíněnou transformaci. Jak se změna promítá do jejich životů? Jakou změnou prošly jejich vztahy, pokud ke změně došlo?

3. Transformace: Změna myšlení a životních postojů v rámci stravování

V rámci rozhovoru s informantem jsme se seznámili s pojmem transformace a nyní víme, že hraje v životě našich veganů a raw strávníků důležitou roli. Transformace myšlení a postojů vždy znamenají určitou změnu, na kterou naše okolí nějak reaguje, ať už pozitivně nebo negativně. Změna u našich dvou subkultur, veganů a raw strávníků, nebude v této kapitole představovat pouze změnu jídelníčku, jak bylo vysvětleno v předešlé kapitole věnované charakteristice těchto skupin. Nyní se zaměříme na transformaci vnímání světa a osobního vzdělávání, které působí konfrontace, díky kterým se mění i samotní lidé.

3.1 Transformace jako rozvoj sebe sama

„Změna je jako vlna, přichází hned, roste a sílí, než se zlomí.“

Informant číslo 1 (vegan)

Uvedená citace směřuje ke kontextu transformace vědomí strávníků, jejichž strava je omezena některými stravovacími tabu. Za informace, které jsou obsažené v této kapitole, vděčím právě **informantovi č. 1 a informantce č. 5 (raw strávníci)**. Byli to moji úplně první informanti, kteří sami nazvali svůj vývoj spojený se stravováním přímo slovem *transformace*. Jejich hlavní inspirací, které přisuzovali svůj velký úspěch za posledních několik let, byla kniha od Tomáše Keltnera s názvem **Transformace vědomí** a má dohromady tři díly. Nejsou to knihy zaměřené na alternativní stravování, ale na alternativní způsob vnímání světa a každodenní reality.

3.2 Transformace veganských strávníků

„Celý život není jen pár chvil, na kterých nezáleží. Staneš se veganem a začneš jinak myslet. Automaticky. Jídlo je pro tebe prostě důležitý. Nezděláneš hnedka všechno a rychle, bez roz-

myslu. Má to průběh, má to styl, má to smysl.” Při tomto rozhovoru mě nadchnul naprostý klid a vyrovnanost mého **informanta č. 1 (vegan)**. Věděla jsem, že v danou dobu, kdy jsem s ním hovořila, prožíval velmi těžkou etapu svého života - opustila ho jeho přítelkyně právě díky tomu, že nerozuměla jeho novému způsobu života a odmítala dělat kompromisy. Co se týče postojů, informant vysvětloval, že: *„Transformací projde všechno okolo tebe. Vztahy tu byly, jsou a budou. Prostě jsem se rozešli, protože naše cesta už neměla společný cíl. Někdy je jedno na jaké bázi vztahy jsou, ať už jsou přátelské nebo partnerské. Každý člověk ti něco dá, je jen na tobě, jak to vyhodnotíš. Všechno tě transformuje, to znamená, že ti to dává tvar, charakter, vzor.*”

Takto tedy viděl informant mezilidské vztahy, konkrétně vztah partnerský. Vždy své výpovědi líčil velmi uvolněně a vyrovnaně. Vnímám jeho vyrovnanost jako jeden z hlavních rysů jeho transformace. Jak mi později popisoval, dříve byl jeho postoj odlišný od dnešního. Jak ve vztazích, tak hlavně ve stravě: *„Byl jsem nervák. Jedl jsem vše, co mi přišlo pod ruku. Nebyla v tom žádná disciplína, žádné mantinely, nic, co by mi ukazovalo směr. Nemám rád, když se škatulkuje, ale naše společnost to vyžaduje. Pokud bych si neříkal vegan, musel bych složitě popisovat, co jím, jak to jím, s kým to jím. Takhle řeknu heslo vegan a jsem v klidu. Všichni víme, kdo jsem, a taky kam se bude naše konverzace ubírat. Rád se o svém životě bavím s ostatními, je to zábava. Tím, že něco nejíš, vlastně narušuješ řád, jsi jiný a prostě ať chceš nebo ne, jsi divný*”.

Ono narušování řádu bude v této práci hrát jednu z velmi významných rolí. O narušování řádu se zmiňuje Mary Douglasová ve své knize Čistota a nebezpečí: *„Připustíme-li, že nepořádek kazí vzorec, je vhodné zmínit, že zároveň poskytuje vzorci látku. Řád implikuje omezení. Ze všech možných látek byly vybrány jen některé a ze všech možných konfigurací vztahů se využívá omezený soubor. Nepořádek je implicitně nekonečný, není v něm identifikován žádný vzorec*” (Douglasová 2014: 139). V reakci na tuto citaci je nutné podotknout, že Dougl-

sová sice mluví o omezení jako o tabu, však pro vegany je omezení ve stravě pozitivní. Ono pozitivní tabu spočívá v nastavených hranicích: „*Omezení mě udržuje ve vymezených hranicích. Kdybych neměl rád, u žádného veganství nevydržím. To, co jiné svazuje, nás vegany naopak motivuje, máme to rádi.*” V závislosti na Douglasové můžeme díky výpovědi konstatovat, že rád je v našich společnostech přítomný a pro vegany je velkým přínosem.

V souladu s alternativním stravováním je jakákoli odchylka od klasické *všežravé* stravy přinejmenším divná a podezřelá, jako to usuzuji z následující výpovědi **informanta č. 1 (vegan)**: „*Lepší je jet proti proudu jak s proudem, která vám pomůže na cestě k dosažení cíle jak ve stravování, zdraví, sportu, tak i v osobním i profesním životě. Ve všem co milujete*”. Partnerský vztah mého informanta tedy prošel změnou. Nebyl to však jediný vztah, který musel můj informant nějakým způsobem uzavřít a projít tak do nové etapy svého života. Mnoho přátel, se kterými měl informant blízký vztah, se kvůli jeho novému způsobu stravování od něho začalo vzdalovat. Pomalu si přestával se svými přáteli rozumět. Sám tuto skutečnost popisuje takto: „*Vnímal jsem, že jsem pro ně nějakou přítěží. Museli se ohlížet na mě, když jsme chtěli jít do restaurace. Moji kamarádi měli moc rádi stejky, já už jsem se jejich konzumace vzdal. Někdo musel ustoupit a byl jsem rád, že mohlo dojít k nějaké dohodě. Zkrátka jsme si otevřeně řekli, že si nerozumíme a dále jsme konstatovali, že naše přátelství už asi nebude tak blízké jako předtím, když jsem veganem nebyl. Mrzelo mě to, ale vnímal jsem, že jsem pro ně přítěž.*” Tato zvláštní dohoda mezi přáteli a mým informantem je zajímavá. Můžeme si všimnout informantovy lítosti, která však těží ze situace ve smyslu jeho vývoje kupředu. V návaznosti na tuto situaci mi ještě podotkl, že po několika měsících od svého setkání s přáteli se cítil mnohem lépe, když nemusel obhajovat svůj životní styl. Obhajování rozhodnutí stát se veganem přišlo s novým stylem života přirozeně. Jeho přátele však unavovaly jeho neustálé připomínky o veganství: „*Mluvit o veganství je fajn, ale někdy si můžeš/musíš i odpočinout. V životě se nesmíš stále jen bránit, musí přijít i chvíle klidu a příměří. Chápu, že je to obtěžova-*

lo. Taký by mi vadilo, kdyby neustále mluvili o mase a tak.” Kvalita sociálního života díky této zkušenosti (opuštění starých přátel a hledání nových) utrpěla. Můj informant sice litoval starého života, radoval se však i z nových věcí, které mu veganství každý den přinášelo.

3.3 Transformace raw strávnicka

Změna myšlení a uvažování u raw strávnicků nepřichází jen tak, jak popisoval informant č.1. v předešlé části kapitoly, a tudíž není automatická. Podle rozhovorů s mou **informantkou č. 6 (raw)**, která se stravovala čistě *raw*, transformace přijít může, ale nemusí. Informantka sama tuto myšlenku vyřkla: *„Ze zkušenosti vím, že změna může, ale nemusí přijít. Je to většinou o tom, jak moc se chceš v novém stravovacím stylu zlepšit a co se dozvědět. Znáám spoustu lidí, co se pohnuli milovými kroky, ale stejně znám i ty, kteří jen změnili jídelníček, ale to bylo všechno.”* Záleží proto, v jakém kontextu budeme o takové transformaci uvažovat. Transformace neovlivnila pouze sociální vztahy mé inrofantky, ale především její osobní vzdělávací procesy.

Vysvětlíme si nyní na příkladu rozhovoru s mou **informantkou č. 5 (raw)**, jak se změna projevuje u její stravovací skupiny: *„Vyzkoušela jsem několik stravovacích návyků, ale žádný z různých směrů mi nepostykl takovou svobodu, jako právě studená raw strava. Otevřelo se mi tolik možností, jak si studené jídlo připravit a divila jsem se, jak jsem mohla žít do té doby tak omezeně. Začala jsem se více vzdělávat a hledat odborné knihy na téma mé nové stravy.“* Tím, že moje informantka přešla z běžného způsobu stravování na raw, došlo u ní k transformaci formou sebevzdělávání. V okruhu jejích přátel a nejbližších rodinných příslušníků jsem zjišťovala, jakým způsobem přijali změnu jejího stravování. Kladla jsem si otázky týkající se tolerance. Zaznamenala informantka a její nejbližší nějaké změny v chování, či jiném? Mým zjištěním bylo, že ona sama žádné změny nezaznamenala, dokonce ani její okolí. Můžeme se tedy domnívat, že raw strava nepřipadá jejímu okolí tak exotická? Odpověď nám

poskytne sama informantka: „*Jediné nad čím se moji kamarádi pozastavovali, bylo to, proč si chci stále připravovat nové recepty a proč je i sama vymýšlím. A když jsem jim řekla, že mě to baví, přestali mi dávat další otázky a dokonce se připojovali, když jsem něco vymýšlela a vařila já sama.*”

Abych mohla dobře porovnat, jakým způsobem k transformaci u raw lidí dochází, zptala jsem se na tyto aspekty mého dalšího **informanta č. 18 (raw)**. Ten sám na sebe slovo transformace aplikoval ve větší míře. Kvůli nové stravě se přestěhoval do ciziny, kde si mohl celoročně dopřávat zralé a čerstvé ovoce a zeleninu, protože v České republice si tento luxus dovolit nemohl. Sám říká: „*Změna mého nějakýho vnímání přišla v době, kdy jsem měl už po krk všeho toho jídla ze sepermarketů v Čechách. Všechno bylo nezralý, dělalo se mi z toho šoufl. Díky tomu, že se mojí firmě dařilo, jsem moh nechat vedení na zaměstnancích a sám se někde opalovat a utrhnout si svoje jídlo někde ze stromu. To je fajn. Pak jsem ani nemusel vysvětlovat, co a jak jím. Jo jen tu transformaci si uvědomuju tím, že jsem se zbavil stresu a začal jsem meditovat. Na tom mi záleží víc než na lidech.*”

Že záleží mému informantovi více na meditaci než na lidech? To jsem shledala výsostně zajímavým zjištěním. Byla jsem totiž doposud bytostně přesvědčena, že každý živý tvor je pro mé informanty, jakožto alternativní strážníky, velmi důležitý. Požadovala jsem po mém informantovi vysvětlení: „*Ne že bych lidi neměl rád, jen jsem vztahy nedával na přední místo. Záleželo mi a záleží na sobě samém, na vztahu k sobě. Mít sebe rád je pro mě top.*” Z vysvětlení jsem vydedukovala, že můj informant má společnost rád, ale jeho stravování přineslo menší potřebu se socializovat s jinými lidmi.

3.4 Porovnání změn veganů a raw strážníků

Transformace uvědomění a každodennosti přichází u raw strážníků v jiném kontextu než u veganů. Z informací, které jsem uvedla v předešlé části kapitoly, jsme se mohli dozvědět, že

vegané si uvědomují transformaci více ze sociálního úhlu pohledu, než lidé na raw. **Informantka č. 12 (veganka)** podává svou výpověď důkazy o své domněnce: „*Vegané se o tom rádi baví, že jsou vegani a nejí maso. Přijde mi, že víc tíhnou k tomu být společenský. Raw lidi se o tom baví, jen když na to přijde řeč, nedělají to cíleně.*”

Zajímavé je, že vegané se snaží si svou stravu bránit a lidé na raw tomuto nejsou tak vystaveni. Vyplývá to z uvedených rozhovorů, které v mnoha případech potvrzují tu možnost, že vegané již podvědomě touží bránit svou stravu a dávat ji na přední příčky ve svých životních žebříčcích. Názor nám poskytne **informantka č. 40**, která je vegankou i na raw stravě zároveň: „*Je možné, že vegani jsou otravní tím, že si tak honosně sami sobě říkají, že prošli transformací, ale ono to tak ve skutečnosti je. Je jedno, jestli je to změna sociálních vztahů nebo jen změna v tom, že začneme cvičit jógu. Pro každého je ta změna důležitá, má prostě význam. Nechci dávat za pravdu lidem zvenčí, ale změna prostě přijde s jiným stravováním. Zkus si to a uvidíš.*” Jiným stravováním myslela informantka to stravování, jež nepodléhá tradiční české, potažmo středoevropské kuchyni, ve které se pracuje s masem a mléčnými výrobky a zkouší alternativní způsoby jako veganství či raw.

Díky tomuto rozhovoru jsem zjistila, jak moc je důležité být zainteresovanou osobou a zkusit si nekonvenční stravu, jelikož to prospěje jak mému zdravotnímu stavu, tak i mému výzkumu. Pochopit změnu myšlení u mě doprovázelo vyzkoušet si stravu na vlastní kůži, abych získala lepší vhled do stravovacích konvencí mých dvou zkoumaných skupin. Sama mohu říci, že veganství i raw strava zaměstnává mysl a zabírá hodně času. Proto i změna časové investice je v celkové změně stravování důležitá. Pro dobré uchopení oné časové investice nyní vysvětlím svou myšlenku na další výpovědi **informantky č. 4 (veganka)**, se kterou jsme vedly rozhovor jako dvě veganky a navzájem jsme si dávaly otázky (jelikož jsem se v době rozhovoru stravovala veganským způsobem) :

Výzkumnice: „*Jak nakupuješ jídlo? Kolik času strávíš v obchodě, nebo na trhu?*”

Informantka č.4: „Víc než dřív. Většinou najdu na trh, tam nakoupím skoro všechno, co nabízejí. V hlavě si sesumíruju jídelníček na týden podle toho, co mam v proutěném košíku, do kterýho si ty věci dávam. Mám teď mozek něco jako scanner: zaměřím se na brokolici a hned mi v hlavě vyjede to, co se z toho může uvařit. Někdy mozek - scanner trošku zlobí a ukazuje pořád ty samé recepty, tak to musím trošku obzvláštnit. To znamená, že si sednu k počítači, nebo si otevřu moudrou knížku s vegan recepty a hledám si sama nové kombinace. To mi právě zabírá ten čas.”

4. Vliv industrializace a globalizace na stravovací návyky s přihlédnutím k ekologii

Tato kapitola bude věnována industrializaci a faktorům globalizace, které ovlivňují charakter stravování, jenž staví svůj základ na kulturním materialismu. Pojem ekologie zde zaujme pozici nástroje, který popíše úlohu pěstitelských přírodních podmínek, které ovlivňují způsob stravování. Výpovědi jednotlivých informantů budou doplněné teoreticky ukotvenými poznátky, jenž navazují na teorii Marvina Harrise, jakožto zástupce ekologické antropologie a kulturního materialismu a dále přístupů dvou českých socioložek, Slávky Fraňkové a Věry Dvořákové-Janů, které zastupují názory globálního a industriálního charakteru.

Marvina Harrise řadíme k zakladatelům kulturního materialismu: „*Základní teoretické principy strategie kulturního materialismu vycházejí z předpokladu, že materiální podmínky života lidí rámcově určují podobu jejich společenského uspořádání a způsob jejich myšlení. Změny materiálních životních podmínek a způsobu jejich využití k lidské obživě vedou ke změně celé kultury*” (Harris 1999 in Szerynski: 103). V knize *Cows, pigs, wars and witches* vyjadřuje názor, že lidské bytí (potažmo i jednání) není pouze nahodilé, ale velmi důmyslné (Harris 1974: 4), a tedy i adaptabilita vůči okolnímu prostředí je důležitým faktorem v každodennosti lidského stravování. S doplněním teoretických poznatků socioložek Fraňkové a Dvořákové-Janů nyní rozvinu, jakým způsobem se váže strava s determinací přírodních podmínek a jakou úlohu hraje industrializace a globalizace ve stravovacích návycích veganů a raw strážníků.

4.1 Přírodní podmínky v České republice

Jelikož se veganství a raw strava věnuje nestandardním postupům v přípravě pokrmů a jejich skladbě, pátrala jsem, jakým způsobem ovlivňují české zeměpisné podmínky veganskou a

raw stravu v praxi. Pokud se rozhlédnu kolem sebe, vidím, že se standardně mění čtyři roční období, protože Česká republika se nachází v mírném podnebném pásu. Pominu nyní názory pojící se s globálním oteplováním a zmateností ročních období v několika posledních letech, kdy se zima i jaro od sebe nedaly rozeznat. Zajímá mě spojitost s alternativní stravou, a to jak ovlivňuje veganství a raw strava Čechy, kteří si nemohou dovolit pěstovat určité plodiny celoročně, protože se na to u nás nevyskytují podnebné podmínky.

Uvedu nyní následující myšlenku, která se věnuje adaptivní schopnosti lidského organismu přizpůsobit se jiné stravě: „*Adaptivní chování a schopnost řídit příjem potravy ve shodě s potřebami organismu je základní biologickou vlastností, nutnou k zabezpečení životních funkcí, přežití jedince a jeho úspěšné reprodukce*” (Fraňková, Dvořáková-Janů 2003: 67). Autorky knihy **Psychologie výživy a sociální aspekty jídla** mě přivedly k myšlence, která souvisí s přizpůsobením se plodinám a potravinám, které nejsou pro české podnebí typické. Všichni mí informanté jsou bez výjimky závislí na dovozu plodin a pokrmů, které se běžně v mírném podnebném pásu nevyskytují. Je samozřejmé, že pokud budeme brát ohled na celou společnost, jsou téměř všichni jedinci v dnešní době závislí na dovozu. Autorka Věra Dvořáková-Janů vysvětluje z pohledu *sociologie jídla*, kdy nastala v Evropě změna a obyvatelé začali toužit po nových alternativních potravinách a obchodníci začali jejich touhy naplňovat: „*Od konce 50. let (20. století) se v západní Evropě začala výrazně měnit prodejní síť potravinářských obchodů. [...] Supermarkety udržují své ceny na relativně nízké úrovni tím, že kontrolují producenty - zemědělce a nutí je hospodařit ve velkém [...] Supermarkety tak nabízejí mimosezónní zeleninu, letecky dopravovanou z celého světa či konzervovaná a předvařená jídla*” (Dvořáková-Janů 1999: 120-122).

Tím, že obchodníci dokážou uspokojit poptávku, která je z řad veganské i raw komunity strávníků velká, neexistuje v dnešní společnosti překážka, která by bránila tomu, aby se člověk stravoval čerstvými produkty a plodinami mimo jejich přirozenou dobu sklizně. Často si

obyčejný strážník neuvědomuje skutečnou cenu, která musela být zaplácena, aby se na jeho talíř dostala takováto potravina, protože velkoobchody a supermarkety nemají konkurenci v drobných živnostnících, mohou velkoobchody nastavovat sobě vyhovující podmínky, kterým podléhá cena produktů, ale i čas, za který plodinu, která tvoří tento produkt, zemědělci vypěstují (Dvořáková-Janů 1999: 123). Vzhledem k výše uvedeným informacím je společnost vystavena následující otázce: Budeme svědky vymizení tradiční české kuchyně, kterou “převálčují” korporace, jejichž potraviny z dovozu zapříčiní postupný úpadek lokálních potravin? Věra Dvořáková-Janů si je vědoma industrializace a globalizace, jež se přenesla do stravování a ovlivňuje lidské tělo. Mluví o tzv. **znereálnění**, což je proces, kdy lidské tělo pod vlivem cizích a jiných mechanismů industrializace přestává být autentické a stává se jen jakýmsi modelem technologických možností. Podstatnou část viny mají tedy technologie, ale také tlak veřejné reklamy a touha po dokonalosti, která je společnosti podbízena (Dvořáková-Janů 1999: 146). Vegané a raw strážníci mohou takovouto proměnou procházet, jelikož jsou na supermarketech a technologiích odkázáni nebo jsou na nich přímo závislí. Nyní přiblížím, zda se znereálnění týká i jejich těl a osobní identity.

4.2 Vegan zkušenosti

Své teoretické úvahy nyní ilustruji na několika zástupcích veganské komunity. Vegané mají nad raw strážníky výsadu své pokrmy tepelně upravit, proto hodně veganů usuzuje, že mají větší výběr při přípravě svých jídel.

Svůj názor na technologie nejprve poví **informant č. 39 (vegan)**: „*Nějak nepřemýšlím, kde a jak jsem si potraviny koupil, jen řeším, jestli jsou bio a kvalitní. Je to proto, že nechci, aby pesticidy a moderní přístupy v zemědělství ničily přirozený růst plodin.*” S ohledem na zmíněné **znereálnění** se informant snaží tomuto působení v průmyslu vyhnout, protože se cítí být novými technologiemi omezován, když mohou tyto technologie zapříčinit ztátu kvali-

ty plodiny. Doplním jeho výpověď ještě informací, že většina veganů se uchyluje k bio kvalitě, jelikož: „*zpracovatelský průmysl nemůže ve většině případů zvýšit nutriční hodnotu a jakost jídla*” (Dvořáková-Janů 1999: 147). Informant dál pokračuje ve své výpovědi: „*Vůbec se mi nechce, ale moderním přístupům se stejně budu muset čas od času přizpůsobit. Stejně se lidi musí pořád adaptovat, jak to bylo dřív v pravěku? Taky se jedly obilný klíčky a syrový maso. Od toho se teď upustilo a jí se zase bez masa.*” V souvislosti s výpovědí informanta musím vyvrátit obecný omyl, že bylo maso v pravěku konzumováno ve velké míře. Podle Magdaleny Beranové se podíl masa ve stravě pravěkých předků pohyboval v rozmezí 2-10 % a tedy nebylo konzumováno ani denně a podléhalo místu a výskytu tamních zvířat (Beranová 2011: 84). Informant, který poskytl názor na svůj přístup k moderním technologiím, se snaží charakteristickým projevům znereálnění vyhnout tím, že nebude podporovat obchodní společnosti, které nežádoucí alternativní přístupy k úpravě plodin využívají.

Druhý **informant**, který vyjádří názor na globální změny a tlak na společnost, má č. **69 (vegan)**: „*Chci se vymanit z tlaku společnosti a nekonzumovat rychlá a drahá připravená jídla ve fast foodech. Co je těžkého na tom udělat si čas a rozšířit si obzor domácí přípravou jídla, která má lepší kvalitu? A to klidně může být i masitá, když to jiným lidem kromě mě vyhovuje.*” Informant ve své výpovědi naráží na záměr fast foodových řetězců: nabízet jídlo rychle a bez práce. Sociolog Jan Keller se již před 25 lety vyjádřil k tématu rychlého občerstvení tak, že charakter fast foodů je výsledkem „*expandující ekonomiky, pasivní demokracie a přebujelého konzumu*” (Keller 1993: 124). Informant svou výpovědí souhlasí s faktorem správné kritiky jídla, kterou formuloval i americký farmář Wendel Berry: „*Zodpovědný konzument je zároveň konzumentem kritickým, jenž reflektuje špatnou kvalitu potravin a jídel*” (Berry: 1977 In Dvořáková-Janů 1999: 148). Odmítnutí prvků znereálnění se tedy zrcadlí v informantově přístupu k odmítání nabízených hotových potravin, které neprospívají jeho tělu.

4.3 Raw zkušenosti

Neopomenu nyní popsat zkušenosti v raw komunitě svých informantů. Lidé stravující se raw způsobem jsou v českých zeměpisných podmínkách determinováni dovozem více než vegané. Většina receptů pracuje s ovocem, které se přirozeně nevyskytuje u nás, a proto jsou závislí na dovozu těchto nedostupných komodit. V praxi to znamená, že pokud by dovozní obchod nefungoval tak, jak jsme v dnešní době většinou zvyklí, nedorazila by podstatná část plodin, kterými se raw lidé stravují. Recepty, které vyžadují k přípravě tropické ovoce, jako jsou banány a nebo pomeranče, by nebyly vůbec dostupné, a tudíž by tyto recepty nebyly využitelné. Proto se většina raw stravujících uchyluje k sezónním plodinám a rostlinám: „*Jsem si hodně vědoma tohoto problému. Nebýt supermarketů, tak pojdu hladý. Nevím, jestli jednou nastane válka a já budu mít hlad*” konstatuje **informantka č. 43 (raw strážnice)**.

Naše konverzace se dostala k otázce přeměny návyků a vytěsňování obyčejných vařených pokrmů, které jsou typické pro českou kuchyni: „*Obyčejný řízek s bramborovým salátem si už prostě nedávám. Tělu jsem zakázala na to mít chuť. Nepřipadám si, že by mi něco chybělo nebo bych se ochuzovala. Třeba uvidíme časem. Každopadně nabídka supermarketů je zatím velká, tak si nestěžuju. Česká kuchyně je stejně tak nudná a moc kalorická. Abych měla jídlo pestré na raw stravě, musím hodně používat mixéry, co jsem do té doby nemusela a to mě obtěžuje a nepřipadám si v tom svobodná, protože je to nutné zlo.*” Industriální **zne-reálnění** se u mé informantky projevuje v podobě nuceného používání kuchyňského mixéru a jiných kuchyňských robotů, který slouží k přípravě pokrmů, na které obyčejná lidská síla nestačí. Potlačování chuti na tuzemské pokrmy je zajímavé ve striktní pozici raw strážnice, protože se musela vypořádat s postojem rozumu a chuti, který ji sváděl.

Dotazovala jsem se své další **informantky č. 12 (raw strážnice)**, co shledává na možnostech globálního dosahu přínosným či naopak nepříjemným: „*Vymoženosti usnadňují*

život, tedy některé. Chci, aby se možnosti rozvíjely, ale ne na úkor mojí vlastní svobody. Používání přístrojů čas přípravy jídla zkracuje, ovšem proč se nechat zotročovat strojem. Je to dvousečný meč - přípravu si zkrátíme, ale zato jeho mytí a úklid nám čas zabere.” Názor druhé informantky č. 12 také vykazuje nespokojenost s používáním tzv. kuchyňských pomůcek, protože obě se vzdávají části své svobody v přípravě jídla.

4.4 Shrnutí vegan a raw rozhovorů

Díky zmíněným rozhovorům, které poskytli moji informanté, jsem mohla porovnat postoje k industrializaci a globalizaci, která se zároveň se společností vyvíjí kupředu. Soužití s danými přírodními podmínkami se ukázalo jako důležitý prvek, který ovlivňuje životní styl veganů a raw strážníků: žít v souladu s přírodními podmínkami už není záležitostí výlučně lokálního charakteru. Moji informanté jsou odkázáni na dovoz plodin z ciziny, stejně tak i na jejich částečné zpracování.

Znereálnění se u obou skupin strážníků projevuje jinak. Vegané se snaží vymanit se industriálním vymoženostem tím, že nechtějí podporovat rychlá občerstvení a zpracovatelský průmysl, který ničí kvalitu jídla. Raw strážníci spatřují své znereálnění v jiném přístupu. Odmítají přijmout jako normální stav to, že se mají přizpůsobovat moderním technologiím, které je zotročují a cítí se díky tomu nesvobodní. U každé skupiny jsem v této kapitole citovala dva zástupce. Vybrala jsem právě ty informanty, jejichž výpověď zastoupila všechny informanty z dané skupiny.

5. Symbolická antropologie: úloha čistoty

Tato kapitola se bude věnovat výlučně úloze čistoty, která patří k velmi diskutovaným, ale zároveň i citlivým pojmům mezi vegany, raw strávnicky a majoritní společností. S ohledem na zkoumanou problematiku spojenou s veganstvím a raw stravováním se zamyslím nad čistotou s významem jak fyzickým, kdy se můžeme skutečně ušpinit viditelně na našem těle, či ve smyslu zanešení těla zevnitř. Také popíšu úlohu čistoty ve smyslu abstraktním, tedy jako vybočení ze společenských konvencí či náboženských zvyklostí a rituálů.

Pokud se podívám na tento abstraktní rozměr nečistoty, je nečistota symbolem, který zastupuje společensky nepřijatelný jev. Vít Erban konstatuje, že nečistotu lze brát jako kulturní univerzálii a že každá společnost zná a užívá tohoto pojmu, ať už jí přisoudíme jakýkoliv význam (Bubík, Fárek 2005: 35). Podle autorů Barbarda a Spencerera nečistota zaujímá něco společensky nepřijatelného právě proto, že má destruktivní charakter: „*Pollution, as opposed to purity, defines equilibrium, destroys or confuses desirable boundaries and states, and engenders destructive natural forces or conditions*” (Barnard, Spencer, 2002: 658). Mary Douglasová v rámci symbolické antropologie vymezila čistotu s ohledem na židovský národ. Pojmy, se kterými pracovala, se zabývaly rituální čistotou a sakrálními hranicemi. Ony hranice popisuje Douglasová takto: „*S pomocí rituálů jsou chápány a veřejně prezentovány symbolické vzorce. V rámci těchto vzorců jsou spojeny nesourodé elementy a nesourodým zkušenostem je pak přiřazen význam*” (Douglasová 2014: 37). Podle Víta Erbana se Douglasová snaží o formulaci lidského úsilí, které má rádo vše přehledně a ostře uspořádané (Bubík, Fárek 2005: 36). Z citace Douglasové vyplývá, že rituál pomáhá vytvářet a především zastupovat symbolické vzorce společnosti. Lidské úsilí, o kterém Douglasová později ve zmíněné knize píše, má za úkol doslovně přinutit k jakémusi **dobrému občanství**: „*Celý vesmír je zapřažen do lidského úsilí o to, aby jeden druhého přinutil k dobrému občanství*” (Douglasová 2014: 37).

Co znamená výraz dobré občanství podle Douglasové? V knize o něm hovoří například jako o výsledku politického a náboženského *snažení podle potřeb pro tu či onu stranu* (Douglas 2014: 37-38).

Nyní se pokusím aplikovat vymezený pojem dobré občanství na vegany a raw strávničky. Smysl dobrého občanství vnímám jako ideální status, co zastupuje chování, charakter a jednání člověka, ať už je zástupcem jedné či druhé skupiny. Toto chování a tyto vlastnosti, které obě skupiny prezentují, jsou navzájem odlišné. Mám za to, že bez potřeby ideálního statusu by se skupiny neodlišovaly a nedocházelo by mezi nimi a většinovou společností ke konfrontaci. Co znamená čistota pro vegany a raw strávničky s ohledem na společenský život? U našich dvou zkoumaných skupin nyní ilustruji čistotu vztaženou jak na fyzické tělo zevnitř i na čistotu primárně společensky zkoumanou.

5.1 Pohled veganů

Budu pracovat hlavně s výpověďmi jednotlivých informantů z řad zkoumaných veganských skupin. Jedná se o všechny skupiny veganů, které byly uvedeny ve druhé kapitole této práce, tedy s vegany se třemi různými přístupy k veganskému stylu konzumace potravin.

Čistota znamená pro vegany mnoho a to pro všechny bez rozdílu. Konzumace potravin živočišného původu představuje skutečné znečištění, ale znečištění zevnitř, které se týká tělesného zažívání. Stačí jakékoli malé množství nějaké živočišné složky v potravě a tato skutečnost velmi pracuje s podvědomím vegana. Pracuje s jeho rozhodnutím být opravdovým veganem a nejíst *nevhodné* potraviny a vysvětlení je prosté. Striktní vegané pracují se svou myslí a mají často pocit, že překročili nějakou pomyslnou hranici. Vnímají, že jejich tělo se nyní musí vypořádat s nečistotou, kterou přijali v potravě, a to se pro ně stává v drtivé většině případů zdrcující a je to fakt, co zraňuje jejich ego. Výpověď mé **informantky č. 10 (veganka)** uvede zkušenost s touto problematikou: „*Byla jsem v Japonsku v rámci modelingové sou-*

těže. Jednou jsme na hotelu měli hrozný hlad a vyšli jsme si na večeři. Hledali jsme pochopitelně pouze veganské podniky. Bohužel jsme na žádný nemohli narazit. Tak jsme se odebrali do nejbližší restaurace, protože nás hlad už trýznil. Z jídelního lístku se zdálo být všechno v pořádku. Přestože nebyla restaurace přímo veganská, měli dobrý výběr polévek a mlíšků (mléčných koktejlů), u kterých bylo uvedeno, že jsou ze sóji. Řekla jsem si, že je to paráda, protože jsem na shake měla právě chuť. Když mi číšník donesl mou objednávku, s chutí jsem se napila svého shaku. Ale v moment, kdy jsem polykala, věděla jsem, že to mléko není ze sóji, ale z kravského plnotučného mléka. Neumíš si představit tu rychlost, se kterou jsem utíkala na toalety. Připadala jsem si hrozně. Nejenomže mě obelhal číšník, ale hlavně mi šlo o to, že jsem tolik let byla vegankou a nepozřela jsem kravské mléko, že mě pojaly výčitky. Kam se poděla moje hrdost, že jsem byla tolik let vegankou? Co teď budu dělat se svým přesvědčením a co na to řeknou moji přátelé vegani?” V danou chvíli jsem viděla informantku v slzách. Pocit, že se napila kravského mléka, kterým si znečistila své tělo zevnitř, přinesl výčitky a zamyšlení nad svým sociálním statutem před svými přáteli, kteří jsou také vegani.

Ze společenského hlediska se informantka znečistila v očích svých přátel, kteří jsou také vegani a vyjádřila obavu, zda si z ní nebudou tropit žerty a nebo jí budou dokonce urážet. Snažila jsem se své informatce vysvětlit situaci s ohledem na lidskou schopnost mýlit se: *„Často si vyčítáme maličkosti a chyby, kterých jsme se někdy dopustili a ačkoliv jiným lidem odpouštíme, sami sobě často neodpustíme nikdy. Tak moc jsme sami na sebe krutí.”* (Webnote 2017). Ze sociálního hlediska překročila moje informantka pomyslnou veganskou hranici. Po tomto rozhovoru jsem vyhledala její přátele a požádala je o názor na situaci, kterou má informantka popsala. Mé zjištění bylo skutečně ohromující. Jeden z dotazovaných přátel vypověděl: *„Prostě se to stalo a nám to bylo v první řadě líto. Přece jsme dospělí a můžeme se snad zeptat, rukama i nohama, co v tom jídle je. Měla si pohlídat, že v tom je mlíko z krávy. Je nám to teď hlavně líto, ale už jí to nechceme a nebudeme připomínat. Má jen ponaučení, veganství*

se musí brát vážně.” Odpověď přítele mé informantky mě utvrdila v myšlence, že stravovací skupiny se mohou prezentovat velmi radikálně, protože mluvil velmi vážně o překročení veganských hranic, byť k němu došlo pouhou náhodou, nikoli záměrem.

V následující podkapitole se zaměřím na názor raw strávnicků a uvedu výpověď informanta, jenž se na onu čistotu těla dívá z jiného úhlu pohledu.

5.2 Pohled raw strávnicků

Již několikrát se mi dostalo potvrzení myšlenky, že vegani a raw strávnicki vidí principy své stravy odlišně. S čistotou těla tomu nebude jinak. Zamyslím se nad pojmem čistota těla z pohledu detoxikace, což je pro komunitu lidí stravující se syrovou stravou důležitý pojem. Detoxikaci můžeme klasifikovat jako očistnou kúru, která zbaví tělo různých jedů, které se dostaly do těla (Švédová 2016). Tato detoxikace může posílit funkci jednotlivých orgánů, protože jim pomůže od zátěže.

V následujícím odstavci vysvětlím svoji myšlenku v návaznosti na výpověď **informanta č. 45 (raw strávnick)**: *„Detoxikaci skoro všichni říkáme detox, teda já a mí kámoši, co jsou na raw stravě, kdy si skoro nevaříme, teda aspoň tomu vaření neříkáme. Detox se má provádět vždycky na jaře a na podzim a je spojený hlavně s jídlem. Jaro a podzim jsou to proto, že jsou to nejvhodnější roční období z hlediska přechodů a teplotních výkyvů. Vezmi si třeba jaro - roční období, kdy se potřebujeme dostat z předchozího ročního období, říkám tomu zimní delírium. Máme třeba nadbytek tukových zásob, protože chtě nechtě jsme přes období Vánoc a dalších svátků spojených s jídlem něco nabrali, protože znám hodně lidí, co si o svátcích dají řízek a přitom říkají, že jsou raw. To jaro je k tomu úplně jako stvořený! Začíná být teplo, můžeš víc času trávit venku. Mám za to, že je nejlepší začít s detoxikační kúrou intenzivně. U mě to znamená koupit si ajurvédský čaj a třikrát denně ho pít. Je to taková směska z kurkumy a takového koření, co ti má nastartovat metabolismus, protože jsou v tom zázračný*

bylinky. Na podzim zase přichází jiná kúra, většinou je to kúra za pomoci různých šťáv. Do procesu se zapojují hlavně fresh bary a místa, kde se dá koupit čerstvá šťáva, jako je třeba firma UGO. Pak se po několika dnech hned cítíš líp. A v tom to je - měla by ses cítit po detoxikaci vždycky jako bůh." V porovnání s jinými výpověďmi mých raw informantů vyjmenoval informant č. 45 nejvíce témat týkajících se detoxikace. Shrnul pohled zastoupený většinou skupiny, tedy že očista těla je u raw strážníků zaměřena především na tělo zevnitř z hlediska detoxikace (zbavení těla jedů).

Vrátím se nyní k výše zmíněným jedům. Kladla jsem si otázku, zda jsou i jiné jedy, se kterými se raw strážníci vypořádávají? Mou otázku zodpověděla **informantka č. 79 (raw strážnice)**: „Četla jsem si jednou knihu, kterou jsem v Levných knihách koupila asi za 29 Kč. Upoutala mě svým přebalem, ale tehdy jsem na raw stravě ještě nebyla, spíš jsem s ní koketovala. Tu knihu napsala kanadská spisovatelka a propagátorka života bez chemie, která se jmenuje Gillian Deacon. V knize se zaměřuje na odhalování složení kosmetických přípravků. Přečteme si jednu větu, která je na přebalu - každý den používáme kosmetické přípravky - a každý den tak tělo běžně vystavujeme působení více než stovky chemikálií - tahle věta pro mě byla v mnoha věcech zlomová." Knihu napsala Gillian Deacon poté, co se úspěšně vyléčila z rakoviny prsu, kterou prý způsobily rakovinotvorné chemikálie v přípravcích, které několik let, či desítek let, používala. V knize zmiňuje různé ftaláty, parabeny, mastek a jiné škodlivé látky, které se stále běžně používají v kosmetickém průmyslu. Informantka dále vysvětluje: „Dostala jsem studenou sprchu informací, které mi změnilý život. Chápala jsem, že jídlo, které není správné jíst, můžu vnímat jako jed, ale že by to byla i kosmetika a že z ní můžu mít rakovinu? Bylo to hodně silné se s tím v danou chvíli vyrovnat. Byla jsem nucena změnit svoje návyky. Třeba parfém? Neexistuje! Nesmím ho používat, protože by mě pravidelným užíváním přivedl do hrobu." Vyhledala jsem si v knize od Deacon charakteristiku chemické složky, která nese název **parfum**. Složka parfum má v chemickém průmyslu označení jako "skryté che-

mické látky uváděné do souvislosti s velkým množstvím zdravotních projevů, mimo jiné s alergiemi, imunotoxicitou, bolestmi hlavy, závratěmi a pravděpodobnou karcinogenní aktivitou” (Deacon 2012). Čistota těla tedy podle mých informantů nezávisí pouze na viditelném znečištění, ale aspekty čistého zažívání a detoxikace organismu od škodlivých odpadních látek sebou nesou nový rozměr čistoty společnosti raw strávníků.

5.3 Shrnutí vegan a raw rozhovorů

Úloha čistoty má pro vegany i raw strávnický jiné aspekty. Čistota se jeví jako pojem, k němuž zaujímají jiná stanoviska obě dvě zmiňované skupiny. Pro vegany je čistota důležitá s ohledem na jejich tělo, a to zevnitř. Pro raw strávnický je čistota pojímána s ohledem na detoxikaci těla, protože nečistota je jed, který tělo zahlučuje různými způsoby. Zapovězené používání parfému, což informantka č.79 (raw strávnicka) sama sobě zakázala, mohu vyhodnotit jako svazující, avšak zakáz používání má zde praktické důvody, a to předcházet ničení organismu jedy. Informantka č.10 (veganka), jež si po konzumaci milkshaku vyčítala mléko v předešlé podkapitole, vidí také praktické důsledky zakazování této potraviny, především udržení svého statusu vegana, který si nechce znečistit zažívání.

6. Mezilidské vztahy strávníků: rozvržení moci mezi lidmi stravujícími se odlišně a “běžně”

Nyní opět navážu na fungování mezilidských vztahů, tentokrát z pohledu moci, kterou na sobě navzájem uplatňují klasičtí strávníci, kteří zastupují většinovou společnost a strávníci veganské a raw komunity. Budu popisovat hlavně vztahy lidí, kteří jsou si cizí, tedy nejsou příbuzní a ani v blízkém vztahu.

S vegany, ale i raw strávníky se pojí mnoho společenských stravovacích mýtů. Přestože je v české společnosti o veganství a raw stravě povědomí již několik let, stále se moji informanté vypořádávají s názory, které je škatulkují a někteří informanté vyjadřují názor, že získávají tzv. *nelichotivé nálepky*. Tato označení pak ukazují nelibost, kterou vůči nim uplatňuje většinová společnost.

V této poslední teoreticky zaměřené kapitole vyjádřím názory veganů, ale i klasických běžných strávníků na to, jak se ve společnosti cítí a jak řeší svou pozici s ohledem na uplatnění společenské moci při konfrontaci s cizími a neznámými lidmi. Využiji k tomu teoretické ukotvení v přístupech Michela Foucaulta a Pierra Bourdieuho. Toto vyústění chce analyzovat konfrontace mezi vegany, raw strávníky a většinovou společností: kdo a jak se snaží nad tím druhým uplatnit svou moc. Abychom mohli zkoumat mocenské vztahy skupin, bylo nutné nejdříve pochopit jejich návyky a každodennost, protože díky tomu si můžeme nyní uvědomit, proč jednají právě tak, jak bude popsáno v následujících řádcích.

6.1 Foucault a Bourdieu: moc, její uplatnění a habitus

Michel Foucault a Pierre Bourdieu jsou dva z předních teoretiků sociálních věd, kteří velkým dílem přispěli k analýze moci ve společnosti. Vysvětlím již nyní, v jakém smyslu budu o moci s jejich pomocí přemýšlet. Zatímco u Michela Foucaulta jde o moc, která se snaží definovat

chování člověka, či jej usměrňuje jakousi monarchistickou nadmocí (Foucault 2000: 129), Pierre Bourdieu zde zastupuje smýšlení o moci jako nástroji k popsání určitých společenských mechanismů (Bourdieu 1998: 39) a dále habitus, jako *system trvalých, přenositelných dispozic [...] aniž by byl produktem organizačního úsilí nějakého dirigenta* (Bourdieu [1980] 1990: 53).

Mocenské koncepty Michela Foucaulta budou aplikovány ve smyslu trestání a následného lidského *ocejchování* a žití s tímto viditelným znamením, což autor charakterizuje jako tzv. **nadmoc**. Jak popisuje Foucault v knize *Dohlížet a trestat*, nadmoc je svrchovaná entita, která je všeobecně jedincům nepříjemná (Foucault: 2000:129). U Pierra Bourdieuho jde o koncept moci, který vytvořil k popsání strukturálních účinků (Bourdieu 1998: 39) a habitus vykládá jako určitou žitou zkušenost, kterou si jedinec osvojil pravidelnými návyky a není striktně svrchovanou osobou vedená (Bourdieu [1980] 1990: 53). Nyní budu tyto dva přístupy k moci aplikovat na životní příběhy mých informantů, kteří přiblíží svou zkušenost. Jejich názory tak doplní mozaiku rozličných zkušeností v příbězích, které byly popsány v této práci.

6.2 Pohled veganů

Z popisů veganské každodennosti vyplývá, že moc je ukazatelem určité prestiže ve společnosti. Vegané jsou často vystavováni situacím, kdy se cítí utlačováni většinou společností běžných strávníků a do jednoho se shodují, že život se jim po změně jídelníčku změnil do stejné míry především sociálně a jejich zkušenosti jsou velmi negativní.

Uvedu na příkladu citaci **informanta č.99 (vegan)**: „*Připádám si, jako by nade mnou chtěli mít všežravci moc, když se s nimi o veganství bavím. Jsem snad méněcennější než oni, jen proto, že jím jiné věci? Proč jsou někteří tak nemilosrdní a myslí si, že nás vegany mají napravovat a trestat za to, že nejsme jako oni?*” Jiná veganka, **informatka č.34 (veganka)** popsal další nepříjemnou zkušenost: „*Chtěla jsem se v jednom obchodě zeptat, jestli vedou ve-*

ganské produkty a prodavačka mě odbyla se slovy, že to není vůbec její starost zajišťovat nějaké veganské výrobky, že se prý mám stravovat normálně a kdyby bylo po jejím, všechny veganské obchody zavře, a když jsem se jí zeptala, proč by to udělala, odpověděla mi, že by to bylo pro nás ponaučení a že mám být ráda, že se mě nesnaží převychovat”.

Setkala jsem se s tak drsnou aplikací svrchované nadmoci, která neměla obdobu. Aplikace moci prodavačky nad mou informantkou hraničila se společenským týráním, které odporuje základnímu lidskému právu na svobodu. Z celkového počtu dotazovaných informantů jsem zaznamenala drtivou převahu špatných zkušeností, které zažívají mí informanté ve společnosti cizích lidí, tedy ne u těch, co tvoří jejich rodinu nebo kteří jsou zahrnováni mezi jejich blízké. Tím jen konstatuji závěr veganských informantů, že česká společnost je velmi uzavřená a nevstřícná vůči odlišnosti a není připravena nabídnout veganům místo po svém boku. Závěrem mých veganských informantů bylo, že vnímají všežravce jako svrchovanou vrstvu, která by ráda převychovávala zástupce veganské komunity.

6.3 Pohled raw strážníků

U raw strážníků jsem se rovněž snažila zjistit jejich vnímání rozvržení moci ve společnosti. S jistým potěšením musím konstatovat, že jejich zkušenost s cizími lidmi je odlišná, než u veganských zástupců, tedy, že je pozitivnější. Protože raw strava tělo do jisté míry ochlazuje, těší se raw strava oblíbě v letních měsících a je naopak velmi vítaná v zahradních restauracích a nabízí větší škálu sortimentu, což s sebou nese větší snášenlivost ve vztazích mezi lidmi.

Citace pohled raw strážníků přiblíží: *„Nesetkáváme se s odmítnutím nebo že by nás vyloženě někdo šikanoval jako to je u veganů. Sama mám srovnání, protože jsem veganka byla. Když jsem teď na raw, lidi se o mě zajímají, chtějí si povídat. Už nezažívám urážlivé připomínky, jen co se o stravě začnu bavit. Možná je to tím, že veganství je někdy až moc striktní a lidi se toho bojí. Chtějí tě pak převést na svou normální, víru ti, co jedí všechno”* vyjadřuje

svůj názor raw strávnice, **informantka č. 28**. Doplnuje tak svého přítele **informanta č.29**, taktéž raw strávníka a shoduje se s jeho výpovědí: „*Není vůči mě, jako vůči člověku na raw, zaujatá nějaká předpojatost. Možná proto, že se o té stravě moc neví a že vypadá na první pohled zdravě*”.

Koncept negativního uplatňování moci se u raw strávníků neukázal. Naopak se moji informanti shodli na dobrém zacházení a se vstřícným jednáním ze strany *všežravců*. V jejich výpovědích jsem zaznamenala smířlivý přístup ke vztahům s okolím světem a sami zastávali názor, že je to nějakým způsobem naučené chování, které nedokážou vysvětlit: „*Setkali jsme se s pár vegany, co se chtěli zarytě bavit o stravě a nebyli smířliví, když jim někdo jejich názor vytýkal. Proto jsme se tak nějak nevědomky naučili být smířliví, když nejsme vegani, ale raw*”.

6.4 Porovnání zkušeností veganů a raw strávníků

Zkušenosti mých dvou zkoumaných skupin s většinovou společností jsou protikladné. Zatímco vegané formulovali své zkušenosti velmi negativně a cítí se být většinovou společností utlačováni, až šikanováni, raw strávníci nevyjádřili v konečném hodnocení špatné zkušenosti. Vegané spatřují většinovou společnost jako svrchovanou vrstvu, co by je chtěla potlačit. Naopak raw strávníci nemohou souhlasit se názorem veganů, protože se s nimi v konečném důsledku jedná dobře. Zkušenosti veganů můžeme tedy interpretovat skrze koncept nadmoci zformulovaný na základě myšlenek Michela Foucaulta. Moc jako strukturální nástroj, v němž hraje roli habitus Pierra Bourdieuho., který tkví v naučené smířlivosti, definuje přístup ke vztahům a mocenské rozložení u raw strávníků, protože moc není uplatňována nepříjemně, jen pouze popisuje a hodnotí.

7. Hlubkové příběhy informantů

Nyní se zaměřím na dva životní příběhy, které mi vypověděli mí informanté v hloubkově zaměřených rozhovorech. Jejich proměna identity mě totiž zaujala natolik, že jsem se rozhodla popsat jejich změnu jídelníčku od samotného začátku až do dne, kdy jsem s nimi hovořila naposledy.

Již jsem popsala řadu příběhů mých informantů, kteří měli rozličné názory na svou osobní proměnu a popsali ji různými způsoby. Obě zástupkyně, jedna veganka a druhá raw strážnice, vykazovaly podobný nadměrný zájem o veganství a raw stravu. Informantky vyčnívaly nad všemi ostatními informanty svým zápalem propagovat alternativní stravu a měnit pohled na *zdravé stravování*.

V této kapitole nejdříve informantky popíší svůj styl života, kterým žily před osvojením nových stravovacích rutin a poté postupně projdou své každodenní stravovací návyky, které podléhají vymezení jejich stravy, a to buď veganské či raw.

7.1 Veganka

Veganským zástupcem pro úplné popsání životní cesty se stala **informantka č. 78 (veganka)**, které je 27 let a žije společně se svou rodinou na Slovensku, říkejme jí například slečna M. Se slečnou M. jsem se seznámila v rámci svého badatelského působení ve veganských a raw stravovacích facebookových skupinách. Tato slečna je veřejně známou osobností i za hranicemi slovenského státu. Od 16 let se pohybovala v kruzích modelingu, díky kterému procestovala svět. V současné době se již modelingem nezabývá v takové míře jako před lety, ale věnuje se spíše propagaci veganské stravy a jiným alternativním způsobům stravování. Veganská tematika ji skutečně vzala za srdce.

7.1.1 Setkání s veganskou stravou

Nyní slečna M. popíše začátek své životní cesty. Jelikož je Slovenka a nemám zkušenost s přepisem slovenštiny, tak jsem její slovenskou řeč pracovně přeložila do českého jazyka:

*„Můj život před veganstvím si pamatuji stále živě. Byla jsem tehdy velmi mladá dívka, bylo mi okolo 17ti let. Vždycky jsem měla hodně štíhlou postavu a tak jsem od tohoto věku navštěvovala castingy a postupně jsem pronikala do světa modelingu. Bylo to pro mě úplně něco nového. Na každém rohu jsem potkávala nové a nové lidi, kteří se mě ochotně ujímali a vysvětlovali mi, jak to v modelingu chodí. Moji rodiče mě tehdy všude doprovázeli, nebyla jsem zletilá a tak nade mnou chtěli mít kontrolu. Když jsem se začala postupně prosazovat a přicházely nabídky od producentů v zahraničí, byl na mě vyvíjen stále větší tlak, či stále větší nároky ohledně dodržování disciplíny, dobré stravy a cvičení. Mám dobré dispozice, takže jsem nemusela moc cvičit, ale i přesto jsem se svojí fyzičce musela věnovat a dobře jíst.“*Slečna M. popisovala drsný přístup v modelingovém průmyslu s ohledem na cvičení a stravu, protože se musela o své tělo dobře starat: *„Neexistovalo by, že někdo necvičil nebo nejedl správně, protože pak nedostával dobré nabídky a po zahraničních nabídkách se bažilo nejvíce.“*

Osobně i pracovně došlo ke změně života a veganství se na tom velmi podílelo: *„Můj první kontakt s veganstvím přišel velmi krátce po tom, co jsem se v modelingu tak trochu zabydlela a věděla jsem už co a jak fuguje. Veganství je výborné díky tomu, že udržuje tělo štíhlé díky nízkému příjmu kalorií, po čem bažily hlavně ty slečny, kterým nenadělila příroda tak dobré spalování, jako třeba mně. Veganství se pro ně stalo takovou spásou, protože když si dáte kopy salátu, zaplníte žaludek s nízkým příjmem kalorií, ale hlad na dvě hodiny ustane. Prostě nádherná zázračná zeleninová strava, která se ani nemusí vařit, jenom se nakrájí.“* Zajímala jsem se, zda bylo v modelingu veganství tak populární právě kvůli tomu, že se sezónní plodiny nemusely vařit: *„Ano, samozřejmě, je to důvod, který hraje velkou roli. Pokud vaříte a jste modelka, strávíte denně v kuchyni i dvě hodiny. V modelingu na to nebyl čas.“*

Každá z modelek si říkala, že si na to jednou najme lidi, aby vůbec vařit nemusela” dodala se smíchem slečna M. Tím, že se modelky snaží o zdravý životní styl a mohou si to dovolit, se vyznačuje jistá typičnost modelek, jelikož jsou podle slečny M. všechny ochotné investovat mnoho finančních prostředků do svého zdraví.

7.1.2 Veganský jídelníček

Dále jsme v našem rozhovoru pokračovaly se zaměřením na počátky veganského jídelníčku, který si slečna M. připravovala sama jako začátečník: *„Sestavit si nějaký jídelníček nebylo ani nijak těžké. Při mých cestách do zahraničí jsem hodně využívala hotelové obsluhy a stravovala se tak, že mi jídlo přímo donesli hoteloví zaměstnanci, pokud jsem tedy vydělávala tolik, abych si to mohla dovolit. Postupně se změnou stravy přišla vlna několika velkých změn. Protože vás veganství změní hlavně sociálně, začala jsem se přátelit s modelkami, které taky byly veganky. Ne každá modelka je veganka. Spousta z nich jsou vegetariánky a nebo na raw. Každá s těchto diet vám zaručí dobrou postavu, tak proto se k tomu tolik modelek uchyluje.”* Slečna M. poté vysvětlila, jak se její život změnil po tom, co se začala přátelit s ostatními vegankami: *„Jak už jsem říkala, změnil se okruh mých kamarádek. Veganky držely tak nějak při sobě. Společně jsem si vařily, když to šlo a doporučovaly si různé knihy o veganství. Tehdy o tom bylo velké povědomí hlavně v zahraničí, tak spousta literatury byla v angličtině a nebo se dala sehnat elektronicky na internetu.”*

V rámci vyprávění se slečna M. dostala až k veganské literatuře a veganskému vzdělávání, které vyzdvihovala jako velmi důležité: *„Číst knihy a být sečtělý je ctností každého dobrého člověka, mám za to, že by to tak mělo být, ale ne vždy je to realita. Pro mě osobně se stalo čtení knih dobrou volnočasovou aktivitou, a když jsem začínala s veganstvím, bylo veganských knih v zahraničí celkem hodně. Teď už hledám těžce, protože mám skoro všechny přečtené. Alespoň ty nejznámější.”* Niterný popis změny identity a přechod k samostudiu literatury mě

ohromil, když slečna M. dále pokračovala: „*Velmi intenzivní to bylo, brala jsem to vážně. Byl to přelom. Prostě něco, co si člověk bude pamatovat až do konce života. Pracovalo to s mojí myslí neskutečně. I když je mnoho let po této změně, stále je to velmi silný zážitek.*” Přelomové zkušenosti slečny M. potvrzují poznatky mých dalších veganských informantů a informanek. Stejně jako informant č.1, i slečna M. vyprávěla svou zkušenost s knihou Transformace vědomí: „*Pomohla mi hodně kniha pana Ketlnera o transformaci vědomí. Není to žádná kniha o dietě ani jídle obecně. Spíš je o tom, jakým způsobem prožívat realitu, vlastně uvědomovat si svět okolo sebe, abych z něho dostala co nejvíc a dala druhým také co nejvíc. Je zaměřená na totální změny v životě a žití přítomností. Pokud nechceme žít napůl, je dobré si ji přečíst, aby se nám otevřely oči. Popisuje v knize, jak pracovat se stylem života, jak mluvit, jak se vzdělávat. Promění to každého, kdo je proměně otevřen a není to žádný ignorant.*”

7.1.3 Veganka a společnost

Svým příběhem přispěla informantka do mozaiky rozhovorů a otázek, které byly diskutovány během celého výzkumu a přispěly tedy i k výsledkům otázky výzkumné (pro připomenutí: K jaké proměně hodnot u informantů dochází a jak jsou si této proměny vědomi?): „*To žití v přítomnosti se stalo mým životním posláním. Dříve jsem se nezajímala tolik o život okolo sebe a žití přítomně. Žít přítomně u mě znamená scházet se s lidmi, co miluju. Chci dělat svět hezčí svou prací a přístupem k lidem.*” Plynulost příběhu ukázala také společenský život mé informantky, protože popsala svou zkušenost, která se dotýkala druhé výzkumné otázky (K jaké proměně hodnot u informantů dochází a jak jsou si této proměny vědomi?) „*Mé sociální vztahy se proměnily v návaznosti na jinou stravu. Doma jsem zaznamenala posun mojí matky směrem k novým přístupům a novému vaření. Odkoukala věci ode mě a naše domácnost je díky tomu hodně harmonická. Vztahy s jinými lidmi, co nejsou vegané, jsou různé. Snažím se ukázat veganství v rozumné podobě. K tomu mi pomáhají veganské pikniky a točení videí na*

internet. Věřím, že to k lidem promlouvá. Zároveň pomáhám novým veganům vyvarovat se chyb ve vegantsví, které se staly mně.” O zmíněné chyby jsem se velmi zajímala a slečna M. odhalila ty, kterých se dopustila ve svých stravovacích návycích. „Když jsem nejedla vyvážený jídelníček a chyběly mi bílkoviny, začaly mi padat vlasy a přestavala jsem menstruovat. Nejdříve jsem to vůbec nepřisuzovala tomu, že by to mohlo být jídlem. Lékaři mi říkali ať vyčkávám a dobře jím, aby se mi menstruace zase vrátila. Ale nepřišla skoro 9 měsíců! Už jsem začínala mít strach. Jedna moje kamarádka mě upozornila na to, že to není dobré znamení a že bych se měla zaměřit a poměr důležitých prvků ve stravě. Doporučila mi konzumovat například více bílkovin v luštěninách, protože tam jich je hodně a za tři měsíce od změny poměru hodnot bílkovin, tuků a minerálů (v krvi a ve stravě) jsem opět začala menstruovat. Vyděsilo mě to a vzala jsem si ponaučení.” Osobně jsem pátrala po provázanosti stravy a přerušení menstruačního cyklu. Menstruaci vyvolává mozek a ten potřebuje dostatek příjmu tuků, bílkovin a minerálů ve stravě. Pokud mé informantce důležité hodnoty ve stravě chyběly, jednou z možných příčin je právě tento fakt: „Nedostatek tuků v dietě zvyšuje riziko poškození vývoje mozku a může mít dlouhodobý nepříznivý vliv na činnost CNS (Centrální nervové soustavy)” (Fraňková, Dvořáková-Janů 2003: 28). Odborníci se však nemohou shodnout, zda se mozek vyvíjel u jedinců jen během těhotenství a poté se počet mozkových buněk jen snižoval, nebo jestli se lidský mozek vyvíjí určitým způsobem i po celý život.

Díky tomu, že slečna M. dává na internetu pravidelné video záznamy o svém životě, získala jsem informace o jejím partnerském životě, který se konfrontoval s veganstvím (toto video je přístupné všem a nedošlo tedy k rozhovoru, ale k čerpání informací v rámci sledování videa). Slečna M. měla před několika lety přítele, který se nestravoval veganským způsobem. Jejich vztah trval téměř dva roky a po nespočetných neshodách se pár dohodl, že vztah ukončí. Slečna M. popisovala vztah s vysvětlením, že důvodem k rozchodu byla její strava: „Začali jsme spolu chodit, když jsem ještě dělala modeling. Hodně jsem cestovala, ale měli jsme na

sebe dostatek času. Když jsem začala být striktnější vegankou, začalo to náš vztah ovlivňovat. Vybírali jsme restaurace, které vyhovovaly oběma. Nesmělo se stát, že by se jeden z nás nena- jedl. Časem nám to přestalo vyhovovat a hádky se mezi námi vyostřovaly. Pro klid nás obou jsme se rozhodli spolu rozejít. Stále jsme spolu v kontaktu a uvědomili jsme si, že to bylo do- bré rozhodnutí. Z našich postojů jsme od rozchodu neuhnuli ani o kousek. Náš vztah by proto nebyl dobrý a stále bychom se hádali a to by neprospívalo.” V současné době navázala slečna M. vztah s mužem, který se veganské stravě věnuje stejně jako ona a jejich vztah prý nabral jiný směr, než její předchozí vztah: *„Vybíráme si stejnou restauraci, protože jíme stejné věci. Bereme na sebe ohled jen tehdy, když má jeden chuť na indickou stravu nebo třeba na mexic- kou. V tom ohledu si dokážeme dobře vyjít vstříc.”* Vztahová rovina tedy ovlivnila slečnu M. natolik, že byla ochotna rozejít se se svým přítelem, který nechtěl jíst veganskou stravu. Kompromis v podobě rozchodu byl pro vztah konstruktivní a nyní toho oba nelitují. Zůstali v kontaktu a vycházejí si vstříc ve věcech, které neovlivňuje strava.

V rámci našeho setkání zmínila slečna M. údajné úmrtí novorozeněte jedné veganky, která po porodu o dítě přišla kvůli nevyvážené stravě a chtěla jsem znát názor slečny M.: *„Určitě se to mohlo stát a je třeba si na to dávat pozor. Veganství je drsné a musí se brát dů- myslně. Pokud žena nemá správný přísun živin a čeká miminko, je to potom pro nás vegany ostrašující příklad a vrhá na nás špatné světlo ze sociálního hlediska. Pak se nemůžeme divit, že se na nás společnost dívá skrz prsty. I proto se snažím dostat mezi lidi veganství s takovou lidskou tváří, aby se takové věci neděly.”*

7.1.4 Ekologické otázky

Jelikož se ekologie, ve smyslu trvale udržitelných přírodních podmínek, úzce pojí s vegan- skou komunitou, informantka dále pokračuje ve svém příběhu: *„Jelikož jsem přestala jíst všechny živočišné produkty, maso mléko a tak dále, začala jsem uvažovat o průmyslu, který*

zpracovává jakoukoli živočišnou masu. Přišlo mi na mysl zajímat se o podmínky, ve kterých musí zvířata žít a chtěla jsem vědět, jestli jejich život je před porážkou na jatkách dobrý. Někde jsem četla, že jsou zvířata deprimována předtím, než jdou na smrt. Nedokážu se doteď zbavit pocitu, že by kvůli mojí chuti na maso muselo zvíře trpět. Ta chuť na živočišné produkty se časem ztratila. Prostě jsem přestala mít chuť na všechno, co pocházelo ze zvířat.” Následně po této výpovědi jsem se informantky dotázala, zda přišla chuť na jiné výrobky, opět zcela přirozeně, když jedna z chutí odešla a její odpověď zněla: *„Přišla chuť na sladké, na to, které je obsaženo přirozeně například v ovoci. Mám za to, že pokud jedna chuť zmizí, jiná se někde jinde objeví, ale nemám to nijak podložené.”*

Slečna M. zde ještě jednou zmínila ekologické téma. Sama slečna M. vidí jeden důležitý aspekt stravování se veganským způsobem a tím je pohled na trvale udržitelný ekosystém na naší planetě. Z její výpovědi soudím, že je velmi informovaná o tom, jakým způsobem se společnost dívá na ekologické problémy tohoto světa: *„Neříkám, že ekologie je větší novou populaci lhostejná, ovšem mám za to, že ne všem leží na srdci. Krávy produkují methan, protože se stravují nekvalitním krmivem a jejich exkrementy jsou ho plné. Je vědecky prokázáno, že většina methanu se uvolňuje kvůli živočišnému působení nějakého tvora a ten pak otepluje atmosféru.”*

7.1.5 Shrnutí příběhu veganky

Příběh slečny M. mi dal ze všech veganských životních příběhů nejvíce. Její životní energie byla silná a z velké části její příběh vystihoval zkušenosti ostatních veganů, se kterými jsem vedla rozhovory. Když popisovala své vztahy ve společnosti a svou touhu po vytváření pikniků pro vegany, viděla jsem, že příběh, který jsem pro popsání vybrala, se dostal až za hranice ideálního modelu pro popsání. Soudím, že jsem měla co do činění se striktní vegankou, která však byla velmi aktivní a neváhala propojit veganskou společnost se společností ostatních

strávníků, kteří se stravovali podle jiných způsobů. Její proměna spočívala v uvědomění si vlastní příslušnosti k veganům a obklopování se lidmi se stejným způsobem stravování. Stejně tak si byla má informantka vědoma rizik, která nastala po změně stravování: vynechání menstruace a tím i možnost následného vyřazení reprodukčních schopností byly alarmem pro jemné změny v její stravě. Slečna M. i nadále pokračuje ve veganském stravování a její pikniky si získávají úspěch i za hranicemi Slovenska. Modelingem se už slečna M. nezabývá a necestuje po světě tak jako dříve, proto je odkázána na dovoz potravin do slovenských supermarketů nebo na farmářské trhy.

7.2 Raw strážnice

Životní příběh raw strážnice bude neméně zajímavý. Zajímalo mě, zda bude mít stravování a životní styl raw strážníka odlišné způsoby, než jaké má vegan a také mělo. Pro popsání raw způsobu stravování jsem si vybrala příběh paní C., jako **informantku č. 58 (raw strážnici)**, která prošla několika stravovacími způsoby a hledala dobré stravovací návyky, které měly pomoci vyřešit její zdravotní stav, který byl po dobu několika let velmi kritický.

Paní C. je Češka, která žije se svým manželem a dvouletým synem ve středních Čechách. Dříve pracovala jako kosmetická vizážistka a nyní je se svým synem na rodičovské dovolené. Její příběh se pojí s různými dietami a stravovacími experimenty a právě z toho důvodu jsem ji vybrala jako modelovou informantku, která popíše svůj příběh. Její bohaté zkušenosti se zkoušením alternativní stravy pro mě byly ohromující, protože jsem si díky tomu uvědomila, co je člověk ochoten podtoupit pro to, aby měl dobrou postavu navenek a zdravé tělo uvnitř.

7.2.1 Setkání s raw stravou a jinými dietami

V úvodu svého vyprávění se paní C. zaměřila na diety a alternativní druhy stravování, které již osobně vyzkoušela a vysvětlila, jaký měly vliv na její zdraví a celkově tělesnou pohodu: „Já

ti prosímte vyzkoušela snad všechno, co bylo v té době k mání. Paleo, nízkosacharidovou dietu, krabičkovou dietu a tak dál... Prostě všechno, co vypadalo, že mi dá hezkou postavu. Bohužel to nějak nezabíralo. Myslím si, že to bylo proto, že jsem si tělo těma dietama tak huntovala". Následně paní C. popsala, kdy se začala věnovat raw stravě a co tuto stravu doprovázelo: *„V zimě roku 2013 se mi stal úraz. Měla jsem zlomenou nohu a tak jsem vlastně pořád jenom ležela. Tak jsem začala přemýšlet. Chtěla jsem se uzdravit, ale ne jen z té zlomené nohy, ale ze všeho, v čem jsem se do té doby tak plácala. Hrozně mě bolelo břicho, měla jsem zácpu, ta byla na denním pořádku. K tomu té ženské obtíže - dovedeš si představit kandidózu měsíc co měsíc?"*. Bohužel jsem si tento problém uměla představit v celé jeho míře. Kandidóza je nemoc způsobená přemnožením kvasinky s názvem **candida albicans**, jak se jí v medicíně říká, a u žen způsobuje napadení pohlavních cest a močového ústrojí (Křenková 2007). Tyto kvasinky způsobí podrážděnost v ženských pohlavních cestách a znesnadňují každodenní jednoduché úkony, jako je močení, ale i sexuální aktivita (při dlouhodobých obtížích velmi deptá ženy, u nichž se nemoc projevila se všemi nepříjemnými příznaky). Dále paní C. popisuje vlastní zkušenost léčení kvasinek a přístup k detoxikaci: *„Bylo to šílený, nemohla jsem ani pořádně fungovat. Chtěla jsem s tím zatočit. Nějak zčista jasna jsem si našla na netu knihu o detoxikaci, jmenovala se Totální detoxikace a napsal jí Gennadij Malachov."* Tato kniha je o detoxikaci organismu zaměřená na očistu střev. Paní C. vysvětluje detoxikaci ze svého pohledu: *„Člověk nemůže začít pořádně shazovat kila dolů, dokud nemá čistý střeva. Ve střevech je imunita, střeva vstřebávají živiny a to nemůžou dělat pořádně, když jíme nevhodný věci. Hamburgery z Mekáče jsou tak odporný. Zaříznu se v zadku. No a tohle je v té knize."* se smíchem dodává paní C.

Jak popsala sama informantka, strava má podle ní změnit zdravotní stav. Jaké konkrétní dopady na její zdravotní stav raw strava měla? *„Raw mi vyřešilo mé žaludeční problémy. Přestal mě bolet žaludek, začala jsem si víc jídlo připravovat dopředu a shodila jsem kila."*

Ze sedmdesáti kilogramů jsem zhubla na 56 a to je nádhera! Chlapi na mě tehdy začali víc letět.” Strava měla tedy i po všech jiných dietách mé informantky očistný účinek, kterého chtěla dosáhnout. V následující podkapitole popíšu jídelníček, který informantka začala dodržovat a zaměřím se na pojem detoxikace.

7.2.2 Raw jídelníček

Jídelníček raw strávnicka je specifický, protože jak jsem již zmínila, neobsahuje žádné vařené potraviny, jelikož se má za to, že zabraňují správnému fungování těla a dobré detoxikaci odpadních látek z těla. Smysl detoxikace, který zmínila paní C. v předešlé části této kapitoly, zaujímá u informantky zaměřené na raw stravu zásadní postavení. V současné době buduje paní C., díky své práci zaměřené na detoxikaci, kariéru nutriční specialistky, která své klienty učí novým stravovacím návykům.

Jak jsem již zmínila, detoxikace je zaměřena hlavně na očištění těla. Paní C. využívá detoxikaci i jako nástroje pro svou obživu. Využívá jako model svůj osobní jídelníček a její zkušenosti s jeho vytvářením a následním dodržováním: *„Nikdo nechce jíst nutričně mrtvou stravu, buhužel je mrtvý všechno, co se uvaří. Chce to mít pevný řád, bez dodržování to nejde nikdy. Raw jídelníček je v něčem jednodušší. Za první - nic se nemusí vařit. Za druhé - plodiny se ti do těla dostanou v neporušené formě. A tak dál. Vysvětlím - když se se syrovou stravou poprvý setká člověk, co to nikdy nedodržoval, okamžitě začne shazovat kila dolu. Tělo samo se začne zbavovat odpadních látek, co ho v sobě má hromadu. Je to přirozený efekt. Po 30 letech špatný stravy je v těle nánosů až hanba.”* Paní C. vysvětlila jev, se kterým pracoval doktor Jessen v britském pořadu **Zhubni nebo přiběr**. Efekt šoku, který pacient způsobí novou stravou přináší kýžený efekt (Channel 4 Television Corporation 2008). *„Inspirovala jsem se několika pořady o jídle. Z mnoha zkušeností s mými klienty jsem si v praxi ověřila, že detoxikace přijde sama a šok může léčit. Co se týká jídelníčku - syrová strava sama o sobě rozpo-*

hybuje zažívání. A zase - je to kvůli původním živinám a neupravenými jídlu. Dostatek zeleniny a ovoce nabudí organismus a uzdravuje střevní prostředí, aby mohly střeva dobře vstřebávat. Četla jsem, že klky jsou v těle obalený lepkem a nemůžou dobře vstřebávat živiny. Proto na detoxu záleží.”

Jídelníček mojí informantky, kterému se nyní budu věnovat detailněji, je tvořen pouze z neuvařených potravin. Jediný způsob úpravy syrových plodin a potravin je mixování, míchání a krájení, tím veškerá příprava končí. Časová investice se tedy snižuje na minimum: „Čas hraje v přípravě důležitou roli. U syrové stravy jde jen o míchání a krájení. Jsem na raw stravě, která nemá žádné výjimky, takže žádný raw til 4. Prostě je to vaření/nevaření”. Z hlediska času je investice na přípravu minimální, ale na úklid náročná, což k raw způsobu stravy přivádí hodně zaměstnaných lidí. Pátrala jsem, zda i takové klienty paní C. léčila: „Jasně, jo, je to i proto. Hodně lidí za mnou přišlo s tím, že jim to šetří čas. Ale třebaže to vaření/nevaření nezabere čas, paradoxně začneš na raw jíst častěji. Dva banány k snídani se ti v žaludku ani neohřejou a už jsou v další části zažívacího traktu. Proto se musí jíst častěji a to tě může někdy trochu omezovat mezi lidma, protože nemůžeš stále jen jíst i když si o to tělo často říká.”

7.2.3 Raw stravnice a společnost

V tomto momentě se otevřel příběh v přístupu paní C. k lidem, a nepřímo tak začal hledat odpovědi svým vymezením na výzkumnou otázku (Jak se promítá změna stravování do kvality života a sociálních vztahů u osob ve věku cca 20-30 let?): „Život byl najednou úplně jinej než na jinejch stravách, který jsem vyzkoušela. Změnilo se hlavně to, že jsem přestala jíst chleba a najednou jsem byla osvobozená. Ta svoboda se týkala úplného oprostění od bílý mouky. Sociálně mi to pomohlo nechat pečený dobroty u babičky i ostatním. Prostě se rozdělit, být štedřejší. Já jsem vždycky u babičky sežrala pekáč buchet. No a pak na nikoho nezby-

lo, že jo. Kdo mě pak měl za to rád? Nikdo hele. Já jsem jim s radostí přenechávala ty dobrý pečený věci a objevilo se tím místo pro konverzaci. Předtím se se mnou nikdo moc nechtěl bavit, protože jsem byla hamoun a pak to komunikování přišlo samo.”

Paní C. působila jako velmi společenský člověk, takže se velmi ráda sdílela o svých zkušenostech mezi svými kamarádkami, které ochotně přijímaly její nové poznatky: *„No tak já to začala mejm kamarádkám cpát tu raw stravu, že jo. Ony to uplně hltaly, protože viděly výsledky na mě. Chtěla jsem jim to vysvětlit hlavně z postu toho hubnutí a věnování se tomu. Přišla jsem si pak jako nějaký doktor. Přišla jsem si prostě jinak, nevím jak to popsat, ale prostě jinak. Moji kámoši a kámošky si mě začali víc vážit, že jsem se sebou něco udělala a že kě mě můžou vzhlížet.”* Tato informace týkající se osobní cti paní C. mi přišla velmi zajímavá. Práce s osobní prestiží v rámci společenství přátel změnila mé informantce život. Strava tedy byla prvohybatelem zlepšení jejího sociálního statusu jakožto dobré kamarádky, která má co předat svému okolí. Okolí přátel a rodiny si má informantka velmi cení. Se svým nynějším manželem, který se taktéž stravuje alternativním způsobem stravy, se seznámila právě díky svému novému postoji k životu a stravě: *„S manželem jsem se poznali, začali spolu chodit a po necelém roce se vzali. Šlo to tak nějak rychle. V roce 2015 jsme se vzali a pár měsíců po svatbě jsme už čekali našeho syna. Jsem vděčná za oba dva, že je mám. Oba jsou moji nejmiřejší. Nemyslim si, že je samozřejmostí, že se náš vztah vyvíjel tak rychle. Většina chlapů se dneska bojí závazku, ale muj manžel se naštěstí nebál ničeho. Strava nás svedla dohromady a je to super úleva žít s někým, kdo jí stejně. Máme doma spoustu zásob a máme se fajn. Nechtěla bych žít s někým, kdo nejí stejnou stravu.”* Již v minulosti se paní C. seznámila s nějakým raw strávníkem, se kterým navázala vztah: *„Tak snaha byla, ale byli to samí hovada. Některý to berou jenom jako pózu a nedělaj to v podstatě s nějakým úmyslem, aby dobře jedli raw stravu. Berou to jen jako balení.”* se smíchem dodává paní C. Nedá se říci, že by všechny ženy s alternativní stavou se seznamovaly tak jako paní C., jedná se zde o individuální případ.

Navázala poté sama nepřímou na otázku hodnot, které prošly vývojem, jak potvrzuje výpověď (K jaké proměně hodnot u informantů dochází a jak jsou si této proměny vědomi?): „*Rodina, muž a syn, jsou pro mě všechno. Změnily se mi rodinné hodnoty. Jídlo ať si je jídlem, ale víc si vážím rodiny. Vždycky něco sním, ale pokud se mnou nebude rodina, nebude můj život mít smysl.*” Důsledkem změny stravy tedy byl nový pohled na vnímání osobních vztahů v rodině, kterých informantka nabyla. Více si začala uvědomovat hodnotu své rodiny a úspěchů, kterých díky ní dosáhla: „*Manžel mě podporuje, miluje a chrání. Nic bych si bez něj netroufla. Je to tím, že máme společný cíl, být na raw a učit to lidi okolo sebe.*”

7.2.4 Raw a ekologie

Tato další podkapitola se dotkne ekologických problémů a názorů mé informantky. Z hlediska globálního se raw a ekologie protíná v mnoha směrech. Především je kladen důraz na ekologickou kosmetiku netestovanou na zvířatech: „*Vždy si vybírám kosmetiku, která má ekologický certifikát. Tyhle certifikáty určují, kde, kdy, jak a z čeho je ta kosmetika vyrobená, hlavně jestli je z bio zdrojů, ale co třeba přístup ke zvířatům? Existuje hodně výzkumů, který říkají, že se ve výzkumácích mají nebo nemají zvířata dobře. Já sama mám za to, že se tam dobře nemají.*”

Informantka popisovala situaci ve velkochovech, které se zaměřují na chov pro maso a četla z knihy **Joni Marie Newman** a **Gerrie Lynn Adams**, kterou měla při rozhovoru u sebe: „*Velkokapacitní výkrmná zařízení jsou velkochovy, které jsou domovem stovek, někdy i tisíců zvířat na velmi malém území*” (Newman, Adams 2014:36) [...] a já mám za to, že se tak děje i v kosmetickém průmyslu. *Snad ani nechci vědět, jak to dělají, když testují šampon na zvířeti.*”

Otázka problematiky emisí z chovu zvířat a odmítání konzumace masa vykazovala totožné názory, jaké zastupovala slečna M. jakožto zástupkyně veganské komunity: „*Asi už budu otravná, ale když tu knížku mám s sebou tak si to odcituju: Mnoho vědců a environmen-*

talistů souhlasí, že přechod na rostlinnou dietu je jistě krokem správným směrem, který zajistí to, že redukuje emise skleníkových plynů a snížíme celkové plýtvání energií při výrobě potravin.” Informantka ovšem dodává řečnickou otázku: *„Jak to bude ale s elektrickou energií, kterou sežerou všechny ty přístroje na zpracování tvrdých věcí, když třeba doma mixuju a to že jako já zrovna mixuju hodně? Ta se přece taky musí nějak vyrobit, takže tak jako tak drancujeme přírodu, máme větrné elektrárny a tak. Sama jako jedinec hlavně nic nezmůžu, musí se přidat masy.*” Pro doplnění výpovědi paní C. jsem hledala informace o větrných elektrárnách a větrné elektrárny jsou jednou z nejšetrnějších cest výroby elektřiny, přestože se všeobecné mínění může ve společnosti zdát jiné (Vinšová 2011).

7.2.5 Shrnutí příběhu raw strážnice

Paní C. odvyprávěla svůj příběh a zahrnuje do něj všechny sféry svého nového života. Je to striktní raw strážnice, a proto se velmi podobá svým přístupem ke stravě slečně M., která byla zástupkyní veganské komunity Paní C. si velmi uvědomuje sociální změny zameřené na nesebeckost a přivlastňování si jídla, o které se může podělit. Vykazuje tím charakteristické postoje, jež má většina raw strážníků z řad mých informantů. Mnoho mých informantů potvrdilo názor paní C., že sobeckost a závislost na jídle jim znemožňovala kvalitní rodinné a přátelské vztahy. Hodnoty spojené s proměnou své stravy aplikuje paní C. v praxi na rodinných vztazích, které jsou jí inspirací a podporou. Detoxikaci vyzdvihuje paní C. nad mnoho jiných pojmů, které se s raw stravou pojí jako například nad ekologické přístupy, u kterých je přesvědčena, že je potřeba se semknout a jeden člověk nezmůže mnoho.

8. Osobní příběh výzkumice

Od příběhů mých informantek se přesunu k příběhu svému. Jelikož jsem si téma diplomové práce vybrala na základě svých zkušeností s tématem veganství a raw stravy, popíšu nyní celý můj příběh a zkušenosti s veganstvím a raw stravou.

Co mě vedlo k vyzkoušení mých dvou zkoumaných alternativních stravování jsem popsala již v úvodních kapitolách práce. Zdravotní stav a touha po zlepšení tělesné pohody pro mě byly vším. Těmito způsoby stravování jsem se nakonec stravovala zhruba tři roky a postupně jsem se vrátila ke standardní stravě, kdy už rok konzumuji veškeré potraviny a vařená jídla bez omezení.

8.1 Zkušenost s veganstvím

S veganstvím jsem se setkala v rámci rozhovoru s mým přítelem, který se stal později prvním informantem. Sama jsem na doporučení začala s veganstvím koketovat kvůli svému chatrnému zdraví. Začala jsem tedy postupně vynechávat ve stravě živočišné produkty, nejprve jsem začala s mléčnými výrobky, poté přišlo na řadu maso a další produkty. Počátky pro mě byly velmi krušné, protože jsem velmi milovala sýry a chyběla mi slaná chuť tučných krémových výrobků z mléka. Ovšem postupem času, když se doba od poslední konzumace sýrů prodlužovala, zapomínala jsem na chuť, která mi dříve připadala tak lahodná a dokázala jsem si život bez mléčných výrobků představit. Podobně tomu bylo tak i s masem a steaky mě přestaly lákat.

Moje stravování se jeden čas skládalo ze salátů, čerstvého ovoce a luštěnin. Bohužel se bez dohledu nějakého zkušeného vegana začaly dít nepříjemné věci, které byly nevyhnutelné a tím myslím padání vlasů. Toto padání vlasů bylo důsledkem špatně vyváženého jídelníčku. Mýlně jsem si představovala, že vynechání masa a mléka nebude mít následky na fungování mého těla. Tělo potřebovalo živiny a já jsem je zapomněla tělu dát. Postupně jsem tak

přišla o část své bujné kštice a podstatnou část obočí. Rozhodla jsem se tento jev konzultovat s mým přítelem veganem a vysvětlil mi, že jsem opravdu velmi špatně přistoupila k veganství jako takovému. Vysvětloval: „*Dítěti nedáš hned vařené jídlo, když se narodí, musí se nejdřív naučit pracovat s mlékem. Ty jsi vzala tělu všechno, na co bylo zvyklý. Tak si bralo živiny z vlasů, protože se začalo zbavovat toho, co k životu nutně nepotřebuje. Bez vlasů může tělo dobře fungovat, ale bez živin ne.*” Z prvního špatného rozhodnutí jsem se poučila a poté jsem na doporučení nutričního specialisty začala brát doplňky stravy, hlavně na klouby a vlasy, které jsou z počátku veganské stravy ohroženy nejvíce, jak sám specialista říkal.

Veganství jsem dodržovala přerušovaně tři roky a následně jsem se rozhodla v něm dále nepokračovat. Můj budoucí manžel má rád maso a společná domácnost by měla být jednotná v názorech a přesvědčeních. Z toho důvodu u mě došlo k proměnám životních hodnot v rámci rodiny. Konzultovali jsme přístupy k výchově dětí a naše názory se rozcházely, protože on byl klasický strážník a já veganka. Uvědomovali jsme si tíhu rozhodnutí, kdyby naše děti byly vegané. Společné stravování ve školní jídelně spolu s ostatními dětmi pro nás bylo natolik důležité, že bychom nechtěli naše děti vystavovat složitým situacím, které by se pojily s odlišností jejich stravování. Vyhodnotili jsme sice naše rozhodnutí jako předčasné z hledem k situaci, která ještě nenastala, ale taktéž pro nás mělo velkou důležitost, že jsme ochotni postavit se případným problémům, které nás mohou jednou potkat.

Mně samotnou, jakožto dospělého člověka, veganství v ničem neomezovalo, až na rodinný život s budoucím manželem. Přátelé byli velmi inspirativní a viděli ve veganství smysl v rámci udržení planety a řešení ekologických problémů. S postupem času jsem si sama pro sebe veganství uzavřela s tím názorem, že jeden člověk nemůže planetu vyloženě zachránit, když nebude konzumovat živočišné produkty, ale je dobré začít u sebe. Není vyloučeno, že se k veganství jednou vrátím, ovšem mám za to, že to bude v momentě, až budeme s budoucím

manželem mít dvě děti, jak plánujeme a budeme moci jim racionálně vysvětlit přístupy, kvůli kterým bude dobré se vegany stát.

8.2 Zkušenost s raw stravou

Raw strava měla pro mě zvláštní místo pouze po určitou část mého života. Bylo to z toho důvodu, že mi nevyhovoval způsob nejíst žádné teplé jídlo. V rámci ayurvédy se rozlišují tři typy konstitucí těla: kapha, pitta a váta a já zastupuji svým tělesným vzezřením a psychickým typem kaphu, pro kterou není dobré konzumovat příliš mnoho studených pokrmů, protože moje tělo potom nefunguje tak, jak má (Ayurvéda 2009). Konzumace čerstvého ovoce a zeleniny nebyla v zimních měsících tedy dostačující, a tak jsem je konzumovala pouze v létě, kdy byla jejich přirozená sezóna. Několik mých informantů vyjádřilo názor, že tropické ovoce se vyvinulo, protože má tělo ochlazovat v nepříjemných letních měsících právě v těch v místech, kde je vysoká teplota.

Příprava jídel na raw stravě byla vždy velmi jednoduchá. Vyžadovala koupi lepších kuchyňských spotřebičů a naučení se nových způsobů přípravy ořechů a luštěnin. Velmi jsem si po čas raw stravy oblíbila studené dorty, které se vytvářejí z ořechů a ovoce, které se těší oblibě u většinové populace, která raw stravu nezastává.

V rámci respektu vůči svému stravování jsem seznala, že raw strava se těší lepšímu přijetí ve společnosti, než strava veganská. Na vlastní kůži jsem pocítila, že proti veganům panuje odtažitost, ale vůči raw stravě bylo moje okolí více otevřené. V globálním měřítku šlo v konfrontačních situacích o to, že raw strava se v letních měsících těšila velké oblibě díky komfortu přípravy a zchlazení organismu, které tato strava nabízí.

K raw stravě se nyní ve svém životě uchyluji jen v letních měsících pouze na část několika měsíců v roce. V rámci flexibility svého stravování si nijak neuvědomuji svou jinakost a osobně cítím přijetí okolí, ve kterém žiju. Hodnoty mého života před a po raw stravě zůstaly

neměnné, nedotkly se žádného aspektu mého života, což je odlišná zkušenost, než kterou měli mí raw informanté, jejichž názory byly jak pozitivní, tak i negativní s ohledem na různé aspekty života.

9. Závěr

Veganství a raw strava hodně změnila můj pohled na svět, dále změnila můj postoj k alternativám stravy a ke vztahům, které jako lidé mezi sebou máme. Díky výzkumu jsem se seznámila s velkým počtem lidí, kteří se řadí buď k veganské, nebo raw společnosti strávnicků, popřípadě se věnují oběma variantám stravování.

V rámci svého výzkumu, který probíhal od ledna roku 2016 až do prosince roku 2018, jsem se setkala dohromady se 157 informanty a citovala jsem zkušenosti těch, kteří ilustrovali názor většího okruhu lidí.

9.1 Shrnutí rozhovorů s veganskými informanty a jejich žitá zkušenost

Ve druhé kapitole jsem představila dohromady tři skupiny veganů: tzv. zelenou vlnu, poté skupinu veganů, jimž pomohla veganská strava vyřešit zdravotní komplikace, a dále skupinu veganů, kteří věnují 25% stravy živočišným potravinám a výrobkům.

Veganských informantů bylo celkem 80 a všechny skupiny, které jsem zkoumala, přistupovaly k veganství vždy s určitými odlišnostmi. Důležité však pro všechny tři skupiny byla soudržnost, která je stmelovala, když přišla řada na obranu jejich rozhodnutí stát se vegany (například při konverzaci s lidmi, co se vegansky nestravovali). V rámci jejich komunity nikdy nepůsobilo žádné rozbroje to, že mají stejný základ, avšak praktikují stravu po svém.

Pohnutky, které vedly ke změně jejich stravování, měly mnoho dopadů na jejich život. Došlo ke změně jejich každodenního režimu, změnili zaměstnání či se odhodlali vydat jinou životní cestou než jejich partner. U mnoha z nich se k tomu přidal i soucit s živými bytostmi a propagace veganských výrobků a celkové veganské osvěty, která se mimo jiné snaží o soulad s přírodou a přírodními podmínkami, ve kterých člověk žije.

9.1.1 Výzkumné otázky

Nyní popíšu výsledek zkoumání s ohledem na výzkumné otázky, které jsem si vytyčila:

Jak se promítá změna stravování do kvality života a sociálních vztahů u osob ve věku cca 20-30 let?

Otázka kvality života se u všech informantů zrcadlila v absolutním nadšení z jejich rozhodnutí. Informanté začali vnímat krásu přírody, radost z lehkosti nové stravy a někteří si velmi pochvalovali řád, který v rámci stravovacích tabu začali aplikovat do svých životů. Aspekt sociálního života však již nebyl tak pozitivní jako kvalita jejich zdraví a přístupu ke stravě. Začali vnímat odmítnutí okolí, nenávisť a zlost, která se vůči nim začala projevovat ze strany většinových klasických strávníků. Některé vyhocené situace u nich končily pláčem a strachem přiznat se k životnímu stylu, který si zvolili. Setkala jsem s informanty, kteří byli odolnější vůči nepřijetí, jiní si nevlídnost okolí brali jako osobní prohru. Z celkového počtu 80ti veganských informantů se jich 67 za veganství v konečném důsledku stydělo, zbylých 13 informantů rozporuplně přijímalo své okolí, ale neměli chuť přít se s většinovou společností. Mocensky se vegani cítili v menšině, protože vnímali nepřijetí okolí a nenávisť klasických strávníků *všežravců*.

K jaké proměně hodnot u informantů dochází a jak jsou si této proměny vědomi?

Transformace vědomí přinesla u mých veganských informantů změnu v rodinných hodnotách a lásce k přírodě a svému tělu. Všech 80 veganů se nezávisle na sobě shodlo, že se více začali zajímat o své partnerské vztahy a o to, jaký důsledek může mít jejich strava na vztahy, které s rodinou a blízkými mají. Informanti vyjadřovali jasné preference pro to mít partnera se stejným způsobem stravování. Tělo začali brát jako chrám, který je třeba udržovat, aby se člověk cítil mladě jak navenek fyzicky, tak i ve skrytu duševně.

9.2 Shrnutí rozhovorů s raw informanty a jejich žitá zkušenost

V raw komunitě jsem zkoumala dvě skupiny: klasicky raw zaměřené strávníky, kteří se stravovali čistě bez tepelné úpravy, a dále skupinu raw strávníků, kteří se tomuto druhu stravování věnovali jen **till 4**.

Celkový počet těchto raw strávníků činil 77 a jejich přístup ke stravě se lišil podle toho, ke které skupině se osobně přiřadili. Klasičtí raw strávníci se stravovali celý den syrově a skupina **raw till 4** běžně večer konzumovala teplé jídlo, které se uvařilo.

Z hlediska soudržnosti jsem u komunity raw strávníků viděla, že nepocitují takovou soudržnost jako vegané. Oni sami se rovněž netajili se s názorem, že jejich vztahy jsou povrchnější, přestože se také sdružují do internetových skupin a zakládají společně fóra.

Vysvětlování rozhodnutí, které se týkalo změny životního stylu, nebylo v rozhovorech u raw strávníků v porovnání s vegany na prvním místě. Obecně se těšili větší popularitě mezi společnostmi klasicky se stravujícími lidmi (všežravců), než vegané. Dopady rozhodnutí o konzumaci alternativní stravy neměly tak velký vliv na jejich osobní identitu a každodennost. Většinou jejich soucit s přírodou nevzrostl a touha po raw osvětě na veřejnosti a mezi přáteli nebyla automatickou součástí proměny stravování.

9.2.1 Výzkumné otázky

V samotném závěru shrnu odpovědi na výzkumné otázky u raw strávníků:

Jak se promítá změna stravování do kvality života a sociálních vztahů u osob ve věku cca 20-30 let?

Kvalita života raw strávníků vykazala jiné změny, než ty, které zažívají vegani. Raw strávníci se ve svém celkovém zastoupení 77 dotazovaných nezávisle na sobě shodli na příjemném přijetí svém okolím a změna v jejich životech se dotkla hlavně jejich jídelníčku. Raw strávníci hovořili o tom, že je společnost přijímá lépe na základě lépe pochopitelného sezón-

ního stravování, které zahrnuje hodně ovoce. Společnost narozdíl od veganské stravy nechápe raw stravu jako stravu, která tělu z výživového hlediska ubližuje a má tudíž vůči raw strávníkům méně předsudků. Do jednoho se shodli, že osobně nezažili žádnou vyhocenou situaci, kdy by museli tvrdě bojovat za své životní rozhodnutí. Naopak se cítili ve společnosti většinových všežravců dobře a okolí je přijímalo.

K jaké proměně hodnot u informantů dochází a jak jsou si této proměny vědomi?

Transformace vědomí u mých raw informantů se pojila především se svobodou: hodnota svobody nevařit, ale pouze připravovat. Hodnota rodiny, kterou jsem popsala u veganské komunity, hrála roli i u raw strávníků. Vztahy s rodinou byly podpořeny tím, že spolu v rámci přípravy jídel trávili více času, často šlo o jednu z mála společných domácích činností. Proměnu přístupu k tělu vnímali raw informanté především díky hubnutí, které raw strava přinášela, a uvědomovali si tak “lehkost” svého bytí.

9.3 Vývoj tématu do budoucna

Touto prací jsem představila myšlenky a teorie pojící se s veganskou a raw komunitou. Popsala jsem každodennost těchto strávníků, zamyslela se nad mocí ve společnosti a provázaností živých bytostí s přírodními podmínkami, ve kterých jako aktéři žijeme. Sama si uvědomuji, že strava je kulturním aspektem, který ovlivňuje naše vztahy, vnímání nás samých i ostatních lidí a může přinášet radost i starost, zvláště pokud jsme očividně jiní než ostatní.

Sama jsem velice vděčná, že jsem mohla oba alternativní přístupy ke stravování vyzkoušet na vlastní kůži a že mi mohly tyto dva přístupy pomoci v řešení mých zdravotních obtíží. V budoucnu bych jednou ráda pokračovala v rozvíjení tohoto tématu v rámci další akademické práce při možném dalším vysokoškolském studiu. Takovou možnost si v tuto chvíli nechávám otevřenou.

10. Zdroje

- Ayurvédá 2009. *Dóša test - orientační konstituční test*. Dostupné z: <http://www.ayurveda.cz/dosa-test-orientacni-konstitucni-test.htm> [26. 3. 2018]
- Adams, G. L., J. M. Newman 2014. *Veganská kuchyně*. Praha: Synergie Publishing.
- Barnard, A., J. Spencer 2002. *Encyclopedia of social and cultural anthropology*. New York: Routledge.
- Beranová, M. 2011. *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku*. Praha: Academia.
- Berry, W. 1977. *Zemědělská krize: Krize kultury*. San Francisco: Sierra Club Books
- Bourdieu, P. 1998. *Teorie jednání*. Praha: Karolinum
- Bourdieu, P. (1980) 1990. *The Logic of Practice*. Stanford: Stanford University Press.
- Bubík, T., M. Fárek 2005. *Náboženství a jídlo*. Pardubice: Univerzita Pardubice.
- Deacon, G. 2012. *Ve rtěnce je olovo*. Praha: Ikar.
- Douglasová, M. 2014. *Čistota a nebezpečí*. Praha: Malvern.
- Dvořáková-Janů, V. 1999. *Lidé a jídlo*. Praha: ISV.
- Foucault, M. 2000. *Dohlížet a trestat*. Praha: Dauphin.
- Fraňková, S., V. Dvořáková-Janů 2003. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum.
- Harris, M. 1974. *Cows, pigs, wars and witches*. New York: Random House.
- Harris, M. 1999. *Theories of Culture in Postmodern Times*. Walnut Creek: Altamira Press.
- Channel 4 Television Corporation 2008. In: Youtube [online] 10. 8. 2016. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=s3DVoEHw2qQ> [26. 3. 2018]
- Keller, J. 1993. *Až na dno blahobytu*. Brno: Duha.
- Keltner, T. 2013. *Transformace vědomí*. Praha: Keltner.
- Keltner, T. 2013. *Transformace vědomí: Tajemství kříže*. Praha: Keltner

- Keltner, T. 2013. *Transformace vědomí 2: Vyšší dívčí*. Praha: Keltner.
- Křenková, H. 2007. *Candida Albicans neboli kvasinky*. Dostupné z: <https://www.celostnimed-icina.cz/candida-albicans-neboli-kvasinky.htm> [19. 3. 2018]
- Magazín Biooo 2016. *Nový trend v raw stravování*. Dostupné z: <https://magazin.biooo.cz/zivotni-styl/fit/novy-trend-v-raw-stravovani/> [19. 3. 2018]
- Petrová, S. 2012. *Vítejte na webu Syrová-strava.cz aneb cesta ke zdraví a vitalitě*. Dostupné z: <https://www.syrova-strava.cz> [19. 3. 2018]
- Rawmarket 2017. *Co je RAW food?* Dostupné z: <https://www.rawmarket.cz/raw-food> [19. 3. 2018]
- Serzynski, T. 2007. *Kulturní ekologie, kulturní materialismus a marxismus*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova.
- Švédová, Z. 2016. *Jak nastartovat tělo před úspěšným hubnutím? Detoxikační jídelníček pro každého*. Dostupné z: <https://www.celostnimed-icina.cz/jak-nastartovat-telo-pred-uspesnym-hubnutim-detoxikacni-jidelnicek-pro-kazdeho.htm> [19. 3. 2018]
- Vinšová, M. 2011. *Aktuálně: 5 největších větrných elektráren v ČR*. Dostupné z: <https://www.nazeleno.cz/aktualne/5-nejvetsich-vetrnych-elektren-v-cr.aspx> [19. 3. 2018]

11. Přílohy

- I. Seznam internetových skupin na stránce www.facebook.com, ve kterých se vyskytují Češi
- II. Necitovaná literatura o veganské a raw stravě doporučená informanty
- III. Významné články o veganské a raw stravě, které se objevily v médiích
- IV. České a slovenské osobnosti stravující se vegansky nebo raw způsobem

I. Seznam internetových skupin na stránce www.facebook.com, ve kterých se vyskytují Češi

Veganské skupiny

Vegan CZ & SK

Vegan CZ & SK v UK

Vegan Metalheads CZ & SK

★VEGAN Gourmet CZ/SK★

CZ/SK VEGAN/VEGETARIAN/VITARIAN/...

Mixujeme Vegan/RAW CZ/SK

High carb vegan CZ & SK

CZ/SK Vegan Youtubefi

Vegan Titulky a preklady CZ SK

Dostupné z: https://www.facebook.com/search/str/vegan/keywords_search [19.3.2018]

Skupiny raw strážníků

Raw feeding advice and support

RAW (ŽIVÁ) STRAVA PRO VŠECHNY

The Raw Feeding Community

RAW FOOD CZ & SK

ŽIVÁ STRAVA - RAW FOOD

Raw Vegan & Healing

Raw Till 4

Univerzita RAW (živá strava)

RAW/VEGAN se Samirou

Raw food recepty

Dostupné z: https://www.facebook.com/search/str/raw/keywords_search [19.3.2018]

II. Necitovaná literatura o veganské a raw stravě doporučená informanty

Literatura o veganské stravě

Brazier, B. 2014. *Vegan v kondici*. Praha: Mladá Fronta

Dahlke, R. 2014. *Strava pro klid v duši*. Brno: Computer Press

Deveová, K. 2013. *Jíst slušně*. Praha: Dokořán

Grosshauser, M. 2015. *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*. Praha: Grada

Nadel, J. 2015. *Zelená kuchyně pro každý den*. Praha: Synergie

Roth, R. 2017. *A proto nejíme zvířátka*. Praha: IFP Publishing

Literatura o raw stravě

Černá, J. 2016. *Cukrfree*. Brno: CPRESS

Hájková, E. 2015. *Hravě o živé stravě*. Raw Eva

Karchová, B. 2017. *Rawmania*. Brno: CPRESS

Plajner, J. 2014. *Tajemství syrové stravy*. Praha: Secret of Raw

Sandjonová, Ch. 2015. *RAW pro začátečníky*. Bratislava: Noxi

III. Významné články o veganské a raw stravě, které se objevily v médiích

Články o veganství

Munimedia

Josef Maňák: Veganství mi otevřelo oči

Autor: Veronika Machová

Měsíc únor se v Brně nesl ve znamení zdravého a etického životního stylu. V rámci festivalu Veganfest se lidé mohli blíže seznámit s veganskou stravou prostřednictvím tematických přednášek, workshopů a různých doprovodných akcí. Spolupořadatel festivalu Josef Maňák je veganem již čtvrtým rokem a užívá si života plnými doušky, o kterých prý my všežravci nemáme ani ponětí.

Josefu Maňákovi je 29 let a pochází z Českých Budějovic. Nyní už desátým rokem žije v Brně. Podniká v oblasti IT, je jednatelem obchodu s veganskou stravou a na částečný úvazek také pracuje jako technik Ústavu archeologie a muzeologie Filozofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně. Je členem Kolektivu pro zvířata Brno a v současnosti jedním z pořadatelů festivalu zdravého a etického životního stylu Veganfestu.

Jak podle vás Češi přistupují k vegetariánství a veganství?

Řekl bych, že Česká republika stojí stále na začátku cesty k pochopení jiných životních stylů. Vegetariánů je u nás zhruba jedno procento a z nich asi čtvrtina připadá na vegany. V porovnání například s Německem je to opravdu málo, tam je vegetariánů patnáct procent z celkové populace. Je ale pravda, že se tyto pojmy čím dál více dostávají do povědomí lidí. Lidé už si se slovem „vegan“ spojují odmítání živočišných výrobků.

Proč se Češi o veganství či vegetariánství tak málo zajímají?

Dokud lidem někdo neukáže, jak celý svět opravdu funguje, zůstávají rádi v nevědomosti a slepě přijímají vše, co jim farmacie, medicína a potravinářský průmysl podsuně. Lidské zdraví je jenom byznys. Kdyby lidé jedli tak, jak mají, ani jedno z těchto odvětví by nebylo potřeba.

Kdo přišel s myšlenkou uspořádat festival o veganství?

Jsem členem Kolektivu pro zvířata, který v Brně funguje už tři roky, a ze kterého vzešel i první nápad něco takového podniknout. Přizvali jsme na pomoc více různých sdružení a díky velkému nadšení všech pořadatelů mohl letos proběhnout Veganfest v takovém měřítku.

Jaké jsou první ohlasy na letošní Veganfest?

Velmi pozitivní, jsem za to rád. Píší mi lidé z Česka i Slovenska a děkují, že taková akce vůbec mohla vzniknout. Je to vlastně největší veganská akce, která se tu uskutečnila.

Kterou konkrétní akci v rámci festivalu považujete za nejvydařenější?

Asi nejvíce se mi líbil sobotní program o RAW stravě. Měli jsme zajímavé přednášky a velké ochutnávky. Rád vzpomínám také na nedělní Běh proti krutosti na zvířatech, který jsme běželi v brněnském parku Lužánky.

Kdo závod vyhrál?

Běh proti krutosti nebyl o nějakém soutěžení, šlo o účast. Každý běžec se postavil za svůj názor, že nesouhlasí s celosvětovým utrpením zvířat a s tím souvisejícími globálními problémy. Představa 58 miliard zabitých hospodářských zvířat ročně s člověkem zamává, ať chce nebo ne.

Byl to i hlavní důvod, proč jste se stal veganem vy sám?

Ano, byly to čistě etické důvody. Předtím jsem byl několik let vegetarián a nic mě nenutilo to měnit, až jsem si jednou na internetu pustil asi patnáctiminutové video o propojení veganství s

ekologickými problémy a hladomory. Po jeho zhlédnutí jsem už neměl důvod vegetariánem zůstat.

Jak na přestup na veganskou stravu zareagovalo vaše tělo?

Veganství má blahodárné účinky na zdraví. Od dětství jsem býval velmi často nemocný a užíval jedna antibiotika za druhými. Třetí rok po přestupu na vařenou veganskou stravu jsem měl pouze dvě lehké virózy. A po přechodu na syrovou RAW stravu mám stoprocentní imunitu, zhubl jsem, nebývám vůbec unavený a cítím se jako znovuzrozený.

Opravdu to bylo tak snadné?

Když jsem začínal s vegetariánstvím, ano. Při přechodu z vegetariána na vegana to bylo o něco komplikovanější, protože jsem hned ze začátku jedl více syrové stravy. Tělo se muselo detoxikovat. Podobně tomu bylo i v počátcích mého přestupu na syrovou RAW stravu. Asi deset dní jsem se cítil mizerně, bolela mě hlava, klouby, špatně jsem spal. Ale hned poté jsem si začal užívat báječného pocitu.

Co na vaše rozhodnutí říkali přátelé a rodina?

Myslím, že to je na rozhodnutí každého, jak bude žít. Když jsem začal s vegetariánstvím, žádné reakce nebyly, to je vcelku běžné. V momentě, kdy jsem přišel s tím, že budu veganem, už to s mým okolím trochu zahýbalo. Rodinu se mi postupně povedlo přimět k veganství. Jen když potkám někoho z vesnice, kdo slyšel maximálně o vegetariánech, dostane málem infarkt, když mu řeknu, co jím.

Jak vypadá RAW veganský jídelníček?

Většina RAW veganů začíná s různými oříšky, semínky, naklíčenými luštěninami, množstvím zeleniny a ovoce a tak podobně. Dělával jsem si rád hummous, naklíčil jsem si cizrnu, pomlel sezamové semínko a vše rozmixoval s česnekem, olivovým olejem, solí a pepřem. Výborná je také oblíbená polévka Gazpacho. Časem jsem přišel na to, co už tělo nepotřebuje, a nyní jsem mono low fat fruitarian.

Co to znamená?

Jím nízkotučnou RAW stravu, ve které je maximálně 10 procent proteinů a 10 procent tuků.

Mono znamená jen jeden druh jídla, jeden pokrm. Je to hodně čisté a tělo tak nemusí dlouho zpracovávat potravu. Klasický fruitarian jí oříšky, semínka, ovoce a listovou zeleninu.

Jaké jsou nejrozšířenější mýty o veganství?

Za největší mýtus považuji ten, že vegani musí mít nedostatek bílkovin a vápníku. Přitom je to tak prosté. Stačí si do vyhledávače napsat „bílkoviny“ a zjistíte, že ty se skládají z aminokyselin, které jsou ve všem, a že tělo funguje dobře jen na skládaných aminokyselinách, ne na zvířecím proteinu, který způsobuje civilizační choroby.

A co vápník?

Argument o nedostatku vápníku je ještě úsměvnější. Při požití mléčného výrobku se okyselí tělo a je potřeba navrátit rovnováhu, tak si tělo vezme z kostí fosfor. Ten je ale společně svázaný s vápníkem. Vápník se tak uvolní a vyplavíme jej močí. Takže paradoxně mléčné výrobky nás vápníku zbavují. Je to ostatně vidět i na rozšíření osteoporózy v západním světě. Oproti tomu v Asijských zemích, kde je spotřeba mléka minimální, se procento osteoporózy blíží nule.

Doporučil byste veganskou stravu i dětem?

Samozřejmě. Již v roce 2003 vydala Americká dietetická asociace stanovisko o tom, že dobře rozvržená vegetariánská a veganská strava je vhodná pro všechna životní období včetně těhotenství, kojení, dětského věku i dospívání. Naše lékařství to samozřejmě muselo, i když nerado, potvrdit. Ale doktorům to raději neříkejme. Ti vám na veganství svedou i pupínek na nose.

Jaká je v Brně nabídka veganských obchodů a specializovaných restaurací?

V poslední době už je nabídka solidní. Zdravá výživa je na každém rohu. Navíc i v supermarketech najdeme zdravé koutky.

Co byste poradil někomu, kdo o veganství uvažuje?

Hlavně zapomenout na všechno, co ho společnost naučila a co se naučil doma. Otevřít oči a hledat si pravdivé informace, které se neobjevují ve velkých médiích. Je to jenom o tom, nemít na očích klapky, které nám společnost pevně nasadila.

Zdroj: Machová, V. 2012. Josef Maňák: Veganství mi otevřelo oči. *Munimedia*. Dostupné z: <http://www.munimedia.cz/prispevek/josef-manak-veganstvi-mi-otevrela-oci-2468/> [22.3.2018]

Medium

Přijde si pro tebe veganská policie!

Bezmasé stravování v populární kultuře

Autor: Ondřej Štěpánek

Vegetariánství a zejména pak veganství zažívají v euroamerické civilizaci v posledních pětadvaceti letech znatelný boom. Lze vysledovat, že bezmasé stravování dostává stále více prostoru i v populární kultuře.

Ve zmiňovaném období výrazně vzrostlo množství filmových a seriálových postav, které nekonzumují maso (vegetariánství) nebo ze svého jídelníčku vypustily i všechny ostatní živočišné produkty (veganství). Ačkoliv se mění jejich dřívější jednorozměrné vykreslování, vegetariáni stále disponují charakterovými rysy, které vytvářejí či prohlubují stereotypy. Lidé odmítající konzumovat maso tak vstupují do příběhů zejména jako přehnaně citliví jedinci, otravní aktivisté kazící zábavu nebo potrhlí hipíci. Pohlížení na vegetariány jakožto stoupence hippies komunity se objevuje v televizní produkci samozřejmě i nadále. Ve scénářích jsou spojováni s účastí na protestních akcích proti masnému průmyslu. Dalším fenoménem jsou pak ujetí ve-

getariánští pseudohipíci, nespolehliví pokrytci, kteří ve skutečnosti nemají hluboké přesvědčení. Do této kategorie bych zařadil Phoebe ze seriálu *Přátelé* nebo Shaggyho v první filmové adaptaci *Scooby-Doo* z roku 2002.

Vegetariánství a veganství kam se podíváš

Zejména v jednotlivých epizodách seriálů se objevují rebelující děti a dospívající teenageři (především dívky), kteří si spojí roztomilá zvířátka s obsahem na talíři, odmítnou se dále podílet na jejich zabíjení a protestují proti němu. Ukázkovým příkladem je Líza stravující se vegetariánsky od sedmé řady (1995) seriálu *Simpsonovi*, poté co si oblíbí ovečku v pohádkové vesnici. Později se snaží ostatní přesvědčit o nutnosti vegetariánství nebo chce překazit Homerovi grilovačku. Podobnou úlohu měla rebelující puberťačka Darlene v seriálu *Roseanne* již o dva roky dříve. Ta pořádala subverzivní akce dokonce proti restauraci své matky. Ve čtvrté řadě seriálu *South Park* odmítne Stan jíst maso po návštěvě jatek. Společně pak s partou kamarádů zachrání roztomilá telata.

Otázka přirozenosti bezmasého stravování vstupuje také do rodinných animovaných filmů. Častým případem je konzumace vegetariánské stravy masožravci, ať už vynucená lenochodem Sidem v případě mláďat dinosaurů v *Době Ledové 3*, nebo žraloků, kteří na ní sami dobrovolně přistupují ve filmu *Hledá se Nemo*. Také mladý žralok Lenny v animovaném filmu *Příběh žraloka* odmítá konzumovat ostatní živočichy a raději garnáty vypustí na svobodu, než aby je rozchroupal.

Za zmínku stojí rovněž nekonzumace masa ve sci-fi filmech či seriálu *Star Trek*. V něm se tímto způsobem v budoucnosti stravuje vysoce inteligentní mimozemský druh Vulkánců. Také ve francouzském filmu *Nádherná zelená* se stravuje mimozemská civilizace bez masa a zvyky pozemských lidí budí u jejich ženy, která navštíví Zemi, nepochopení. Jako poslední zmiňme americký film *Demolition man* z roku 1993. Ten zobrazuje budoucnost roku 2032, kdy na Zemi přežívá společnost míru, lásky a pochopení, která vyřadila maso ze svého jídelníčku.

Konzumace masa je dokonce součástí podzemního odboje proti dominantní ideologii utopické společnosti. Hlavní postava ztvárněná Sylvesterem Stallonem holduje masu, a tak je označována jako neandrtálec či barbar.

Jakým způsobem jsou zobrazováni v rámci populární kultury vegani? Zejména jako komický doplněk nebo antagoničtí extrémisté narušující poklidné soužití. V dalších případech (např. *Scott Pilgrim*) vystupují také jako elitáři („Zkrátka, když jsi vegan, jsi lepší než ostatní lidi.“). Příkladem filmovou vegankou může být postava osamělé, nezadané čtyřicátnice Peggy ve filmu *Život je pes*. Ta se začne zajímat o práva zvířat, adoptuje mnoho psů z útulku, kritizuje nošení kožichů, podepisuje petice či se účastní demonstrací. Ostatním vnucuje rostlinnou stravu. Obdobně je prezentována veganská sousedka v americké komedii *Večeře s April*. Ta má polepené dveře aktivistickými samolepkami a nedovolí hlavní postavě upéci ve své troubě krocana a zachránit tak Aprilinu sváteční večeři ke Dni díkůvzdání.

Nebud' brambora, dej si aspoň bramboru

Ve filmových scénách se postavy poté, co oznámí, že nejedí maso, setkávají s velkým údivem, nepochopením, nebo dokonce opovržením. Často je jim při návštěvách u příbuzných maso i nadále vnucováno — ve filmech *Matka* nebo *Velká tlustá řecká svatba* s vysvětlením, že jehněčí není maso, v *Rodinné dovolené* pak nejsou masem dokonce ani zvířecí vnitřnosti. Problémem může být i konzumace jídla v restauracích. Za zmínku stojí vegetariánská scéna postavy herce Elijaha Wooda ve snímku *Naprosto osvětleno*. V ní obyvatelé Ukrajiny nechápou, jak může nejíst maso, a nakonec musí vzít za vděk alespoň jednou uvařenou bramborou.

České filmy a seriály zobrazují vegetariány a vegany spíše výjimečně. Výjimku tvoří třeba populární novácké nekonečné seriály *Ulice* a *Ordinace v Růžové zahradě*. V prvním případě se jedná o postavu Adriany Peškové, v druhém případě o vegetariánský pár Nikoly s Adamem.

Na Primě v seriálu *Ohnivě kuře* působí veganka Malvína, kterou hraje Linda Rybová.

Důvodů, proč uvidíte v televizi vegetariány a vegany stále častěji, je samozřejmě více. O zdravé stravování je dnes všeobecně velký zájem. Svoji úlohu hraje ale i pragmatismus — spousta herců se v soukromém životě stravuje bez masa, což se logicky promítá i do scénáře jejich postav. V případě veganského režiséra Darrena Aronofskyho se film *Noe* v hlavní roli s Russellem Crowem stává dokonce očividnou veganskou propagandou. Televizní postavy mají značný vliv a význam. O tom svědčí i petice adresovaná tvůrcům seriálu *Simpsonovi*. Momentálně se na dvacet devět tisíc signatářů jejím prostřednictvím přimlouvá, aby se z vegetariánky Lízy stala veganka. Reflexe bezmasého stravování se výrazně promítá také zpět do skutečnosti. Hlášky „Ryba je kámoš, ne žrádlo“, „Salátem přátele nezískáš“ nebo „Přijde si pro tebe veganská policie“ se už staly kultovními.

Zdroj: Štěpánek, O. 2017. Přijde si pro tebe veganská policie: Bezmasé stravování v populární kultuře. *Medium*. Dostupné z: https://medium.com/@logr_magazin/prijde-si-pro-tebe-vegan-ska-police-c7dd5c55f5e1 [22.3.2018]

Články o raw stravě

Munimedia

Příběh života není o jídle, vše má svůj čas, říká Stanislav Petříček

Autor: Klára Tesařová

K snídani smoothie z čerstvého ovoce, k obědu avokádový salát a k večeři ořechovo-semínkový karbanátek se zeleninou. I takhle může vypadat jeden den stravování člověka, který se rozhodl jít cestou syrové stravy, které její zastánci většinou neřeknou jinak než raw.

Liberec – Zaneprázdněný a o životosprávu nedbající manažer Stanislav Petříček se ze dne na den rozhodl, že změní své stravovací návyky. Přestal jíst maso a přibližně za měsíc začal držet hladovku. Jeho půst trval celých třiatřicet dní. Po jeho skončení už se nechtěl vracet k starým stravovacím návykům a vydal se směrem k raw jídlu. Stanislav se rozpovídal nejen o svých zkušenostech se syrovou stravou, ale i o raw bistrech, které provozuje, nebo o tom, zda k raw vede své děti či jestli někdy v jídle zhřeší.

Prý jste nejedl celých třiatřicet dní. Co s tělem tak dlouhý půst udělá?

Ano, je to pravda. Přestal jsem jíst, nedával jsem si žádný cíl, kolik vydržím, protože jsem s půstováním neměl žádné zkušenosti. Sám jsem byl zvědavý, kolik vydržím. Nakonec z toho bylo třicet tři dní. Takto dlouhý půst úplně změní vaše vnímání „reality“. Pochopíte, že význam má pouze vaše vlastní zkušenost, ostatní má minimální hodnotu.

Stravujete se takzvanou raw, syrovou stravou. Jaká k ní vedla cesta?

Když jsem opět začal jíst, tak jsem se rozhodl, že se k původním stravovacím návykům nevrátím. Tak jsem přešel na indickou a thajskou kuchyni (tedy vegetariánskou) a pak objevil raw food.

Nezdá se mi normální držet půst a celou dobu se těšit, že se vrátím k tomu, co bylo. Změnil jsem jídelníček, protože jsem měl strach, že pokud nezměním svůj životní styl, tak dopadnu jako generace všech mých prarodičů a rodičů. Ti, co na sebe kašlali celý život, dostali jednu „bombu“ od života a většinou rychle umřeli. Ti, co byli zodpovědní a disciplinovaní, tak se postupně propracovali od jednoho prášku denně na pěkné plné plato a umřeli za dvacet let, po několika různých více či méně smysluplných operacích.

Jaký je vlastně rozdíl mezi raw stravováním a tím veganským?

Raw jídlo je zároveň veganské, ale všechny vstupní suroviny se upravují při maximální teplotě 42 stupňů. To znamená žádné vaření, dušení, pečení nebo smažení.

Raw strava se tedy vyznačuje tím, že neprochází tepelnou úpravou nad více než 42 stupňů. Když se někdo pro tento způsob jídla rozhodne, musí se rozloučit nadobro s masem, nebo si třeba tatarský biftek dát může?

Máte vegetariánství, pak veganství a pak teprve raw. Je každého věc, co jí. Tatarák je raw, ale do raw food nezapadá.

Platí tohle teplotní pravidlo i pro konzumované nápoje? Mohou se zastánci syrové stravy napít třeba čaje, kávy nebo alkoholu?

Osobně piju čaj i kávu a nijak si s tím hlavu nelámu. Alkohol ne Konzumuju. Ale znovu opakuji, že je každého věc, co jí a pije. Raw food není sektářství.

S manželkou jste založil v minulém roce první raw bistro s názvem bistRAWveg. Proč jste se rozhodli otevřít první „zdravé“ bistro s raw stravou v České republice?

Jsmo Češi. Žijeme většinu času v Liberci, tak proto u nás a konkrétně v Liberci v NG Plaza. BistRAWveg je koncipovaný do nákupních center, kde je dnes největší pohyb lidí. K tomu jsme ještě doplnili zdRAWý rozvoz Zelená Vidlička. Naším cílem je oslovit mainstream pod heslem „jeden zdRAWý ZELENÝ den v týdnu“. Druhou pobočku jsme otevřeli v Hradci Králové v Orlice shopping Park.

Kolik v bistRAWvegu člověk zaplatí dohromady za takový normální oběd složený z polévky, hlavního chodu a dezertu?

Stávající menu, polévka a hlavní jídlo, stojí 172 korun. Dezerty se pohybují od 47 do 109 korun.

Jaká je cílová skupina? Kdo nejčastěji chodí do vašich restaurací? Předpokládám, že cílíte na mladší střední až vyšší třídu, která si takovéto stravování může finančně dovořit.

Cílíme na všechny, ale určitě je to střední a vyšší třída. Lidé, kteří přemýšlí nad tím, co jedí a proč. Jídlo je v první řadě velmi chutné, neunaví, naopak vám dodá energii a také zasytí. Je

tedy vhodné jak pro manažery nebo sportovce, tak také pro děti či naopak seniory, kteří si rádi zdravě zamlsají na dortíku. Je to pestré.

Do jakých lokalit plánujete pobočky rozšiřovat?

Příští rok otevřeme pobočku Prahu Chodov a v mezičase distribuční místa v dalších pražských lokalitách. Chceme se orientovat na Prahu a pak směr Plzeň a Morava.

Když se vrátíme k tomu, jak se vy sám stravujete. Hřešíte občas, nebo striktně dodržujete zásady raw stravy? Pokud někdy uděláte výjimku, co si dáte?

Osobně často nejím vůbec. Když už, tak většinou raw. Ale občas si dám normální thajské kari, falafel, hummus nebo baklavu. Takto „neraw“ však hřeším stále méně a méně.

Vím o vás, že jste vystudoval vojenské gymnázium v Praze, a poté Vojenskou akademii Brno. Proč právě tyhle školy? Pomohly vám v pozdějším rozhodnutí jíst lépe? Myslím ve smyslu drilu a odhodlání, které jsou dozajista potřebné, když se jeden rozhodne nestravovat běžným konzumním způsobem...

Vojenskou školu jsem studoval, protože když jsem byl malý kluk, tak jsem měl před očima můj vzor, dědečka, který byl voják. Určitě mám obrovskou výhodu v disciplíně. Armáda vás hlavně odnaučí mít problém s pravdou a s rozhodováním.

Máte celkem čtyři děti – dva dospívající syny a dvě dcery. Jak se stravují oni? Vedete je k raw stravě?

Ano, mám dvě dcery. Starší Eliška sice žije se svou maminkou, ale postupně se z ní stává vegetariánka. Kluci přechází sami od sebe víc a víc na raw stravu. Vnímají, jak je běžné jídlo unavuje a otupuje jim přemýšlení. Nejmladší Sofie si příležitostně dá rybu, občas vyzkouší nějaké pečivo. Ve škole se stravuje vegetariánsky, doma pouze vegansky.

Nebudu se ptát na výhody, které raw stravování přináší, protože byste mi jich z fleku začal vyjmenovávat mnoho a mnoho. Ale naopak bych se vás chtěla zeptat, jestli se syrová strava hodí pro každého, nebo je pro někoho vyloženě nevhodná?

Určitě doporučuji pozvolný přechod, jinak rychlá změna stravování může být pro organismus i dost nepříjemná. Raw je fajn, že méně zatěžuje tělo při zpracování potravy. Ale člověk nesmí zapomenout, že má tělo plné parazitů, kteří jsou zvyklí na své denní dávky mouky, cukru a podobně. Máme hlavu plnou vzorců o stravování. Úsměvné jsou názory a dotazy lidí, kteří jedí rohlíky, zda nám, raw strávníkům, nechybí vitamíny a enzymy. Komu může dělat raw strava problémy? Lidem, kteří mají různé alergie třeba na ořišky, které jsou poměrně častou surovinou. Jinak si nedokáží představit, že by někomu dělala problém mrkev nebo jablko. Ale doporučuji pozvolný přechod. Od mala jíme, co dům dal, tak není důvod bláznit a šilet. Je to „jenom“ jídlo.

A nyní otázka trochu na tělo, která však může mnoho lidí zajímat, ale třeba se bojíte zeptat. Když se stravujete převážně ovocem, zeleninou, ořišky a další syrovou stravou, jistě se to projeví na zažívacím ústrojí, nemám pravdu? Kolikrát denně chodí člověk, který se stravuje raw, vykonávat velkou potřebu?

Pokud jím, většinou se vyprazdňuji jen ráno.

Co třeba všeobecně známý argument maso konzumujících lidí, že prostě lidé potřebují maso, protože bílkoviny v něm obsažené jsou pro lidské tělo důležité. Jaký na to máte názor?

Vůbec to neřeším, je mi to jedno. Můj život, mé rozhodnutí. Internet je plný studií, že to tak není, ale jak říkám, nijak se tím nezatěžuji.

Nyní bych ráda obrátila pozornost na cenu raw potravin. Nebudete se se mnou jistě přít, že jsou dražší než normální potraviny. Podle Českého statistického úřadu a dat z roku 2014 připadá na jednoho člena domácnosti necelých třináct tisíc korun. Je reálné pro běžné lidi, kterým chodí každý měsíc takový obnos peněz na účet, utrácet peníze za raw stravu?

Reálné to určitě není. Museli by mít pouze jednoho koníčka, a to zdravou stravu. Kde investují do ovoce, zeleniny, oříšků a semínek, tam ušetří na mase nebo vaření. Samozřejmě platí, čím kvalitnější potraviny, tím dražší. My jsme služba spíš pro střední a vyšší třídu.

K syrové stravě jste „přičichnul“ poměrně nedávno, konkrétně před dvěma lety. Nelitujete toho, že jste se k tomu nedostal dříve a že jste si asi z vašeho pohledu celý život ničil tělo nesyrovou stravou?

Příběh života není o jídle, vše má svůj čas. Osobně si myslím, že žádné jídlo mi nemůže pomoci, tak ať mi alespoň co nejméně uškodí, a to je právě raw. Ale určitě jsem rád, že umožňuji takto vnímat svět svým dětem. Je to pak úplně jiná perspektiva.

Zdroj: Tesařová, K. 2016. Příběh života není o jídle, vše má svůj čas, říká Stanislav Petříček. *Munimedia*. Dostupné z: <http://www.munimedia.cz/prispevek/pribeh-zivota-neni-o-jidle-vse-ma-svuj-cas-rika-stanislav-petricek-10769/> [22.3.2018]

Deník.cz

Syrová strava je pro mnohé vyznavače životním stylem

Autor: Ivana Říhová

Třebíčsko - Pokud se řekne raw strava, ne každý ví, co si pod tímto názvem představit.

Studenou syrovou stravu jako jablko a mrkev? To nezní zrovna vábivě.

Syrová strava, živá strava, raw strava, přirozená strava, vitariánství, raw food všechny tyto pojmy souvisí se stravováním, kdy se konzument snaží jíst potravu v co nejpřirozenější formě. Konkrétně se v tomto případě jedná o změnu stravování, kdy jsou z jídelníčku vyřazené všechny potraviny a produkty, které prošly teplotou nad 45 °C. Dalším kritériem, aby jídlo

mohlo nést označení raw, je, že takový pokrm musí být zároveň veganský. Člověk by si pod tím mohl představit hlávkové zelí s mrkví a paprikou. Opak je ale pravdou. Dokladem toho mohou být třeba domácí vánoční čokoládové bonbóny nebo vitariánské mrkvové špagety se žampionovou omáčkou.

„Surová strava se od té tepelně upravené odlišuje především v tom, že obsahuje tolik potřebné vitaminy a minerály a enzymy, ale přesto si uchovává původní strukturu. Pokud se rozhodnete konzumovat tepelně upravenou „mrtvou“ stravu, vyčerpáváte své tělo nutnou produkcí enzymů při trávení potravy, protože enzymy v potravě se ničí při teplotě nad 45 °C. Pro příklad, syrová zelenina je trávena asi hodinu, zatímco u tepelně upravené zeleniny tělo potřebuje tři hodiny na to, aby ji strávilo,“ komentuje Sylva Petrová, provozovatelka serveru syrova-strava.cz.

Ač se to zdá jako paradox, právě i v tradičně knedlo-zelo-vepřovském Česku, se začínají raw jedlíci a vitariáni objevovat jako houby po dešti. „K raw stravování mě dovedla kamarádka, obeznámila mě s tím, jak funguje a co obnáší. Díky přirozené stravě získávám z potravin více živin, ale také se mi díky změně stravování zlepšila pleť, méně se mi mastí vlasy, zaznamenala jsem úbytek na váze a celkově mám více energie, nepocítuji únavu a po stránce psychiky jsem mnohem vyrovnanější. Dalším bodem, proč jsem začala s raw stravováním, je také enzymatická aktivita stravy a zrychlení metabolických procesů v mém těle,“ říká o svém přechodu na raw stravu studentka Zuzana.

Komunita sílí

A jaký má úspěch raw stravování v okolí Třebíče? „Komunita na Třebíčsku je relativně velká, mladé slečny se k tomuto stravování přiklání daleko častěji a postupně se tak komunita raw strávníků rozrůstá. Konkrétně v Třebíči máme několik občůdků se zdravou výživou, je z čeho vybírat. Raw stravování je životním stylem,“ dodává Zuzka.

Jediná vegetariánská restaurace v Třebíči, Lucky's Vege Bistro, nabízí stálou nabídku pokrmů i týdenní menu, které se mění. Ačkoliv se jedná o vegetariánskou a veganskou restauraci, i zde nalezneme pokrmy jako těstoviny, lasagne, karbanátky nebo dokonce guláš. Vyberou si zde ale také bezlepkáři a diabetici. „Průměrně nám přijde okolo 120 lidí denně. Vegetariánů se sem chodí stravovat asi deset, vyznavači raw stravy příliš nechodí, maximálně když si chtějí přilepšit. Jinak chodí normální lidé, každý má rád něco jiného. Věkově bych řekla tak od 20 až zhruba do 50 let. Chodí sem i muži, což nás zpočátku trochu překvapilo, protože jsme počítali především s ženskou klientelou. Chutě zákazníků se postupem času mění, začínali jsme na hutných smetanových a sýrových, teď postupně zjemňujeme a zaměřujeme se spíš ještě na ty zdravější a netradičtější varianty," říká majitelka podniku Soňa Dvořáková a dodává, že by nebylo na škodu otevřít v Třebíči více podobných podniků. Ji samotnou totiž k otevření restaurace vedlo právě to, že se neměla kde pořádně najíst, protože v restauracích nebylo téměř nic vegetariánského kromě salátu a smaženého sýru.

Zdroj: Říhová, I. 2016. Syrová strava je pro mnohé vyznavače životním stylem. *Deník.cz*. Dostupné z: <https://www.denik.cz/zdravi/syrova-strava-je-pro-mnohe-vyznavace-zivotnim-stylem-20161111.html> [22.3.2018]

IV. České a slovenské osobnosti stravující se vegansky nebo raw způsobem

Vegani

Jan Müller - Míst světa v thajském boxu

Lucie Mlejnková - přebornice v kick boxu

Iva Linda Maruščáková - doktorka psychologie

Lucka Vondráčková - herečka, zpěvačka

Petra Němcová - modelka

Zuzana Norisová - herečka

Nela Boudová - herečka

Jana Paulová - herečka

Petr Vachler - režisér, zakladatel Českého lva

Jana Hauptmanová - výtvarnice

Eva Veškrnová - herečka

Viliam Poltikovič - režisér, spisovatel

Vlastislav Matoušek - hudební skladatel

Jan Burian - písničkář, klavírista

Jaroslav Kocourek - mistr světa v půlmaratonu

Dostupné z: <http://www.veganfoods.cz/Osobnosti-vegani/> [19.3.2018]

Raw strážníci

Helena Houdová - modelka

Dalibor Gondík - herec, moderátor

Jaroslav Dušek - herec

Miro Šmajda - zpěvák

Dostupné z: <http://www.ahaonline.cz/clanek/aha-pro-zeny-zdravi-a-relax/117268/slavni-vitariani-u-nas-i-ve-svete-kdo-si-doprava-syrovou-raw-stravu.html> [19.3.2018]