

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Ústav etnologie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Marie Hanková

České vegetariánství v kulturních kontextech

***The Czech Vegetarianism within the Cultural
Contexts***

vedoucí práce: doc. PhDr. Irena Štěpánová, CSc.

Praha 2009

Děkuji doc. PhDr. Ireně Štěpánové, CSc. za odborné rady a cennou pomoc při zpracování mé diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se účastnili dotazníkového výzkumu a umožnili mi tak získat potřebné informace pro tuto práci.

„Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a s použitím pouze citovaných pramenů a literatury či jiných zdrojů.“

V Praze dne 16.4.2009

OBSAH

1. ÚVOD.....	4
2. DŮVODY VEDOUCÍ K VEGETARIÁNSTVÍ.....	7
3. STRUČNÝ NÁSTIN HISTORIE VEGETARIÁNSTVÍ.....	12
4. ČESKÉ VEGETARIÁNSTVÍ.....	22
4.1 Období do druhé světové války.....	22
4.2 Období mezi lety 1945 a 1989.....	38
4.3 Doba současná.....	41
5. DOTAZNÍKOVÝ VÝZKUM.....	46
5.1 Výsledky dotazníkového výzkumu.....	48
5.2 Upřesnění některých etických otázek ve vztahu ke zvířatům.....	77
6. ZÁVĚR.....	81
7. LITERATURA A PRAMENY.....	83
8. TEXTOVÁ PŘÍLOHA.....	87
8.1 Osobnosti.....	87
8.2 DOTAZNÍK: Vegetariánství, veganství.....	88
9. Resumé, Summary.....	94

Úvod

Téma české vegetariánství v kulturních kontextech jsem si vybrala především proto, že jsem sama vegetariánka. Původně jsem se chtěla zabývat spojením tohoto způsobu života s určitými náboženskými a sociálními skupinami. V průběhu shromažďování informací jsem si však uvědomila, že je pro mne mnohem zajímavější podívat se do historie daného fenoménu a to především u nás, jelikož je toto téma v nějaké ucelenější podobě téměř nezpracované.

Co se týče světového vegetariánství, není to zase takový problém, protože jeho dějiny již byly v různých podobách sepsány, přestože se většinou jedná jen o určité úseky historie. Téměř v každé knize týkající se bezmasé stravy lze najít alespoň zlomek této historie. Avšak je potřeba si uvědomit, že úroveň těchto informací je různá, a proto k nim musíme přistupovat kriticky.

S českým vegetariánským hnutím je to mnohem obtížnější. Toto téma ještě vůbec nebylo knižně zpracováno. Jan Šťastný, člen *České vegetariánské společnosti*, který se touto problematikou již delší dobu zabývá, pořádá na toto téma přednášky, vydává články apod., avšak žádná syntéza zatím neexistuje.

Zpočátku při analýze českého a světového vegetariánství volím chronologický respektive diachronní přístup, který je pro historickou práci odpovídající.

Problematika vegetariánství pochopitelně zasahuje do mnoha vědních oborů a tomu odpovídá také literatura, ze které vycházím. Pracuji tedy s odbornou interdisciplinární literaturou, již se snažím konfrontovat s rozličnými popularizujícími texty a materiály různé úrovně a zaměření, které se s danou problematikou vždy pojily a pojí a jsou tedy nezbytnou součástí projektu.

Základní prací ohledně světového vegetariánství pro mě bylo *Osvobození zvířat*¹ od Petera Singera. Autor se zde zaměřuje především na utrpení hospodářských zvířat, ale zasazuje ho do širšího kontextu. Nejpřínosnější byla kapitola týkající se historie vegetariánství a etického přístupu ke zvířatům, která mi dala určitou osu, o kterou jsem se mohla opírat. Avšak tento druh literatury se dá označit za apologii, tzn. že mnoho informací může být a je značně zkresleno, což platí také o jiných knihách, se kterými jsem pracovala. A netýká se to pouze obrany vegetariánství, ale také opačného názoru. Na obou stranách i

¹ Singer, Peter – *Osvobození zvířat*, PRÁH, Praha 2001

dnes existují dogmatictí obhájci respektive odmítači tohoto životního stylu, což vede k vytváření účelových, neověřených, nepodložených nebo zkreslených argumentů. Musím přiznat, že pro mne je občas velmi obtížné tyto argumenty rozpoznat a uvést na pravou míru.

Velmi důležité pro mě bylo také zařazení vegetariánství do celkového společenského kontextu v různých obdobích a naznačení souvislostí s výživou obecně. V tomto směru mi nesmírně posloužila kniha Massima Montanariho *Hlad a hojnost – dějiny stravování v Evropě*² a pak také dvě knihy Marie Úlehlové-Tilschové *Česká strava lidová*³ a *Výživa ve světle věků*⁴.

Co se týče přímo českého vegetariánství, určitou osnovu jsem si vytvořila na základě informací již zmiňovaného Jana Šťastného publikovaných na webových stránkách *České vegetariánské společnosti*.

Kromě toho používám také některé biografie, které jsou věnovány osobnostem spojeným s vegetariánským hnutím. Další důležitou součástí jsou potom specializované kuchařky, především jejich teoretické části, kde nacházíme jak zmínky o vývoji vegetariánství, tak také informace o výživových hodnotách jednotlivých potravin nebo názory na zdravotní hledisko vegetariánství.

Vedle toho vycházím z internetových stránek a diskusí, které přispívají k historii i současnosti vegetariánského hnutí. Je pravda, že na internet si každý může dát jakékoli informace, avšak přesto si myslím, že práce s internetem byla pro mé zkoumání přínosná. Je třeba si vše ověřit, ale našla jsem zde mnoho užitečných informací a odkazů, které jsem dohledala v literatuře. Navíc je většina těchto stránek provozována společnostmi nebo sdruženími propagujícími vegetariánství, takže se zde dá najít jejich vznik a historie.

V části práce věnované období po roce 1989 vycházím především z mých vlastních zkušeností, ze zúčastněného pozorování a srovnávacího výzkumu. Vegetariánství je v současné době stále rozšířenějším kulturním a sociálním fenoménem, což by vydalo na další samostatnou práci. Pro upřesnění tohoto fenoménu jsem zvolila dotazníkový výzkum, který je poslední součástí mé práce. Chtěla jsem si upřesnit především motivaci, která vede k přijetí daného stylu stravování, určité obtíže, které mohou nastat, názory samotných vegetariánů a veganů, jejich angažovanost v dané problematice a popřípadě napojení na

² Montanari, Massimo – *Hlad a hojnost – dějiny stravování v Evropě*, přeložila Zora Jandová-Obstová, nakladatelství Lidové noviny, Praha 2003

³ Úlehlová-Tilschová, Marie – *Česká strava lidová*, vydavatelství Družstevní práce, Praha 1945

⁴ Úlehlová-Tilschová, Mimi – *Výživa ve světle věků*, edice *Věda všem*, řada první, 18. svazek, Česká grafická Unie a.s., Praha 1944 nebo 1945

jiné menšiny či myšlenkové proudy. Výsledkem je potom autentický materiál, který může napomoci při vytváření co nejucelenější charakteristiky vegetariánství a pro srovnání s historickým vývojem tohoto fenoménu.

Ve výsledné práci jsem se tedy snažila podat určitý přehled o vývoji českého vegetariánství až k jeho současným projevům. Tento přehled navazuje na stručný nástin historie světového vegetariánství, a je tedy zasazen do širšího kulturního kontextu.

2. Důvody vedoucí k vegetariánství

Slovo vegetarián pochází z latinského *vegetabilis* = schopný růstu, oživení, probuzení (k životu), popřípadě ze slova *vegetus* – svěží, čilý, živý. Vegetariánem se rozumí člověk, který nejí maso (samozřejmě se tento životní styl ve většině případů netýká pouze masa, což bude rozvedeno dále).

V současné době se velmi často můžeme setkat s dělením vegetariánů na *lakto-ovo-vegetariány*, kteří jedí mléko a mléčné výrobky a též vejce. Toto rozdělení mně osobně připadá příliš vykonstruované a v podstatě zbytečné, protože tyto vlastnosti jsou už obsaženy ve slově vegetarián. Pokud je někdo *lakto-vegetariánem*, pak se kromě masa vzdal též vajec, ale mléčné výrobky mu nevadí a naopak je tomu u *ovo-vegetariána*. Pokud se někdo vzdal veškerých živočišných produktů⁵, pak je to *vegan*. Setkala jsem se také s pojmem *pesco-vegetarián*, jenž jí ryby a mořské plody.

Avšak velká část lidí, kteří se z nějakého důvodu rozhodnou přejít na bezmasou stravu, toho není schopna docílit okamžitě, proto se někdy setkáváme s pojmem *semi-vegetarián*, který značí člověka, jenž si občas zpestří svůj jídelníček rybou či dokonce drůbežím masem⁶. Pokud není tato fáze pouze přechodovou záležitostí vedoucí k vegetariánství či veganství, zdá se mi výše uvedené označení poněkud paradoxní a chybné vzhledem k významu slova vegetarián v něm obsaženém. Díky danému označení může také docházet ke zkreslení například různých statistik a výsledků výzkumů, které se nějakým způsobem zabývají vegetariánstvím.

Důvodů, proč se lidé stávali a stávají vegetariány, je několik. Nelze přesně určit, který z nich převažuje v současné době (mnoho z nich se také překrývá), jinak by tomu bylo v Evropě, jinak třeba v Asii.

Stále více lidí odmítá jíst maso z **etických důvodů**. Tento pojem však v sobě zahrnuje několik dalších vysvětlení. Ve většině případů se etickým důvodem myslí nesouhlas s podmínkami, ve kterých jsou zvířata nucena ve velkochovech žít. Jedná se o malý životní prostor, příliš rychlý růst důsledkem růstových hormonů přidávaných do krmiva, nedokonalé zabití, kdy zvíře umírá pomalu a bolestivě nebo odtržení matky od mláďat. Těch důvodů je samozřejmě více, ale to už by přesahovalo rámec této práce. Po

⁵ Pojem veškeré živočišné produkty v sobě zahrnuje také med, ovšem ne každý vegan tuto potravinu vynechává ze svého jídelníčku. Vegan tedy v přesné definici znamená člověka, který se vzdává všech živočišných produktů někdy s výjimkou medu.

⁶ Tito lidé většinou vychází z některých lékařských názorů, že tyto dva druhy masa – tzv. bílé maso - jsou mnohem zdravější než jiné druhy.

celém světě vzniklo a vzniká mnoho organizací a sdružení, které trvale mapují situaci ve velkochovech a bojují za práva zvířat. Tyto informace se tak dostávají ke stále většímu množství lidí, kteří mají možnost maso dál jíst, přejít na BIO maso nebo se stát vegetariány. Někteří se stanou vegany, což je logické, protože zvířata jsou chována nejen na maso, ale také na produkci mléka a vajec, z nichž se potom dělají další výrobky.

Do etických důvodů však můžeme zařadit také nesouhlas s vraždou, která konzumaci masa předchází. Pak tedy nezáleží na tom, kde zvíře vyrůstalo a jaké mělo podmínky, zkrátka bylo zabito a to je nepřípustné. To souvisí s odporem k zabíjení živých bytostí obecně, ale někdy také s vírou v to, že zvíře má duši a je schopno cítit. Toto se vyskytuje v některých **náboženstvích a filosofických či duchovních naukách**, čímž jsme se přesunuli k dalšímu důvodu, který bude více popsán v kapitole *Stručný nástin historie vegetariánství*.

Samozřejmě nejstarším duchovním systémem, který do své nauky zahrnuje vegetariánství, je hinduismus respektive bráhmánismus. Nelze říci, že v současné době jsou všichni hinduisté vegetariány, protože toto náboženství v sobě obsahuje mnoho proudů. Avšak kráva jako posvátný tudíž k jídlu nepřípustný tvor je samozřejmostí u všech hinduistů. Dále pak různé jógové a jiné asketické směry hinduismu se vyznačují nejjedením masa. S tímto se od dvacátého století setkáváme také u nás, protože různé typy jógy se staly oblíbenými mezi širokou veřejností. U nás respektive na Západě se však jóga často chápe jen jako soubor cvičení, které není nutné doplňovat také předepsanou životosprávou, čili vegetariány rozhodně nejsou všichni, kdož cvičí jógu.

Na hinduismus do určité míry navazuje také další velký nábožensko-filosofický systém a tím je buddhismus. Mnoho buddhistů po celém světě se zříká jení masa, protože to vyjadřuje soucit se všemi živými bytostmi tak, jak Buddha hlásal. Avšak když se podíváme na asijské buddhistické kláštery, zjistíme, že velká část z nich vůbec nepodává bezmasou stravu, protože mnich má především přijmout to, co mu bylo lidmi dáno a nabídnuto⁷.

S vegetariánstvím se dále setkáváme v období antiky u různých skupin jako např. orfisté, pythagorejci, esejci či manicheisté. Toto vše je podrobněji rozepsáno dále v této práci, avšak je důležité upozornit na to, že většina těchto náboženství a hnutí zahrnuje vegetariánství do širšího rámce zákazů a příkazů, které vytvářejí podmínky pro asketický

⁷ V knize Johna Snellinga *Buddhismus* (přel. Zuzana Krulichová, Ikar, Praha 2000, str.110) se např. dočítáme: *...v dobách raného buddhismu směli žebraví mniši přijmout maso, když jim byli obdarováni. Měli je odmítnout jen tehdy, bylo-li jim známo, že maso pochází ze zvířete, které bylo poraženo speciálně pro ně.* Tamtéž se dočítáme, že sám Dalajlama, současný nejvyšší představitel tibetského buddhismu, není vegetariánem a to ze zdravotních důvodů, přestože tento způsob života považuje za nejlepší možný. Vegetariánství je předepsáno pouze v některých buddhistických směrech.

způsob života. **Askeze** totiž slouží k dosažení vyšší pravdy, prohlédnutí, vymanění se z koloběhu reinkarnací, dosažení jednoty s Bohem apod. Terminologie se u jednotlivých skupin liší. S vírou v reinkarnaci pak samozřejmě vegetariánství bezprostředně souvisí, protože ve zvířeti pobývá převtělená „duše“.

V křesťanství se askeze vyskytuje u některých řádů, kdy dobrovolné zřeknutí se určitých druhů potravy je výrazem pokání. Také se zde setkáváme s více či méně dodržovanými **půsty**, které jsou nejpřísnější v pravoslaví. Půsty či posty mohou zakazovat jení pouze masa nebo všech živočišných produktů a popřípadě mohou také přikazovat úplnou abstinenci.

Vegetariánství je též součástí rozsáhlejších předpisů **mnoha stravovacích směrů**. Za všechny jmenujme alespoň: *frutariánství* (či *fruitariánství*), které se vyznačuje jení plodů, tzn. ovoce, plodová zelenina, ořechy, některé druhy koření a obilniny; dále např. *vitariánství* znamenající jení syrové stravy (raw food) nebo *makrobiotika*, která vychází z taoistického dualistického učení o jin a jang, kdy potraviny slouží k vyrovnávání těchto principů v člověku za účelem prodloužení života.

S tímto důvodem úzce souvisí vegetariánství ze **zdravotních důvodů**. Sem můžeme zařadit jak snahu léčit už nastalé nemoci, tak „pouhou“ snahu žít zdravěji, předcházet nemocem a celkově zlepšovat svoji fyzickou a psychickou kondici. Někdy člověk vynechá maso popřípadě další živočišné produkty jen na krátkou dobu než se vyléčí.

V knize MUDr. Wenera Hartingera *Vegetariánství z lékařského hlediska*⁸ se dočteme, že za jediného viníka vzniku nemoci nelze považovat jen stravu, protože vliv má i dědičné zatížení, pracovní zátěž, psychosomatika apod. Avšak dále je v knize uváděn velký počet různých výzkumů, které prokázaly, že vegetariáni jsou plnohodnotně vyživováni a v některých případech jsou mnohem méně náchylní k chorobám. Autor také poukazuje na to, že ani u vegansky živených dětí nebylo zaznamenáno vyšší riziko poruchy růstu nebo vývinu.

Tento trend tzv. zdravé výživy je v současné době na Západě stále více populární. Obavy o zdraví vyvolávají také nemoci, které je možno ze zvířete prostřednictvím masa přenést na člověka. Stejným způsobem potom může negativně ovlivnit zdraví člověka množství růstových hormonů, antibiotik a jiných látek, které se zvířatům mnohdy přidávají do krmiva. To ovšem není problém pouze masa, jelikož chemikálie používané při pěstování rostlin (např. umělá hnojiva, různé pesticidy apod.) mají rovněž negativní dopady na lidský

⁸ Hartinger, MUDr. Werner - *Vegetariánství z lékařského hlediska*, přel. PhDr. Lydie Stočesová, nakl. EARTH SAVE s.r.o., Praha 2004

organismus. Z těchto důvodů se v některých prodejnách setkáváme s BIO výrobky, ať už se jedná o rostlinnou stravu nebo maso.

Další skupinu důvodů bychom mohli označit jako **estetické**. Jedná se o přirozenou nechut' k masu (mnohdy vegetariánům maso nechutná už od malička). Také sem patří odpor k masu z jiných důvodů jako např. jeho struktura, konzistence, zápach, přítomnost krve apod.

Dále se pak setkáváme s **ekologickým hlediskem**, které souvisí s **ekonomickými argumenty**. Dobytek, který je nutno krmit, spotřebuje až 15krát více rostlinné potravy než člověk, což vede k nutnosti rozšiřování polí s krmivem⁹. Jeden hektar půdy využitý na pěstování obilnin prý může poskytovat 5x více bílkovin než stejné množství půdy určené na produkci masa. U luštěnin je hodnota poskytnutých bílkovin dokonce až 10x vyšší. Kvůli novým polím jsou káceny tropické deštné pralesy, které produkují kyslík pro celou zemi, zachycují nečistoty apod.¹⁰. Znečištěné ovzduší vytváří skleníkový efekt a globální oteplování. Avšak problém ničení tropických deštných pralesů nesouvisí bezprostředně s produkcí masa, jelikož žďárové zemědělství v zemích třetího světa probíhá taktéž za účelem rostlinné výroby.

Dobytek prý také svými výkaly produkuje vysoké emise metanu, které opět vedou ke znečištění ovzduší. Dále je uváděna přílišná spotřeba vody na napojení dobytka, na oplachování jatečních linek a také na výrobu masa a masných produktů¹¹. Problém tohoto argumentu spočívá v tom, že lze jen těžko vypočítat hodnoty spotřebované vody.

Samozřejmě existují i případy nejedení masa z **důvodů nedostatku** této potravin, což se týká především chudých oblastí zeměkoule a těch je většina. Ostatně i v našem prostředí se lidová strava vyznačovala malým množstvím masa, které se jedlo jen při slavnostních příležitostech nebo o nedělích.

Jako další důvod uvádím čistě subjektivní názor na vegetariánství některých lidí, kteří ho provozují, protože to je zkratka **moderní**. Týká se to hodně často mediálně známých osob, ale i lidí „obyčejných“, na něž právě tyto známé osobnosti mají velký vliv. Většinou nejsou schopni pořádně vyjádřit důvod, proč vlastně maso nejedí a těžko říci, zda tomu tak v jejich soukromí doopravdy je.

⁹ Údaje, které používám, vycházejí především z knihy: Opitz, Christian – *Výživa pro člověka a Zemi (základy nové etiky jídla)*, AVIKO INVEST s.r.o., Praha 2002, avšak uvedená čísla nelze brát doslova, jelikož jsem se v použité literatuře i na internetu setkala s různými údaji. Werner Hartinger (pozn. 8) např. udává, že na krmivo jatečních zvířat se spotřebuje 49% světové produkce obilí.

¹⁰ Christian Opitz (viz. pozn. 9) např. na str. 29 uvádí, že: ...*V Brazílii bylo kvůli dobytčím farmám zničeno už 100 000 km² deštného pralesa.*

¹¹ Christian Opitz (pozn. 9) uvádí, že zatímco je na produkci 1kg pšenice potřeba 60 litrů vody, na 1kg masa je to 2 000 – 15 000 l vody.

K tomu bych připojila ještě **sociální** důvody, kdy motivací k vegetariánství se stává okolí, ať už je to rodina, přátelé či výrazná osobnost, kteří jsou vegetariány či vegany. Tento typ motivace je však spíše počátečním impulsem a pokud k němu nepřibudou další důvody, pak nejspíš dlouho nevydrží. Trošku jiná je situace dítěte, které je vegetariánsky vychováváno, avšak i zde může po osamostatnění dojít k přechodu na masitou stravu.

S tím částečně souvisí lákavost vegetariánských receptů i pro lidi, kteří maso jedí. To je dáno velkým množstvím vegetariánských a orientálních restaurací a kuchařek, které dnes vycházejí a každý tak má možnost vyzkoušet i jídla, která jsou značně exotická, ať už svým původem nebo použitými ingrediencemi. Právě tato exotičnost se zdá být alespoň občas velkým lákadlem pro „nevegetariány“.

3. Stručný nástin historie vegetariánství

Zůstává otázkou, kdy se poprvé vegetariánství objevilo. Je pravda, že u prvotních forem rodu *homo* sice převažovala spotřeba nasbíraných rostlin a plodů nad spotřebou masa (tak to ostatně funguje u většiny lovecko-sběračských kultur dodnes), avšak lov a sběr se už od počátků vyskytují pospolu. V některých případech se můžeme setkat s „vynuceným vegetariánstvím“, například sezónním nedostatkem zvěře v určité oblasti apod. Z toho vyplývá, že strava jednotlivých kultur se formovala na základě prostředí a přírodních podmínek a teprve později se přidaly další vlivy jako např. náboženství, etika atd.

Avšak se skutečným vegetariánstvím se prokazatelně setkáváme až v hinduismu respektive v bráhmanismu, na který hinduismus bezprostředně navazuje. Základem tohoto učení je soubor *véd*¹², které začaly vznikat někdy mezi 13. a 12. stoletím př. n. l. Nelze tedy jednoznačně určit, kdy přesně bráhmanismus vznikl. Totéž platí o hinduismu, který se vyvíjí v průběhu druhé poloviny 1. tisíciletí př. Kr. Základní myšlenkou obou těchto proudů je víra v reinkarnaci a v zákon karmanu. To je velmi zjednodušeně řečeno soubor všech našich skutků, kterými předurčujeme naše budoucí inkarnace. Proto hinduismus jako jednu z cest k lepším příštím životům doporučuje neubližovat žádnému živému tvoru a také nezabíjet živé bytosti. Avšak tento příkaz nezahrnuje lovce a řezníky, kteří přispívají k zajištění obživy celé společnosti. Vegetariánství jako takové je tedy v hinduismu praktikováno především lidmi, kteří se snaží o ten nejvyšší cíl, a to je vymanění se z koloběhu znovuzrovnání, k čemuž napomáhá právě soucit se všemi živými bytostmi a jejich nezabíjení. Nelze požívat tvora, v němž je duše, která může být inkarnací kohokoli. Dále je vegetariánství charakteristické pro některé větve a hinduistické sekty, které se v rámci tohoto náboženství zformovaly. Nejtypičtějším příkladem jsou různé jogínské školy. Avšak nezabíjení a soucit nelze v tomto případě chápat pouze jako etické hledisko, jde spíše o jakousi formu askeze, která je charakterizována dalšími zákazy a příkazy, jejichž plněním dosáhne člověk nejvyššího poznání a unikne z koloběhu reinkarnací.

V Indii se vůbec vytvořila propracovaná a přísná pravidla stravování, která jsou jednak motivována různými hinduistickými sektami, ale především se váží na jednotlivé kasty. Obecně se samozřejmě nekonzumuje kráva jako posvátné zvíře, ale ani vepřové a oslí maso, která pocházejí pro změnu od zvířat nečistých. Nejvyšší skupina bráhmanů je čistě

¹² Věda – ...znalost způsobů, jak uctívat bohy a jak je přimět k tomu, aby člověku nejen neškodili, ale dávali mu všechno, co potřebuje k životu a blahobytu..., Dušan Zbavitel, *Hinduismus a jeho cesty k dokonalosti*, DharmaGaia, Praha 1993, str. 14

vegetariánská a zřiká se také jedení vajec. Níže na sociálním žebříčku ubývá zakázaných potravin až se dostáváme k tzv. nedotknutelným, kteří stojí nejnižší a teoreticky mohou jíst vše, prakticky je však jejich chudoba tak veliká, že se živí především tím, co najdou či dostanou.

V hinduismu také existuje řada pústů, které se opět řídí kastou či příslušností k nějaké sektě, věkem nebo pohlavím. Součástí všech je nejedení masa.

V 6. století před Kristem se v oblasti dnešní Indie narodil Siddhatta Gótama¹³, později známý jako Buddha (Osvícený), tedy „zakladatel“ buddhismu. Buddhovi následovníci po celém světě se často zřikají jedení masa¹⁴. Buddhismus opět vychází z bráhmanismu, respektive z védského učení, tedy i důvody nejedení masa mají základ ve víře v reinkarnaci. V buddhismu je také mnohem více než v hinduismu kladen důraz na soucit se všemi živými bytostmi¹⁵. Některé buddhistické sekty mají tak hlubokou úctu k jakémukoli životu, že u sebe nosí sítko nebo kus látky na filtrování vody, popřípadě nosí také roušku přes ústa, aby omylem něco živého nevdechli. Tyto prvky se objevují také u džinistů¹⁶.

V období antického Řecka a Říma se taktéž setkáváme s vegetariánstvím. Je tomu tak u různých filosofických popřípadě filosoficko-náboženských skupin, ale i u jednotlivců. Obecně se kultura Řeků a Římanů zakládala na zemědělství a na sadovnictví, přičemž nejvýznamnějšími plodinami byly obilí, vinná réva a olivy. Z toho vyplývá i složení stravy, kterou lze označit jako středomořský typ s výraznými vegetariánskými rysy, i když maso se také konzumovalo. Italský historik Massimo Montanari¹⁷ staví do protikladu na jedné straně obyvatelstvo Středomoří a na druhé keltské a germánské obyvatelstvo té doby, které se živilo především lovem a rybolovem a také sběrem lesních plodů a chovem zvířat volně se pasoucích v lesích.

Vegetariánství nacházíme v řeckém nábožensko-filosofickém hnutí s názvem orfismus. Historicky ho lze doložit od 6. – 5. st. př. Kr. a jméno je odvozeno od řecké mytologické

¹³ Toto je pálijská verze jeho jména, známější je v sanskrtu jako Siddharta Gautama.

¹⁴ Jedná se především o mnichy, avšak ani u nich to není pravidlem. Mnoho klášterů i jednotlivých mnichů je závislých na tom, co dostanou od lidí a nepohrdnou ničím tedy ani masem, viz. výše v této práci.

¹⁵ Jedná se především o tzv. mahájánový směr, který je charakteristický pro Tibet, ale i další oblasti.

¹⁶ Džinismus – zal. Vardhamána Mahávira (kol. 540 př. n. l.), který ve třiceti letech odchází z domova, aby se stal asketou. Po 12 letech se stal Džinou=vítězem. Džinisté opět věří v převtělování duší, které se osvobodí odstraněním karmanu (jemná hmota, jež je výsledkem činů z předchozích životů). Toho je možné dosáhnout askezí, jejíž součástí je i vegetariánství. Viz. Knotková-Čapková, Blanka a kol. – *Základy asijských náboženství, I. díl – judaismus, islám, hinduismus, džinismus, buddhismus, sikhismus a pársismus*, Karolinum, Praha 2004

¹⁷ Montanari, Massimo – *Hlad a hojnost – dějiny stravování v Evropě*, přeložila Zora Jandová-Obstová, nakladatelství Lidové noviny, Praha 2003

postavy Orfea¹⁸. Snědením jiného živočicha hrozí nebezpečí zabití duše, která mohla být člověkem. Ovšem orfisté věří také v oduševnělost rostlin, proto se vegetariánství spíše stává součástí přísného orfického asketismu, který měl sloužit k vysvobození duše z vězení těla, kde duše pyká za hříchy minulých životů. Jde tedy o podobné cíle jako u hinduismu, aniž by zde došlo k nějakému vzájemnému ovlivnění.

Na orfismus navazovali Pythagorejci (6.stol. př.n.l.), kteří opět nejedli maso a odmítali zvířecí oběti. Oběma skupinám je společná víra v převtělování duší, která je také jedním z důvodů odmítání masa jako u dalších hnutí, směrů a jednotlivců jako byli např. Herakleitos (asi 540-480 př.n.l.), Sokrates (469-399 př.n.l.) nebo Platon (427-347př.n.l.) ad.

Vegetariánství je ve výše uvedených případech kromě víry v převtělování duší také motivováno překonáním pozemské existence a odhalením určitých „vyšších pravd či poznání“, k čemuž jako součást askeze dopomáhá. To zapadá do celkového myšlenkového vývoje společnosti kolem poloviny 1. tisíciletí př. n. l., kdy se lidé na velmi vzdálených místech (Izrael, Řecko, Indie, Čína nebo Írán) nezávisle na sobě začali zajímat o otázky vzniku světa a člověka, smyslu existence a bytí apod. Mnozí z učenců a filosofů došli k názoru, že k dosažení takovýchto poznání je potřeba „vymanit se ze zajetí smyslů“, k čemuž dopomáhá především odříkání.

V období Římské říše se s vegetariánstvím setkáváme hlavně u stoiků (např. Seneca, Cicero ad.), jejichž motivace je jiná. Je to především reakce na císařské hostiny a s tím spojený celkový způsob života, jenž je charakteristický obžerstvím a plýtváním, které jsou známkou prestiže a společenského postavení. To je v přímém rozporu se stoickým způsobem života, který zdůrazňuje, že nic se neděje náhodně a člověk se musí smířit se svým osudem. Člověk má vše radostné i špatné přijímat s ledovým klidem, nenechat se unášet emocemi. Dále stoikové zdůrazňují, že existuje přirozené právo platné pro všechny jedince, tedy i otroky.

Na tomto místě nutno podotknout, že se často můžeme setkat s různými citáty a výroky slavných osob (nejen z dob antiky), které se týkají zvířat a přístupu k nim z pohledů etiky, náboženství nebo filosofie, ovšem už z nich nevyplývá, že dané osobnosti byly vegetariány¹⁹. U jiných však uvedené myšlenky tuto skutečnost přímo potvrzují. Takovou osobností, která se poměrně často vyjadřovala na toto téma, byl římský básník Ovidius (43-

¹⁸ Orfeus – Apollónův syn, thrácký zpěvák a hudebník, pokusil se vysvobodit svou ženu Eurydiku z podsvětí. K jeho kultu se váží mystéria a obřady, jež se postupně zformovaly v orfismus.

¹⁹ Samozřejmě největší problém s citacemi je v tom, že je mnohdy lze jen těžko dohledat, pokud není vyložene uvedeno odkaz. A pokud se je podaří najít, často se stane, že je použita jen část podporující tvrzení autora ač pokračování citátu by toto tvrzení mohlo vyvrátit nebo alespoň zpochybnit.

18 př.n.l.). V jeho *Metamorfosách* nacházíme velmi dlouhou pasáž, která spílá lidem za to, že ničí a vykořisťují zemi a zbytečně vraždí zvířata, ač se mohou dostatečně nasytit rostlinnou stravou²⁰.

Vraťme se nyní opět do období 2. tisíciletí př. n. l., kdy se u hebrejsko-izraelských kmenů (v oblasti Palestiny se usazují ve 13. – 12. století) zformovalo další světové náboženství a to judaismus. Posvátnou knihou je *Starý zákon* a to především jeho úvodní část - *Tóra*²¹. Židé samozřejmě nejsou vegetariány, ale v judaismu existuje velmi propracovaný systém stravování, jehož součástí je také zákaz požívání některých druhů masa. To se týká vepřového, koňského a oslího, která jsou považována za nečistá. Dále jsou nečistými zvířaty zajíc a králík. Co se týče ryb, jsou to ti živočichové, kteří mají šupiny a ploutve a tudíž nelze konzumovat úhoře, žraloka apod. Zvířata, která lze konzumovat, smí zabít pouze oprávněná osoba, jelikož maso musí být důkladně vykrvácené.

V souvislosti s těmito nařízeními je ještě nutno v krátkosti zmínit islám, kde je opět nutné rituální zabití zvířete, které se také musí nechat vykrvácet. Stejně tak vepřové maso je považováno za nečisté.

Ve starověku se však přeci jen setkáváme s jednou židovskou skupinou, která se zříkala masa úplně. Byla to sekta s názvem esejci (essenští), která se objevuje v době 1. století př. n. l. a mizí někdy kolem roku 70 n. l. Této skupině je připisováno autorství tzv. *Kumránských svitků*²² a nejvíce se o nich lze dozvědět v díle řecky píšícího historika z 1. st. n. l. Josepha Flavia. Pro tuto skupinu byl charakteristický společný majetek a též si zakládala na své výlučnosti. Proto dbali i na rituální čistotu, která se projevovala také asketickým způsobem života.

Vegetariánství je zde tedy součástí asketického očišťování těla i duše, které má opět vést k osvobození duše z těla, k žití v souladu s Bohem, u hříšníků je součástí pokání a také vede k dosažení království božího. Tento typ askeze se objevuje i u různých křesťanských řádů, herezí a hnutí a to především ve středověku.

Jedním z nich je manicheismus. Jeho zakladatelem byl Mani (216-276 nebo 277), který hlásal své vize hlavně v Babylonii a v Indii. S posledními stopami manicheismu se

²⁰ „...Země je šlechetná, nabízí veškerou výživu, které je vám třeba pro vaše stoly. Jídlo nevyžaduje žádné krveprolití a žádnou porážku...“ ; Alice Oppová, Petr Vačkář – *Hlas pro němou tvář aneb výroky moudrých od začátku civilizace po současnost*, ANIMAL GLOBE, Praha 2000, str. 18

²¹ Hebrejsky *Tóra*, řecky *Pentateuch* = *Pět knih Mojžíšových*, kde je zapsán mýtus o stvoření světa a prvních lidí, o osudech jejich potomků, kteří se dostávají pod Mojžíšovým vedením do zaslíbené země Kanaánu. Kromě toho jsou zde také obsaženy náboženské a právní předpisy.

²² Nález svitků v jeskyni poblíž Kumránu (u Mrtvého moře) v roce 1947 obsahoval biblické texty o stovky let starší než ty, které jsou základem moderních verzí Bible a dále zlomky apokryfních knih. Později byly v okolních jeskyních nalezeny další texty.

setkáváme ještě v 16. století. Základem je dualistická nauka o věčném sváru dvou základních principů: světla (dobro, bůh) a tmy (zlo, hmota). Oba principy jsou obsaženy také v člověku, který je ovšem svou tělesností vázán ke zlu. Svou duši může člověk osvobodit (tj. splynout s Bohem) plněním tzv. tří asketických pečetí: pečeť úst = vegetariánství a abstinence, pečeť rukou = zdrženlivost od hříšných činů a pečeť srdce = pohlavní zdrženlivost. Je otázka, do jaké míry byla především prvně jmenovaná pečeť dodržována, jelikož „vyvolení“, kteří pobývali v kláštorech, museli přijímat vše, co dostali k jídlu, protože si sami nic nesměli připravovat.

Křesťanství jako takové mělo především v minulosti velmi přísná pravidla stravování. Do současnosti jsou tato pravidla nejpřísnější u pravoslaví, nejtolerantnější jsou naopak protestanti, kteří ve většině případů ponechávají rozhodnutí na jednotlivci samotném. Předpisy se týkají především různých postů, které se ovšem vyskytují v každém náboženství i u přírodních národů.

Nejpřísnější půst je předvelikonoční, který trvá 40 dní a vrcholí na Velký pátek. Původně to bylo 40 hodin, ale později se prodloužil na oněch 40 dní. Po celou dobu je zakázáno jíst maso a vše od teplokrevných zvířat a jí se až na sklonku dne (ovoce, zelenina a chléb). Podobné posty byly ještě v období adventu a také o tzv. suchých dnech, které se světily vždy na počátku nového čtvrtletí. V pravoslaví se objevuje ještě tzv. petrovský (apoštolský) půst, který končí svátkem sv. Petra a Pavla a trvá 8 dní až 6 týdnů. U tohoto vyznání se někdy setkáváme také se zákazem jení ryb během postních dnů, zatímco katolická církev povoluje jení živočichů se studenou krví, tzn. ryb, žab, želv apod.

V literatuře věnované vegetariánství²³ si občas můžeme přečíst citáty z Bible, které mají dokázat, že křesťanství v podstatě doporučuje vegetariánství. Je to samozřejmě problematické, jelikož Bible může být a také byla a je vykládána mnoha způsoby. Někdo ji chápe symbolicky, někdo doslovně, jiný si vybere pouze pasáže, které se mu hodí. Proto nelze jednoznačně říci, kdo má pravdu. To platí i o přikázání *Nezabiješ*. Toto přikázání je velmi spekulativní záležitostí, jelikož se může, ale také nemusí týkat i zvířat. To už je ovšem buď teologický nebo čistě individuální problém přesahující rámec této práce.

Jak už jsem poznamenala výše, vegetariánství bylo součástí askeze v některých křesťanských řádech a herezích ve středověku. Vedle manicheistů jmenujme alespoň

²³ Např. MUDr. Ctibor Bezděk a Přemysl Pitter – *Vegetarism pro a proti*, vydalo „Hnutí pro křesťanský komunismus v Československu“, svazek VIII., Praha 1928

trapisty²⁴, cisterciáky (jedí pouze rybí maso)²⁵, kartuziány (kromě masa vylučují také sádlo, máslo a oleje)²⁶ ad. V současné době je vegetariánství podporováno např. *Církví adventistů sedmého dne*, která dokonce vlastní síť obchodů se zdravou výživou a BIO produkty (z jejich vlastní farmy) s názvem *Country Life*. Avšak zdaleka ne všichni její členové tento způsob života dodržují, protože jim to není nařizováno, ale doporučováno.

Tomáš Akvinský (1225-1274) říká, že není hřích využít věc k jejímu účelu a účelem nedokonalých je být pro dokonalé. Pak tedy rostliny jsou tu pro zvířata a zvířata pro lidi. Člověk zaujímá výlučné postavení pána tvorstva, potom tedy může zvířata i zabíjet, což ale neznamená, že je může týrat. Tento postoj v křesťanství přetrvával ještě v 19. století, kdy papež Pius IX. odmítl, aby byla v Římě založena *Společnost na ochranu zvířat před krutostí*. Teprve roku 1988 se setkáváme se změnou. Papež Jan Pavel II. ve své encyklice *Sollicitudo rei socialis (O sociálních otázkách)* říká, že jsme ve svém vztahu k přírodě podrobeni mravním zákonům a máme chovat úctu k bytostem, které vytvářejí přirozený svět²⁷.

Samozřejmě mezi křesťany by se našlo mnoho jedinců, kteří se snažili změnit postoj církve ke zvířatům, ale to byla jejich osobní aktivita, která se nesečkala s výraznějším rozšířením. Jedním z takových lidí byl i svatý František z Assisi (asi 1181-1226). Mnoho legend vypráví o jeho soucitu k přírodě živé i neživé. Zvířata nazýval bratry a sestrami, ale vegetariánem nebyl.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že se etický postoj ke zvířatům nedá vždy sloučit s vegetariánstvím. To je záležitostí spíše současné doby, i když ani dnes to neplatí absolutně.

Během středověku dochází v Evropě k postupnému omezování práv na využívání neobdělané půdy, což má za následek vytvoření sociální diferenciace stravy, která tu samozřejmě byla už mnohem dříve, ale to se týkalo spíše kvantity. Kvalitativní rozlišení přichází právě ve středověku. Nižší vrstvy se tak začínají živit převážně rostlinnou stravou,

²⁴ Trapisté – řád vycházející z cisterciáků, který zakládá opat de Rancé reformou v klášteře La Trappe. Vedli velmi přísný život v mlčenlivosti a zdrženlivosti. Až na výjimky nesmí opouštět klášter. Kostely jsou laikům nepřístupné. Věnovali se především řemeslům a hospodářské práci. Viz. Buben, Milan M. – *Encyklopedie řádů, kongregací a řeholních společností katolické církve v českých zemích*, II. díl / II. svazek: *Mnišské řády*, nakladatelství LIBRI, Praha 2004

²⁵ Cisterciáci – řád vznikající na přelomu 11. a 12. století jako výsledek reformního hnutí uvnitř benediktinského řádu. Život v chudobě, prostotě, při modlitbách a práci. Buben, Milan M. – *Encyklopedie řádů, kongregací a řeholních společností katolické církve v českých zemích*, II. díl / II. svazek: *Mnišské řády*, nakladatelství LIBRI, Praha 2004

²⁶ Kartuziáni – řád založený sv. Brunem (nar. kol. 1035). Velmi přísný život v chudobě a mlčení, k čemuž napomáhá samota v celách. Buben, Milan M. – *Encyklopedie řádů, kongregací a řeholních společností katolické církve v českých zemích*, II. díl / II. svazek: *Mnišské řády*, nakladatelství LIBRI, Praha 2004

²⁷ Singer, Peter – *Osvobození zvířat*, PRÁH, Praha 2001

zatímco maso je výsadou výše společensky postavených osob. Na základě tohoto rozlišení se tedy vytváří protiklad složení stravy mezi nevolníky a aristokracií a později mezi venkovany a městským obyvatelstvem. Tyto změny neprobíhaly stejnoměrně, záleželo na území i na období. Nejvíce se tento model ustaluje během 12. a 13. století.

Ve 14. století se podle Massima Montanariho objevuje celkový nárůst spotřeby masa v Evropě, tedy i ve venkovské kuchyni. To bylo regulováno již zmiňovanými půsty, které v katolické Evropě vycházejí v průměru na 140-160 dní v roce, kdy se lidé museli vzdát masa. Nutno podotknout, že nedodržení těchto církevních nařízení bylo mnohdy trestáno dosti krutě. Tak byli podle Marie Úlehlové–Tilschové ještě v roce 1595 věznění řezníci, kteří v období půstu prodávali maso²⁸. Massimo Montanari zase uvádí příklad polských knížat, která v 11. století používala různé tresty např. vytržení zubů²⁹.

V období renesance se člověk stává centrem pozornosti a objevují se zde snahy o celkovou kultivaci osobnosti. Je to zároveň obrácení pozornosti k životu zde, na této zemi, nikoli k životu posmrtnému. Za součást této kultivace je některými osobnostmi považováno také vegetariánství a hlavně etický přístup ke zvířatům. Jednou z těchto osobností je Leonardo da Vinci³⁰ (1452-1519).

Michel de Montaigne (1533-1592) ve svém eseji *O krutosti* píše, že krutost ke zvířatům je sama o sobě zlem i v případě, že nevede ke krutosti na lidech. Uvádí, že teologie předepisuje lásku a úctu ke zvířatům. Doslovně říká: *...nikdy nepolapím živého tvora, abych jej zase nepustil na svobodu*³¹. Avšak sám Montaigne vegetariánem nebyl, lov se pro něj stal rozkoší a nelibost nad zvířetem v zubech psů označuje za změkčilost.

Přibližně od poloviny 17. století dochází opět k poklesu konzumace masa a to především v lidových vrstvách, což je z velké části způsobeno následky třicetileté války. Na druhou stranu se objevuje nový přístup k masu z hlediska křesťanství, jelikož protestantská reformace zavrhuje římskokatolická nařízení týkající se půstů. O výživě má podle Luthera a dalších rozhodovat jedinec sám. To tedy opět souvisí s renesančním přístupem k člověku jako jednotlivci.

V protestantských zemích Evropy vznikají během 16. a 17. století pojednání o svobodné konzumaci masa, která jsou protipólem k traktátům o postní stravě

²⁸ Úlehlová-Tilschová, Mimi – *Výživa ve světle věků*, edice *Věda všem*, řada první, 18. svazek, Česká grafická Unie a.s., Praha 1944 nebo 1945, str. 43

²⁹ Montanari, Massimo – *Hlad a hojnost – dějiny stravování v Evropě*, přeložila Zora Jandová-Obstová, nakladatelství Lidové noviny, Praha 2003, str.83

³⁰ „Přijde čas, kdy zločin spáchaný na zvířeti bude trestán stejně jako zločin spáchaný na člověku.“ ; A. Oppová, P. Vačkář – *Hlas pro němou tvář*, ANIMAL GLOBE, Praha 2000, str. 20

³¹ Michel de Montaigne – *Eseje*, přel. V. Černý, ERM, Praha 1995, str. 264

vyprodukovaným katolickým prostředím. Toto je však dáno především odporem ke katolicismu a individuální dobrovolný půst je velmi doporučován.

V 18. století, jak uvádí Massimo Montanari, se obecně začíná produkovat více masa díky novým agrárním systémům a pokroku v chovatelství, avšak málokdo si ho mohl dovolit a tak paradoxně klesá spotřeba i v městském prostředí.

V době osvícenství se také postupně začalo více uznávat, že zvířata cítí bolest a mají právo na ohleduplné zacházení. Avšak to pro každého neznamena, že se nemají jíst, pouze ohleduplně využívat.

Obecně se v této době rozpoutala ideologicko-filosofická diskuse ohledně hygieny potravin a zdraví strávníků, jejíž součástí byla i otázka konzumace masa. Rostlinná strava splňovala osvícenské představy přírodního, prostého života v míru a nenásilí. Zároveň umožňovala tělesnou lehkost, díky níž může mysl svobodně pracovat. Je to v podstatě transformování myšlenek středověkých mnichů a poustevníků, kteří díky lehkosti mysli chtěli dosahovat vysokých duchovních poznání.

Ještě výraznější však bylo společensko-politické hledisko, které chápalo nový typ lehké stravy jako alternativu ke stravovací kultuře „starého režimu“ a jako *reakci na rozmařilé poměry*³². Tento názor se však týkal samozřejmě pouze společenské elity, která žila v nadbytku zatímco většina populace se živila těžkou tělesnou prací a hladověla. Toto se hodně projevuje především ve Francii v období před Velkou francouzskou revolucí, ale samozřejmě i jinde. Situace připomíná již zmiňované stoiky v Římské říši, u nichž byla střídmost a vegetariánství taktéž reakcí na nadbytky a plýtvání u bohatých a vládnoucích vrstev. Z výše popsaného vyplývá, že tento boj se mohl prosadit pouze ve šlechtickém a měšťanském prostředí. U rolníků, kde bylo maso vzácné, by tyto snahy působily dost groteskně.

Roku 1780 vydává britský filosof a právník Jeremy Bentham (1748-1832) svůj *Úvod k principům morálky a práva*, kde říká, že otázkou není, zda mohou zvířata mluvit a myslet, ale zda mohou trpět. Přirovnává zde pozici zvířat k postavení černých otroků a nazývá nadvládu člověka tyranii³³.

V prvních desetiletích 19. století se opět zvyšuje konzumace masa, která je ve větší míře než dříve rozšířena i do nižších vrstev společnosti. Je to důsledkem opětného zlepšení živočišné výroby a také technologií uchování a přepravy masa. Z toho vyplývá, že v této

³² Úlehlová, Tilschová, Mimi – *Výživa ve světle věků*, edice *Věda všem*, řada první, 18. svazek, Česká grafická Unie a.s., Praha 1944 nebo 1945

³³ Singer, Peter – *Osvobození zvířat*, PRÁH, Praha 2001

době postupně začíná mizet rozdělení potravy, na jehož základě jsou určité potraviny určeny pouze pro danou společenskou skupinu. Avšak společenská distinkce je nadále vyjadřována kvalitou jídla, tzn. že se objevují potraviny několika jakostí. Je samozřejmé, že výše uvedené skutečnosti se týkaly především městských a průmyslových oblastí. Na venkov tyto změny přicházely mnohem pomaleji.

V této době probíhají v Británii jako vůbec první zemi ve světě bitvy za práva zvířat. Úplně prvním návrhem zákona s touto tematikou byl zákaz „sportu“ štvání býka psy roku 1800, který však neprošel. Roku 1822 navrhl Richard Martin zákon, který prohlašoval špatné zacházení s jistými domácími zvířaty za přešůpek. Zákon uspěl, avšak hlavně díky tomu, že zvířata byla označena za majetek, tedy věc materiální povahy. Protože si oběti nemohly stěžovat, vytvořil Martin se skupinou podobně smýšlejících lidí společnost, která shromažďovala důkazy a zahajovala soudní stíhání. Tak vznikla první organizace na ochranu zvířat, později pojmenovaná *Královská společnost pro prevenci krutosti na zvířatech*³⁴.

Roku 1847 vzniká v Manchesteru první *Anglická vegetariánská společnost*. Tato aktivita byla podložena odsouzením agresivity podněcované zabíjením, přesvědčením o prospěšnosti rostlinné stravy a také něčím novým, tzn. argumentem, který upozorňuje na větší produktivitu rostlinné výroby ve srovnání s výrobou živočišnou.

Roku 1850 vzniká vegetariánská společnost také ve Spojených státech amerických a do poloviny 20. století jsou potom tyto společnosti zastoupeny v mnoha zemích světa.

Krom toho vznikají také různé regionální organizace tohoto zaměření (hodně opět ve Velké Británii) a s tím souvisí i vydávání takto orientovaných časopisů. Z těch prvních jmenujme alespoň *The Vegetarian Messenger* v Manchesteru nebo *The Vegetarian* v Londýně.

Roku 1829 vychází ve Spojených státech spis s názvem *Lectures on the Science of Human Life*, jehož autorem byl lékař Graham dodnes známý z názvu celozrnného chleba. Krom tohoto „vynálezu“ však propagoval také vegetariánství a střídmost v jídle a zakazoval vedle alkoholu také kávu a čaj. Narážel však na nepochopení veřejnosti.

Ve druhé polovině 19. století se ze Švýcarska rozšířilo učení dr. Birchera-Bennera nazvané hnutí pro syrovou stravu. Opět vylučuje maso, kávu, alkohol a čaj.

Podobných převážně zdravotně motivovaných hnutí a směrů, jejichž součástí je i vegetariánství, se objevuje v 2. pol. 19. st. více a postupně jich stále přibývá. Samozřejmě

³⁴ Tamtéž (pozn. 33)

se zpočátku jednalo o elitní záležitost, vegetariánství si mohli dovolit lidé, kteří nežili v nedostatku a pro něž tedy maso nebylo symbolem bohatství nebo něčeho těžko dostupného a slavnostního. Rostlinná strava sice byla propagována jako levnější, ale to si mohl plně uvědomit pouze člověk, který měl bezproblémový přístup k masu.

Po vzniku *International Vegetarian Union* (IVU; *Mezinárodní vegetariánská unie*) roku 1908 v průběhu prvního světového vegetariánského kongresu v Drážďanech, proběhlo mnoho dalších takových kongresů po celém světě (a probíhají až dosud).

Počátkem 20. století se potom také setkáváme s prvními diskusemi ohledně etiky konzumace mléka a mléčných výrobků, tedy s veganskými myšlenkami. Roku 1944 vzniká v Británii *The Vegan Society* (*Veganská společnost*), v jejímž čele stanul Donald Watson, považovaný za jakéhosi zakladatele veganství.

Pokud si uděláme stručné shrnutí, můžeme říci, že zhruba na konci osmnáctého století se do jisté míry začala uznávat práva zvířat. Z výše uvedeného však vyplývá, že ač mnoho lidí zastávalo a v současné době stále zastává postoj, který odsuzuje nehumánní zacházení se zvířaty, neznamená to, že se tito lidé pokaždé stávají vegetariány. Tyto dva fenomény spolu tedy nemusí vždy souviset. O tom nás v dnešní době přesvědčuje především vznik mnoha biofarem, které nabízejí alternativu lidem, jimž se přičí velkochovy a utrpení hospodářských zvířat, ale maso nechtějí ze svého jídelníčku vyřadit. Ovšem problém této alternativy je v tom, že je velmi drahá. To je zase dáno tím, že se biozemědělci a biofarmáři potřebují uživit a tak vzniká jakýsi začarovaný kruh.

Pokud se podíváme na vývoj vegetariánství od poloviny 19. století, zjistíme, že se začíná objevovat stále větší množství spolků a organizací na ochranu zvířat. Jejich zaměření je různé a jak už jsem napsala, nesouvisí pokaždé s vegetariánstvím. Z Británie se tato hnutí šíří dále do Evropy a Spojených států, přičemž většina z nich je alespoň v počátcích spojena s dalšími aktivitami jako boj proti otroctví, rasismu či za dětská práva. Jako příklad uvedu dva ze zakladatelů RSPCA (*Královská společnost pro prevenci krutosti na zvířatech* ve Velké Británii). William Wilberforce a Fowell Buxton patřili totiž zároveň mezi vůdce boje proti otroctví černochů v britském impériu. Také mnoho raných amerických feministek bylo spojeno s vegetariánským hnutím. Jistě bychom našli hodně dalších příkladů. Většina zemí, alespoň v Evropě a Americe, má v současné době minimálně jednu organizaci, která propaguje vegetariánství.

4. České vegetariánství

4.1 Období do druhé světové války

Pokud začneme u prosté lidové stravy, zjistíme, že maso zde nebylo (jako všude v Evropě) ve všední dny příliš častým pokrmem, když ovšem pomineme bohaté sedláky. Naopak o nedělích a dalších svátcích nesměly masité pokrmy chybět. Svátky bývaly povětšinou prostrídány půsty, které jsou ustanoveny třetím příkázáním církevním (*Ustanovené posty zachovávat*).

Příklady půstů jsou uvedeny výše v této práci. Některé krátké posty se vyznačovaly naprostou absencí jídla, jindy se jedlo jedenkrát nebo i vícekrát denně. Ovšem vždy bylo zakázáno jíst maso teplokrevných živočichů (ryby se tedy konzumovat mohly), živočišné tuky a někdy se k tomu přidal také zákaz dalších živočišných produktů.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že v lidové stravě můžeme najít častá období bez masa. Se skutečným vegetariánstvím se však setkáváme až mnohem později.

Česká vegetariánská společnost uvádí³⁵, že vůbec první česky psaná kniha o vegetariánství byla u nás publikována roku 1865. Věnovala se vegetariánství spíše jako pomůcce při léčbě než jako samostatnému životnímu stylu. Avšak název ani autora se mi nepodařilo zjistit.

Jisté však je, že roku 1884 vychází kniha s názvem *O vegetarismu*³⁶, jejímž autorem je Emanuel Mírohorský svobodný pán Salomon z Friedbergu (1829 – 1908), spolužák Vojty Náprstka. Působil jako voják (u vojska dosáhl vysokých hodností), malíř (učil se u malíře Tkadlíka a posléze Alfonse Muchy), ilustrátor, dramatik a spisovatel. Tento muž se jako jeden z prvních věnoval propagaci vegetariánství u nás a to od 60. let 19. st. Ve výše zmiňované knize uvádí, že sám začal být vegetariánem roku 1861 po přečtení Hahnovy knihy *Die naturgemässe Diaet der Zukunft*. Bojoval též proti vivisekci³⁷, pití alkoholu nebo kouření.

Ve své práci upozorňuje na to, že není odborníkem a mravní stránka vegetariánství je pro něj nejsilnějším argumentem. Počátek knihy je věnován historii vegetariánství a potom

³⁵ www.vegspol.cz

³⁶ Emanuel Mírohorský svobodný pán Salomon z Friedbergu – *O vegetarismu (spanilomyslným dámám u pana Vojty Náprstka)*, tisk Jos. R. Vilímek, Praha 1884

³⁷ Vivisekce – pokusy na zvířatech bez umrtvení.

následuje rozdělení živočichů na masožravé, býložravé a plodožravce, kam autor řadí i člověka.

V knize dále najdeme myšlenky, se kterými se často setkáváme i v dnešní době u zastánců vegetariánství a práv zvířat. Vegetariánství zde autor probírá ze všech úhlů a vyvrací námitky, které bývaly v jeho době nejčastěji kladeny proti tomuto způsobu života. Salomon píše, že maso se jí jako „...*tradicionalní šlendrián, jež přijímá každé pokolení od předešlého...*“³⁸ a tato tradice vítězí nad etikou. Z dnešního pohledu samozřejmě víme, že nejde o pouhou tradici, protože maso provází člověka v podstatě od počátků.

Maso jako zdroj zdraví a síly popírá Salomon myšlenkou, že býložravci dokáží žít bez této potravy a to dokonce lépe. Zatímco šelma se nažere a pak celé dny tráví a nehýbe se, býložravec má sílu stále. Na druhou stranu je třeba říci, že se býložravci musí krmit téměř neustále. Kůň, volk a jiná tažná zvířata, která se živí výhradně rostlinnou potravou, mají přesto dost síly na svou práci, pak tedy i vegetarián by měl mít podle autora dost síly. Chudí venkované dle Mírohorského jídají málo masa a přesto pracují tvrdě. To je ale z mého pohledu dáno tím, že jim nic jiného nezbývalo. Dnešní odborníci na výživu³⁹ se shodují v tom, že pokud vegetarián dbá na vyváženou stravu (tzn. dostatek luštěnin, obiloviny, ovoce a zelenina, mléčné výrobky), získá veškeré potřebné bílkoviny, aniž by musel pozřít maso. Je však také pravda, že někteří lidé popisují velkou únavu, když po delší dobu nekonzumují maso.

Emanuel Mírohorský vyvrací názor, že býložravá zvířata by se přemnožila a my bychom se s nimi museli prát o výživu, popřípadě i o život. Říká, že příroda má určitou schopnost samoregulace, nehledě na to, že býložravci, kteří převážně tvoří masitou stravu lidí, by je těžko začali pojídat.

Milosrdná smrt prý zvíře zbaví trýznivé práce a stárnutí. Salomon: „*Celá léta ba desítiletí moříme zvířata prací a bitím, a pak chceme rázem býti tak dobrotivými a milosrdnými, ale obyčejně až když nám dost nepracují...*“⁴⁰. Následuje tvrzení, že pokud je to milosrdenstvím pro zvířata, proč tedy nezabíjíme i stárnoucí a nemohoucí lidi, kteří se též trápí.

Emanuel Mírohorský také upozorňuje na to, že nejen dle jeho zkušeností, nýbrž i podle vědců (a to „masožravých“) jako např. Jakob Moleschott (1822–1893, dánský vědec) nebo

³⁸ Emanuel Mírohorský svobodný pán Salomon z Friedbergu – *O vegetarismu (spanilomyslným dámám u pana Vojty Náprstka)*, tisk Jos. R. Vilímek, Praha 1884, str. 11

³⁹ Např. MUDr. Werner Hartinger v knize *Vegetariánství z lékařského hlediska*, přel. PhDr. Lydie Stočesová, nakl. EARTH SAVE s.r.o., Praha 2004

⁴⁰ Viz. poznámka 38, str. 14

Justus von Liebig (1803-1873, německý chemik), rostlinná strava plně nahrazuje maso, které střeva jen zatěžuje. Není pravdou, že by vegetariánství vedlo k otylosti nebo naopak k hubenosti, která je zdraví nebezpečná. Vegetariánská strava je dle autora plně vyrovnaná a zdraví prospěšná. Jak už jsem uvedla výše, pokud je strava vyvážená, pak není i podle mnoha dnešních odborníků pro zdravého člověka škodlivá.

Autor poukazuje také na špatnou stravu, nedostatek slunce a volného pohybu zvířat. V tomto bodě si nejsem jistá, do jaké míry je Salomonova výtko oprávněná. Předpokládám, že každému hospodáři záleželo na kvalitě masa a dalších živočišných produktů, kterými živil sebe a svou rodinu a tato kvalita závisela na životních podmínkách zvířat. Proto bylo v jeho zájmu se o ně dobře starat. Salomonova kritika by se spíše hodila na dnešní velkochovy, které však v jeho době v této podobě ještě neexistovaly.

Naposledy potom autor vyvrací názor, že rostlinná strava je dražší. Říká, že pokud nechceme mít mimosezónní ovoce a zeleninu, pak nám tato strava vyjde stejně a někdy dokonce levněji. Jako příklad uvádí návštěvu vegetariánských restaurací ve Vídni nebo léčebné ústavy, kde se vaří vegetariánsky.

Roku 1891 vychází v češtině kniha s názvem *Jak žít – Rady a pokyny zdravým i nemocným, aby prostě, rozumně žili a přirozeně se léčili*. Autorem původního německého vydání z roku 1887 je Sebastian Kneipp (1821–1897), bavorský farář ve Woerishofenu, lidový léčitel a přírodovědec, který se proslavil svou první knihou *Léčení vodou*. Do češtiny knihu *Jak žít...* přeložil Kneippův žák Jan Ježek, profesor na Královských Vinohradech.

V knize se dozvídáme poněkud protichůdné názory na jedení masa. Na jednu stranu autor uvádí, že Bůh stvořil přírodu pro člověka a ten má tudíž užívat všeho, co mu poskytuje, na druhou stranu ale doslovně říká : *...ti, kdož požívají stravy rostlinné, prospívají více svému zdraví. Chci odůvodniti a dokázati určitě, že požívání masa nezasluhuje nikterak přednosti před stravou rostlinnou.*⁴¹

Dále argumentuje tím, že národům, které se živily obilím, se vždy dařilo lépe a teprve časem se ujal zvyk myslet si, že lidé bez masa snad ani nemohou žít. To samozřejmě z dnešního pohledu závisí na mnoha okolnostech. Jednak se jedná o přírodní podmínky, jelikož například polární národy neznaly téměř jiné stravy než masa a dokud neznaly, tak se

⁴¹ Kneipp, Sebastian – *Jak žít – Rady a pokyny zdravým i nemocným, aby prostě, rozumně žili a přirozeně se léčili*, replika původního německého vydání z roku 1887 (*So Sollt Ihr Leben*), přeložil J. Ježek (u nás vydáno 1891), PROGRESS, Plzeň 1991, str. 56

jim dařilo dobře. Také je potřeba říci, že ony národy živící se obilím maso nevyklučují, jen v jejich jídelníčku nepřevažuje.

Dále autor uvádí, že děti mezi 5 a 8 lety si prý na chléb a mléko snadno zvyknou, ale na maso obtížně. Maso způsobuje „horkost“, proto se nemá jíst při horečce. Je dokázáno, že ti, kteří jedí výhradně maso, snadno onemocní, proto by se k masu měla pojídat zelenina, která jeho negativní vlastnosti odstraňuje. Toto vše jsou tvrzení, která nelze jednoznačně potvrdit nebo vyvrátit, protože záleží především na jednotlivci, jak na něj maso působí.

Nutno ovšem podotknouti, že autor dále rozděluje potraviny na dusíkaté, málo dusíkaté a bezdusíkaté. První kategorie je pro člověka nejlepší a vedle mléka sem patří i maso (libové, nejlépe hovězí) a ryby. Zatímco zelenina patří do kategorie druhé a samotná by se neměla jíst vůbec, jelikož se prý po ní tloustne, protože způsobuje vodnatelnost a jiné potíže. Tento názor by v dnešní době neuspěl, jelikož zelenina je doporučována ve většině druhů diet a tedy se po ní netloustne.

Kneippovy myšlenky měly velký vliv na Salomona z Friedbergu, který spoluzaložil spolek s názvem *Český Kneipp*, jenž propagoval zdravý přírodní způsob života. Salomon měl hodnost prvního starosty spolku, jeho místopředsedou byl potom Ladislav Čupr, libeňský továrník. Kneipiánství propagovalo například chození naboso, stavělo se negativně k vivisekci, nesouhlasilo s používáním chemických hnojiv v zemědělství a celkově odmítalo moderní techniku a novoty⁴².

Roku 1898 spolek zakládá první českou vegetariánskou jídelnu v místech dnešní ulice Karoliny Světlé (už předtím roku 1890 vznikl v Praze první vegetariánský obchod).

Sám Salomon z Friedbergu psal dramata s kneipiánskou tematikou a také začal vydávat časopis *Přírodní lékař*, kde opět prosazoval Kneippovy myšlenky.

Z hlediska pražské společnosti byli kneipiáni považováni za výstřední až podivínské a vzhledem k tomu, že odmítali očkování, tak se k nim ani lékaři nestavěli přívětivě. Další problém potom byl s řezníky, kteří vůči nim pocíťovali nelibost a zřejmě také zabránili otevření další vegetariánské jídelny⁴³. Spolek však přetrval až do roku 1948.

Po smrti Emanuela Mírohorského se poněkud utlumily snahy o vegetariánství jako takové a to se tedy stává spíše součástí různých směrů propagujících obecně zdravou výživu a přírodní léčitelství, což je však cesta, kterou nastoluje už *Český Kneipp*. Většina těchto

⁴² Zeman-Peyersfeld, Petr – *Vzpomínka na Emanuela Salomona Friedberga-Mírohorského*, in: *Res Musei Pragensis* – Měsíčník Muzea hlavního města Prahy, č. 11/1999, ročník IX

⁴³ Fritsch, Jaroslav – *Banka zapomenutých osudů aneb olšanské střípky*, Agentura Pankrác, Praha 2003

hnutí spolupracovala se *Spolkem přírodních léčitelů*, který byl založen už roku 1890. U jeho zrodu stáli Moritz Schwitzer a B. O. Dür z řad českých Němců.

Roku 1895 vychází méně známý text *Jak dosáhneme dlouhého věku* (podtitul zní: *Nevyhnutelně potřebná příruční kniha k léčení přirozenému pro všechny, kteří se uzdraviti a zdravými zůstatí chtějí*). Autorem knihy je Dr. Jiří Simoni (vlastním jménem Šimanič) a v kapitole *Jídlo a nápoj*⁴⁴ se zmiňuje také o mase.

Tak jako celý text i tato tematika je pojata z hlediska zdravé výživy. Autor spílá lidem, že se nezajímají o to, co by se mělo jíst. Také kritizuje vědu, že její bádání v oblasti výživy je jednostranné a příliš ukvapené, takže doporučuje jíst věci ve skutečnosti škodlivé. Pak ani člověk, který není ke svému zdraví lhostejný, nemůže s jistotou vědět, co je pro něj správné. Avšak autor sám nemůže zaručit, že jeho názor na výživu je zrovna ten jediný správný.

Právě maso je dle autora jednou z věcí, která je odborníky prohlašována za dobrou a silnou stravu, ač tomu tak podle něj není. Pojídáním masa se v těle hromadí škodlivé látky, tělo se jejich odstraňováním oslabuje a vše vede ke vzniku rozličných nemocí. Toto je jeden z argumentů, který je uplatňován i dnes. Je pravda, že střeva člověka jsou mnohem delší než střeva masožravce, tedy velká konzumace masa může způsobit jeho příliš dlouhé zadržení v těle, zahnívání a další potíže. Ovšem je to opět jen jeden z názorů, jiné samozřejmě uvádí, že tomu tak není.

Dále autor píše, že nejhorší je maso ze zvířat, která jsou chována v zajetí a v nepřirozených podmínkách. Tvrdí, že člověk může plnohodnotně žít úplně bez masa, ale občasné jedení masa rozhodně neodsuzuje.

Rok 1909 je ve znamení vydání první česky psané vegetariánské kuchařky. Celý název zní *První česká vegetářská kuchařka – sbírka vyzkoušených předpisů k přípravě chutných a zdravých pokrmů bez masa* a její autorkou je Ludmila Barthová. Zmiňuje se o tom, že tuto knihu sestavila na časté žádosti čtenářů listu *Nová kultura*, jehož byla redaktorkou, protože dosud žádný český spis o vegetářské kuchyni nevyšel.

V úvodu se dozvídáme zajímavou definici vegetářské kuchyně, která vylučuje požívání masa a všech látek získaných zabitím zvířete, ale také lihové nápoje (a to i při přípravě pokrmů) a dále vylučuje silné a dráždivé koření i silné solení, protože způsobují různá onemocnění. Autorka sice vzápětí dovoluje mléko, máslo, vejce a med, ale přísný

⁴⁴ Simoni, Dr. Jiří – *Jak dosáhneme dlouhého věku (nevyhnutelně potřebná příruční kniha k léčení přirozenému pro všechny, kteří se uzdraviti a zdravými zůstatí chtějí)*, nákladem J. Juřikové v Bystřici při Limbuši (Štýrsko) 1895, str. 45

vegetarián by prý neměl ani toto. Při smažení doporučuje máslo nahradit rostlinnými tuky. Finanční hledisko také hraje roli, protože maso je prý hodně drahé. Vegetariánská strava je doporučována alespoň občas (6-8 týdnů v roce) pro zdravé lidi a také jako osvědčený recept proti chorobám pro nemocné.

První česká vegetariánská kuchařka tedy obsahuje nejen návody na jídla vegetariánská, ale též na jídla veganská, přičemž tento způsob výživy je podle autorky úplně nejlepší. Vše je pojato jako celkový přístup ke zdravému stravování, kdy se vegetářství vztahuje i na alkohol, dráždivé koření, sůl a živočišné tuky, což odpovídá mnoha současným požadavkům zdravé stravy. Celkové chápání vegetariánství v širším kontextu zdravého žití bylo pro české propagátory tohoto způsobu života velmi typické, jak ještě uvidíme.

Roku 1914 s počátkem první světové války logicky nastává přerušení vegetariánských snah. Nouzovým řešením pro lidi v této době byla bezmasá strava, která byla levnější nehledě na to, že lidé se nacházeli na hranici hladomoru, obzvláště městské obyvatelstvo. Zásobování českých zemí bylo katastrofální a ke konci války se už hladovělo i na venkově.

V roce 1920 je publikován text s názvem *Vánoce zvířat*. Autorem je novinář Gustav Jaroš (1867-1948), píšící pod pseudonymem Gamma.

*„Počátek rozřešení velké otázky sociální leží mnohem níž než si dnes uvědomujeme, řešení její musí začínat už u zvířat, nikoliv teprv u člověka.“*⁴⁵ Autor píše, že tato otázka musí zahrnovat vedle bílého dělnického muže, také ženy, děti a barevné lidi. Pravá humanita podle něj začíná u nejslabších, jimiž jsou zvířata. Ona pravá humanita je potom založena na etických zákonech křesťanství. Jako důkaz, že naše takzvaně křesťanská společnost ve skutečnosti vůbec křesťanskou není, podává Jaroš každoroční vraždění zvířat o Vánocích. *„Lidé o Vánocích arci nemívají kdy vidět tu úzkost, poněvadž jim před zraky plápolají orgiastické sny velikého žraní, v ty dny vzmáhají se v lidech běsné touhy hroznější, aby se nahltali do prasknutí kde čeho živého...“*⁴⁶

Stejným způsobem je psán celý článek. Autor uvádí, že vegetariáni mají mnohem jednodušší život než *masožravci*, díky své schopnosti etického cítění. Na jeho základě uznávají práva veškerých živých bytostí jako něco přirozeného a nemusejí složitě vymýšlet ospravedlnění jako ti, kteří maso jedí. Ten, kdo je schopen vraždit zvířata, je podle autora také schopen zabíjet lidi.

⁴⁵ Jaroš, Gustav – *Vánoce zvířat* in: *Vánoce II*, vydal B. Kočí, Praha 1920, str. 40. Vyzvednutí sociální otázky zřejmě souvisí právě se situací a poměry těsně po válce.

⁴⁶ Viz. pozn. 45, str. 40

Vpodstatě se jedná o velmi emocionální článek, který se pohoršuje nad krutostí vůči zvířatům, avšak autor zde nepředkládá žádné odborné argumenty, které by podpořily vegetariánství nebo jeho další názory. Například se lze těžko ztotožnit s názorem, že lidé, kteří jedí maso, nejsou schopni etického cítění apod. Tento článek je pro mě zajímavý hlavně z toho důvodu, že i dnes se setkávám s lidmi, kteří své vegetariánství vysvětlují podobně emocionálním způsobem a nejsou ochotni se o tom bavit s nikým, kdo maso jí, nejsou nakloněni žádné diskusi nebo odbornějším argumentům.

Roku 1922 vychází kniha s názvem *Tělověda, základy biologie člověka*, jejímž autorem je Dr. Edvard Babák, který působil jako profesor Masarykovy Univerzity a Vysoké školy zvěrolékařské v Brně. Poslední kapitola I. dílu je věnována výživě obecně a autor zde rozebírá výhody a nevýhody rostlinné, masové a smíšené stravy.

Babák uvádí, že odrostlejší dítě a dospělý člověk se mohou dokonale vyživovat pouze rostlinnými látkami a hnutí, které toto propaguje, se nazývá vegetarismem či vegetarianismem. Následují tabulky, které u masa, semen a výrobků z nich a nakonec ještě u zeleniny a ovoce zobrazují hodnoty bílkovin, uhlohydrátů, tuků a vody ve 100g potraviny. Z těchto tabulek vyplývá, že především luštěniny obsahují dostatek bílkovin na to, aby plně nahradily maso, což je v současné době potvrzeno mnoha odborníky⁴⁷.

Jako nevýhodu autor uvádí, že je potřeba zkonzumovat mnohem větší objem rostlinné potravy, aby bylo dosaženo dostatečného příjmu živin. Další problém je dán tím, že rostlinná strava obsahuje málo tuků, což lze ovšem jednoduše vyřešit tak, že se pokrm omastí. Autor říká, že se v poslední době začínají vyrábět rostlinné tuky hlavně z tropických semen, čímž je umožněna čistě vegetariánská výživa. Vše tedy záleží hlavně na vhodném sestavení a úpravě potravin.

Další nevýhodou rostlinné stravy je podle Babáka její špatné zužitkování v zažívacím traktu a její menší chuťová rozmanitost, přičemž chuť je velmi důležitým faktorem při trávení. Na druhou stranu je menší chuťová výraznost a menší dráždivost podle jiných výhodou, jelikož se tím zamezuje alkoholismu, který vzniká jako reakce na předráždění žaludku příliš soleným a kořeněným masem. Toto je vysvětlení poněkud přitažené za vlasy, jelikož alkoholismus nemá příčinu v předráždění žaludku, ale jedná se o závislost fyzickou i psychickou, nehledě na to, že i rostlinná strava může být hodně slaná a kořeněná.

⁴⁷ Müllerová, Dana – *Výživa těhotných a kojících žen*, edice Žijeme s dětmi, svazek 7, Mladá fronta, Praha 2004 nebo MUDr. Werner Hartinger - *Vegetariánství z lékařského hlediska*, přel. PhDr. Lydie Stočesová, nakl. EARTH SAVE s.r.o., Praha 2004

Maso samo o sobě dle autora, pokud je přiměřeně požíváno, je z vědeckého hlediska naprosto nezávadné a pokud je doplněno rostlinnou stravou, která dodá uhlohydráty, v mase neobsažené, pak získáme plnohodnotnou stravu. Avšak přílišné požívání masa způsobuje zácpu a jiná onemocnění.

Autor ještě zmiňuje Chittendenovy pokusy, kdy atleti, kteří zmenšili přísun bílkovin, jevíli zvýšenou výkonnost a cítili se mnohem lépe. Práce svalová prý totiž potřebuje hodně uhlohydrátů a ne bílkovin. V současnosti však převažuje názor, že pro sportovce je přísun bílkovin nutný pro tvorbu svalové hmoty.

Edvard Babák tedy není propagátorem vegetariánského způsobu života, ale má o tomto hnutí dobově přesné informace a vysvětluje, že při správném složení stravy lze být plnohodnotně vyživován stravou rostlinnou, přestože na mase rozhodně není nic špatného, pokud se požívá v malé míře.

Roku 1923 se ve Stockholmu konal kongres *Mezinárodní vegetariánské unie* (IVU). Ze záznamů tohoto kongresu se dočítáme, že zde byla i česká delegace. Je to tedy první náznak začlenění českého vegetariánského hnutí do mezinárodního rámce.

Významnou osobou spojenou s českým vegetariánstvím byl také Emanuel Voňka (1871 – 1963), který se vyučil číšníkem a během své činnosti v zahraničí si vytvořil sen založit zdravou, vegetariánskou restauraci. To se mu podařilo ve 52 letech, kdy se stal členem *Svobodného bratrství*⁴⁸ a převzal vedení jejich jídelny v dnešní Karlově ulici, kde postupně zavedl čistě vegetariánskou stravu. Tato jídelna měla nebyvalý úspěch. Později vlastnil ještě několik dalších vegetariánských nebo částečně vegetariánských jídelen, které převzali i jeho 4 synové.

Roku 1928 potom vychází kniha *Vegetarism pro a proti*, jejímiž autory jsou MUDr. Ctibor Bezděk a Přemysl Pitter⁴⁹.

Vegetariánství u Přemysla Pittera vychází z jeho pojetí křesťanského pacifismu, kde soucit se zvířaty je naprosto samozřejmou záležitostí. Ve svých početných úvahách se Přemysl Pitter několikrát zabýval rozpory mezi příkázáním *Nezabiješ* na jedné straně a trestem smrti na straně druhé, které můžeme hojně nacházet v Bibli. Toto příkázání se podle něj týká i zvířat. Na stránkách svého časopisu *Sbratření* publikoval mimo jiné své

⁴⁸ Unitářský spolek založený roku 1922 Norbertem Fabiánem Čapkem (1870-1942, psycholog, náboženský myslitel), roku 1923 přejmenovaný na *Společnost svobodného bratrství*.

⁴⁹ Vzhledem k tomu, že jsou oba velmi důležitými osobnostmi nejen vegetariánských snah té doby, ale také dalších obrodných myšlenek a pokrokových názorů, uvádím v textové příloze alespoň stručně jejich životní osudy.

názory na vegetariánství, zprávy z vegetariánského hnutí nebo recepty na bezmasá jídla. Věřil, že kdo zabije zvíře, bude schopen zabít i člověka.

Z výše uvedeného vyplývá, že oba muži zastupují tu linii vegetariánství, která vychází především z křesťanské etiky a je tedy úzce propojena s dalšími humanistickými aktivitami člověka, jejichž nedílnou součástí je i pacifismus. To vedlo k tomu, že se velmi často lidé, kteří propagovali vegetariánství, sdružovali do různých spolků a skupin, které prosazovaly abstinenci, nekuřáctví a další zásady zdravého žití i myšlení.

Vraťme se však ke knize *Vegetarism pro a proti*. Jedná se v podstatě o tři kratší eseje, z nichž první nese název celého titulu a jejím autorem je C. Bezděk. Setkáváme se tu s výjimečným propojením křesťanské etiky, vegetariánského hnutí a dobových názorů oficiální medicíny. Autor zahajuje svůj esej tvrzením, že zatímco před 40 – 50 lety byl vegetarián chápán jako člověk přinejmenším výstřední, v současné době (kniha vychází 1928) již existuje v každém větším městě vegetariánská jídelna, kolem níž se často soustřeďují spolky s obrodnými snahami ve všech směrech.

Následuje popis názorového vývoje oficiální medicíny, která v podstatě v dané době zavrhovala jak pouze masitou, tak také jen rostlinnou stravu. Autor upozorňuje na vzorec německého fyziologa Vogta, kterého se lékaři drží. Ten doporučoval denně dospělému jedinci 115g bílkovin, 56g tuků a 500g uhlohydrátů. Bílkoviny především živočišné, protože jsou koncentrovanější a lépe stravitelné.

Pro srovnání uveďme, že v současné době se uvádí, že pro dospělého muže je vhodné zkonsumovat 50g bílkovin, 50g tuků a 400g uhlohydrátů denně. Toto jsou ovšem pouze průměrné hodnoty, protože množství je závislé na věku člověka, na jeho hmotnosti, pohlaví, zdraví nebo na způsobu jeho života. U tuků se navíc setkáváme se dvěma typy, přičemž ty „škodlivé“ (tzn. nasycené mastné kyseliny⁵⁰) by se měly omezovat na minimum. Co se týče koncentrovanosti živočišných bílkovin, je pravda, že v nich nalezneme všech 8 tzv. esenciálních aminokyselin, které si tělo nedokáže samo vytvořit, ale vhodnou kombinací rostlinných bílkovin dosáhneme téhož výsledku.

C. Bezděk upozorňuje dále na skutečnost, že během první světové války, kdy byl nedostatek potravin, došlo ke snížení Vogtových hodnot na 70 i méně gramů bílkovin, které zároveň již nemusely být živočišného původu.

⁵⁰ Nasycené mastné kyseliny – uhlíky nejsou spojeny dvojnou vazbou. Např. kyselina máselná, palmitová, stearová ad. Patří sem všechny živočišné tuky a některé rostlinné.

Dalším „ústupkem“ medicíny se pak stává schválení „lactovegetabilní diety“⁵¹, která začala být předepisována dokonce i při nervových poruchách. Navíc lékaři prý doporučují, aby se dětem do dvou let nepodávalo žádné maso.

Na počtu kalorií autor dokazuje nízkou energetickou hodnotu masa a sestavuje vegetariánské jídelníčky, které plně uspokojí výživové potřeby dospělého člověka. Dále se zabývá stravitelností jednotlivých potravin a také skupinou vitaminů, které jsou pro člověka nezbytné a je možno je získat především z ovoce a zeleniny.

Autor upozorňuje na protimluv lékařů, kteří při nemocech doporučují bezmasou stravu, ale zároveň tvrdí, že tento způsob diety velmi zatěžuje zažívací ústrojí. Vše je prý dáno jimi samotnými, protože jedí smíšeně a nechtějí se toho vzdát.

Nejen pro zažívání, ale také pro chrup je dle odpůrců vegetarismu zátěží rostlinná strava. Bezděk na to říká, že se vskutku chrup i žaludek liší např. od kraviho (býložravec), ale zároveň také od masožraveckého (to je dominující názor také v současné době). Chrup člověka je podobný pouze opičímu a opice se živí převážně plody, toto tedy má být také přirozená strava lidská. Jako poněkud problematický argument, podporující toto tvrzení, uvádí autor citát z Bible: „...*obrátil se (Bůh) k člověku a řekl mu: Aj, dal jsem vám všelikou bylinu, vydávající símě a všeliké stromové, na němž je ovoce stromu, to bude vám za pokrm...*“⁵² Avšak po dohledání příslušného citátu v Bibli se dočteme toto: *...Každý pohybující se živočich vám bude za pokrm; jako zelenou bylinu vám dávám i toto všechno, jen maso oživené krví nesmíte jíst...*⁵³

Dalším problémem živočišné stravy je potom choroba toho, co jíme. U plodů to lze okrájet, menší z nich (zrní apod.) potom přebereme, ale u masa se nelze spolehnout na to, že se choroboplodné zárodky vařením odstraní úplně. To v podstatě odpovídá dnešnímu hledisku.

Jako velkou výhodu vegetariánské výživy autor uvádí levnost rostlinné stravy oproti živočišné. Ta je dána hlavně tím, že zvířata sežerou byliny, jejichž výživová hodnota je mnohem větší než ta, kterou potom poskytne jejich maso.

Další problém, který C. Bezděk vidí v masité stravě, je postupné vytváření požitku z tohoto druhu potravy. To potom vede k dalšímu požitkářství jako je alkohol, nikotin,

⁵¹ Lactovegetabilní je dobový výraz pro dnešní lakto-vegetariánskou stravu.

⁵² MUDr. Ctibor Bezděk a Přemysl Pitter – *Vegetarism pro a proti*, vydalo „Hnutí pro křesťanský komunismus v Československu“, svazek VIII., Praha 1928, str. 15

⁵³ *Bible* – dle ekumenického vydání z roku 1985, Ekumenická rada církví v ČSSR, 1989, 1. kniha Mojžíšova, 9. kapitola

pohlavní výstřednosti apod. V tomto bodě lze namítnout, že požitkářství může vzniknout u jakékoli stravy, tedy nejen masité.

Následuje několik argumentů proti námitkám odpůrců vegetarismu, s kterými jsme se setkali už u Mírohorského⁵⁴. Jedná se o obavu ovládnutí světa býložravci nebo o sílu a výkonnost býložravých domácích zvířat.

Další obavou je nedostatek kůže, která však dle autora může být použita jednak z přirozeně uhynulých zvířat a pak také nahrazena jinými materiály.

Řezníci, uzenáři, řemenáři apod. by sice přišli o místo, ale zase by došlo k rozvoji jiných řemesel.

Nedostatek mléka je podle Bezděka problémem jen na první pohled, protože ve skutečnosti ho není tolik potřeba, jelikož se spotřebovává především na cukrovinky, které ničí žaludek. Zvířata mohou být krmena něčím jiným a dítě má mateřské mléko. Ovšem nutno podotknout, že toto mléko má dítě k dispozici pouze po omezenou dobu. Mléko lze dle autora nahradit např. mandlovým mlékem a jinými rostlinnými šťávami. V současné době není otázka potřebnosti mléka úplně vyřešena. Názory lékařů se liší. Existují alternativy v podobě sojového mléka aj., ale jejich složení je od živočišného mléka dost odlišné.

Dále autor říká, že bezohledné využívání přírody vedlo k tomu, že se jí člověk odcizil a ona se mu stala nepřátelskou. Chce-li člověk přežít, musí si uvědomit, že není pánem, ale pouhou součástí přírody a zároveň se musí vydat cestou harmonie s Bohem. To v sobě zahrnuje lásku ke zvířatům, tak jako ona milují člověka. Ovšem zvířata by v případě sebeobrany člověka klidně napadla stejně tak, jako se zabíjejí mezi sebou v rámci potravinového řetězce. Jde podle mne spíše o to, aby si člověk uvědomil, že již přesáhl hranici nutnosti zabíjet a dělá to v mnohem masovějším měřítku než je potřeba k přežití.

Autor se zmiňuje, že nikdo nemá právo zabít druhého člověka, jak říkají křesťané, a že buddhisté dodávají, že nemáme právo zabíjet ani zvířata. Moderní technika sice může vymyslet bezbolestné zabíjení, ale smrt je smrt a každý tvor se jí bojí, to se potom z masa přenáší i na člověka⁵⁵.

Podle Bezděka rostliny sice také cítí, ale tato citlivost je neuvědomělá, zatímco zvířata mají duši a náběhy rozumu, protože jejich těla mají mnoho společného s těmi lidskými, a tak pocítují bolest a strach jako člověk. Zvířata jistě mají tyto pocity, ale víra v jejich duši

⁵⁴ Je zde tedy pravděpodobnost čerpání z tohoto textu, přestože to autor výslovně neuvádí.

⁵⁵ Toto je jeden z argumentů také současných odpůrců porážky zvířat, která se často odehrává za otřesných, nehumánních podmínek. Z vědeckého hlediska je tento argument problematický, jedná se spíše o duchovní záležitost, o víru ve vytváření negativních energií v mase, které potom ovlivňují konzumenta.

je záležitost individuální, vědecky samozřejmě neprokazatelná, která u autora vychází z jeho víry.

Dále Bezděk tvrdí, že národy nepožívající maso, např. Indové, jsou mírumilovné, oproti tomu např. Angličané, převážně maso jedící, jsou národem výbojným, který chce ovládnout svět. Indové si ho však prý podmaňují silou ducha (R. Thákur, M. Gándhí), což je hodnota mnohem trvalejší. Toto tvrzení je poněkud přitažené za vlasy. Jednak Indové se masa nezřikají úplně. Především však nelze vytvářet takové etnické či kulturní stereotypy, protože všude se najdou lidé výbojní, násilní apod. Záleží však na kulturní tradici, historii, politice apod., které ovlivní, zda daná země či národ budou výbojné či nikoli. Stejně tak osobnosti se „silou ducha“ najdeme i jinde než v Indii.

Prioritou dnešní (autorovy) doby se stává fyzická stránka člověka a vůbec materiální život. Na duchovní stránku se zapomíná. Technika, zákony apod. však mohou zaniknout, tedy skutečný vývoj spočívá v duchovnosti, která je nesmrtelná. Jak kázal Ježíš na hoře, duch si má pokořit hmotu. Kristus sice dle autora nikde výslovně nezakazuje maso, ale to ani alkohol, což je dáno tím, že se oboje v jeho době požívalo ve velmi skromné míře a tudíž to nebylo nebezpečné.

...Kterí však v sobě cítí synovství Boží, o kterém tak často mluvil Kristus, ti usilují o dosažení království Božího tu na zemi a přiznávají jen jedinou možnost vývoje a to v oblasti duchovní. Kdo chce žít a růst duchovně, pro toho je velice důležitou pomůckou na této cestě – vzdání se požívání masa...⁵⁶

Autorem další eseje, která se nachází ve výše zmiňované knize, je Přemysl Pitter a její název zní *Náš poměr k přírodě z hlediska náboženského a sociálního*. Tuto práci zde nebudu tak podrobně rozvádět, jelikož se netýká bezprostředně vegetariánství, ale spíše celkového přístupu člověka ke zvířatům, který však v Pitterově podání samozřejmě vyznívá provegetariánsky.

Autor zde uvádí, že vychází z Ralfa W. Trineho a jeho knihy *Výchova srdce*⁵⁷. Věnuje se módě a strádání zvířat, která poskytují suroviny na oděvy a doplňky. Dále popisuje příhody zvířecí pomoci lidem, kdy jim ji člověk krutě oplatil. Říká, že náboženství má určovat nejen poměr k bohu a lidem, ale také k přírodě a zvířatům, což si uvědomovali mnozí

⁵⁶ MUDr. Ctibor Bezděk a Přemysl Pitter – *Vegetarism pro a proti*, vydalo „Hnutí pro křesťanský komunismus v Československu“, svazek VIII., Praha 1928, str. 36

⁵⁷ Ralf Waldo Trine – *Ráj srdce*, česky zpracoval J. P., Vydal Jos. Pelcl, Praha 1906

myslitelé jako František z Assisi, Buddha, Gándhí nebo L. N. Tolstoj. Když už není člověk schopen soucitu a vděčnosti ke zvířatům, pak má alespoň existovat právo ochrany zvířat, které autor začleňuje pod právo sociální spravedlnosti.

Přemysl Pitter je autorem také třetího eseje nazvaného *Ježíš a vegetarismus*. Zde máme shrnuto to, co bylo v předchozích dvou úvahách pouze naznačeno, a to je tedy pohled Pittra-křesťana na vegetariánství. Je to svým způsobem velmi originální, přestože krátký esej, jelikož křesťanství se ve většině případů zabývá vztahem ke zvířatům, ale ne otázkou, zda je jíst či nikoli.

Hned v úvodu je obsažena výtky těm, kteří se v případě jedení masa odvolávají na Bibli, která to prý nezakazuje, ale naopak se například v evangeliu hovoří o tom, že Ježíš jedl se svými učedníky beránka nebo rozdělval ryby zástupům. Pitter sarkasticky poznamenává, že je zajímavé, že tito lidé si na jiné hodnoty obsažené v Bibli ani nevzpomenou, ale využívají ji pouze k omluvě vlastních libůstek. Co se týče ryb a beránka, ty mají pouze symbolický význam. Beránek je tichost, trpělivost a především oběť, ryba potom reprezentuje cit a duši. A zde právě narážíme na problém různého výkladu *Bible*, o kterém jsem hovořila výše v této práci.

Autor upozorňuje na to, že vegetariánství není nic nového. Setkáváme se s ním už u brahmanistů, buddhistů, v antice potom u pythagorejců či stoiků. Dále se zde dočteme o tzv. obci essenských, která existovala za časů Ježíšových. Jsou prý různé doklady o tom, že mezi nimi vyrůstal. Tato skupina tvořila komuny, jež žily přísně vegetářsky⁵⁸.

Zajímavá je zmínka o tom, že Starý Zákon měl prý své vegetářské verze, ke kterým teprve později byly připojeny „opravné“ dodatky. O tom jsem nikde jinde nečetla ani neslyšela.

Mezi středověké vegetářské proudy potom autor řadí nestoriány⁵⁹, gnostiky⁶⁰ či katary⁶¹. V současné době (doba autorova života) sem potom patří Duchoborci⁶² nebo Tolstovci⁶³.

⁵⁸ Tuto skupinu rozebírám v části práce s názvem *Stručný nástin historie vegetariánství*.

⁵⁹ Nestoriáni – zjednodušeně řečeno se jedná o stoupence cařihradského biskupa Nestoria, který pojímal Krista ve dvou podstatách, a to božské i lidské.

⁶⁰ Gnosticismus – duchovní směr objevující se v období 1. st. př. n. l., který se brzy diferencoval na řadu různých směrů, jimž je společná snaha o poznání (gnósi) božských tajemství. Celá charakteristika by však byla mnohem složitější.

⁶¹ Kataři (albigenští) – středověká křesťanská hereze, která se formuje v 11. – 13. st. v jižní Francii a Itálii. Odmítali svátosti, ctění kříže a relikvií. Opět pouze zjednodušený popis.

⁶² Duchoborci – anabaptistická ruský mluvící pacifistická sekta žijící v Kanadě, jejíž radikální křídlo však navzdory prosazovanému pacifismu proslulo bombovými útoky, což je ovšem až pozdější záležitost, která se netýká doby vydání eseje.

⁶³ Tolstovci – stručně – stoupenci učení Lva N. Tolstého, který hlásal především etickou zásadu neodporování zlu násilím.

Jedení masa samo o sobě není hříchem, ale hříchem je ta vražda předtím, zabití nevinného tvora, a nezáleží na tom, jestli to uděláme sami nebo to někdo učiní za nás. Netečností se člověk též podílí na vraždě. Vegetarism je podle Pittra křesťanským posláním, které umožňuje hlubší náboženský život.

*...Vegetarism neznamena jen nejíst masa, být abstinentem a nekuřákem!
Vegetarism to' neustálý boj a úsilí o vyšší mravní a sociální život! ...⁶⁴*

Nejen C. Bezděk, ale také další lékařské kapacity jako např. prof. Hanousek nebo Chlumský využívali vegetariánství k léčbě mnoha nemocí a to už od 2. pol. 19. st. až do období 2. světové války. Právě v období 2. pol. 19. st. se bezmasá strava začíná využívat jako součást léčby např. v Lázních Jeseník.

Ve 2. polovině dvacátých let 20. st. vychází *Česká vegetariánská kuchařka Anuše Kejřové*, která byla majitelkou kuchařské školy, odbornou učitelkou vaření a také odbornou spisovatelkou. Kuchařku sestavil a napsal její manžel Vilém Em. Kejř po její smrti. Autorka uvádí, že knihu napsala na základě ohlasů, které měla její předchozí kniha *Polovegetariánská zdravotní kuchařka* a napsala ji tak, aby vyhovovala našim tržním a výrobním poměrům, což bylo přání tzv. reformních kuchařek a rádců.

Autorka dále říká, že je dokázáno, že nemírné požívání masa způsobuje mnoho nemocí. Jako argument uvádí český venkov, kde je běžné denně konzumovat zeleninovou, ovocnou, luštěninovou a moučnou stravu a pak tedy není jediný důvod, proč by to nemohly zavést i městské hospodyně. Dobře upravená vegetariánská strava je lehce stravitelná, vydatná a navíc mnohem levnější než strava masitá. Dle autorky není tedy překážek, aby se v naší kuchyni zaváděla strava vegetariánská, ovšem tato změna se musí dít pozvolna, jelikož naše domácnosti jsou plny různých zvyků a zaostalostí.

V závěru předmluvy se však setkáváme s jedním poněkud komickým tvrzením : *...Také ani žádný rozumný vegetarián nepohrdne , občasně najde-li ve svém jídelníčku nějaký lehčí pokrm masitý, kupř. kousek zvěřiny, drůbeže, nebo nějaký mozeček, ledvinku, brzlík, játra, zejména jsou-li upraveny pro něj přijatelným způsobem a podány s příkrmem u něho obvyklým⁶⁵*. Vpodstatě to souvisí s tím, jak maso chápeme či definujeme. Z biologického hlediska je maso svalovina a tedy se to týká všech živých tvorů. Pro křesťanství je maso

⁶⁴ MUDr. Ctibor Bezděk a Přemysl Pitter – *Vegetarism pro a proti*, vydalo „Hnutí pro křesťanský komunismus v Československu“, svazek VIII., Praha 1928, str. 53

⁶⁵ Kejř, Vilém Em. – *Česká vegetariánská kuchařka Anuše Kejřové*, nakladatel St. Kuchař v Hradci Králové, str.6

pouze tělo teplokrevných živočichů, tedy sem nepočítá ryby či jiné vodní živočichy. I dnes se běžně setkávám s reakcí lidí, kteří se mě ptají, zda jako vegetariánka jím alespoň uzeniny a salámy nebo popřípadě zda jím ryby či kuřata. A také v restauracích jsem pod nápisem *Vegetariánská jídla* mnohokrát našla smažený sýr se šunkou apod.

Když se vrátím k výše zmiňované kuchařce, tak je zajímavá také z toho hlediska, že se zde autorka zabývá stravou dětskou. Uvádí, že obecně převažuje názor, aby dětem bylo podáváno lehčí masité jídlo, jakmile to jejich žaludek snese. Ona sama však doporučuje děti od 4 – 5 let zvykat na polovegetariánskou a později i na vegetariánskou stravu, protože v poslední době panuje přesvědčení, že děti jsou tímto způsobem plnohodnotně vyživovány. Ovšem musí se dbát na to, aby byla strava co nejpestřejší a dětem se tak zajistil přísun všech důležitých látek.

V případě této kuchařky se tedy jedná o pramen, který neuvádí odborné dietetické názory, ale zabývá se spíše ekonomickými a praktickými argumenty vycházejícími z povolání a zkušeností autorky.

Roku 1929 byl založen *Český vegetářský klub*, u jehož zrodu stáli Emanuel Voňka, Přemysl Pitter ad. Šlo vesměs o lidi, kteří byli o jednu, dvě generace mladší než představitelé předchozích spolků a hnutí. Také jejich cíle už nebyly motivovány především zdravým žitím a přírodním léčitelstvím, ale hlavně snahou o propagaci zvířecích práv a etického přístupu k nim. Za první republiky se tento klub zasloužil o rozkvět vegetariánství a sdružoval naše nejvýznamnější představitele tohoto životního stylu.

Vznik tohoto klubu byl podmíněn jednou významnou událostí. Téhož roku se totiž u nás konal sedmý kongres *Mezinárodní vegetariánské unie*. Místem této akce bylo město Steinschönau, dnešní Kamenický Šenov. Podle Jana Šťastného z České vegetariánské společnosti⁶⁶ se jednalo o v té době největší kongres tohoto typu na světě a české vegetariánství tedy za první republiky dosahuje světové úrovně.

Velkou měrou se na organizaci tohoto kongresu podílel prof. MUDr. Stanislav Růžička (1872-1946). Tento muž působil jako hygienik v Bratislavě a později v Praze, ale především je považován za zakladatele eubiotiky⁶⁷ (dílo *Eubiotika* - 1926), kterou někdy nazývá dobrožilstvím. Eubiotické aktivity se již odpočátku prolínaly s vegetariánskými a

⁶⁶ Rozhovor s ním na: http://www.rozhlas.cz/radionapran/archiv?p_po=-1&p_pattern=vegetari%ED+v+%E8esk%FDch+d%ECjin%Elch&p_gt=1

⁶⁷ Eubiotika – způsob života, který se snažil dodržovat přirozené zákony těla i ducha (vegetariánství, recyklace, kolonie domků, kde se žilo v souladu přírodou). Odpovídá v podstatě všem dnešním ekologickým hnutím a jiným alternativním přístupům k životu. Cílem bylo vytvoření jakýchsi eubiotických osad (předchůdce dnešních ekovesniček).

abstinenčními. Na kongrese v Šenově vystoupil profesor Růžička s příspěvkem *Vegetariánství a prostý život*. Účastnil se také dalších kongresů IVU po celém světě.

Roku 1932 se konal osmý kongres *IVU* v Berlíně-Edenu⁶⁸, kde nechyběla česká delegace. Jedním z těch významnějších, kterého jsme se opět hojně účastnili, byl dánský kongres roku 1935. Zazněly tu příspěvky *Etický význam vegetariánství* od M. Schnitzera nebo *Vegetariánství a Bible* od Šimona Kupčíka.

V roce 1944 vydává Marie Úlehlová-Tilschová knihu, která se jmenuje *Výživa ve světle věků*. Autorka se zde zabývá různými typy výživy po celém světě, hygienou a také současnou stravou, přičemž mnoho pasáží je věnováno vegetariánství. Zmiňuje též jednu důležitou věc, která je podle mého názoru v současné době také aktuální, a to vznik mnoha výživových směrů, více nebo méně vědeckých názorů na výživu, což dohromady vytváří labyrint, v kterém se laik jen těžko orientuje.

Autorka zmiňuje vegetariánství jako nejedení masa nebo živočišné potraviny vůbec, které má několik stupňů přísnosti. Krátce popisuje jeho historii, jelikož je to jeden z nejstarších směrů ve výživě. Jmenuje některé osobnosti, které byli vegetariány od Buddhy přes Pythagora, Platona a Vergilia až po Byrona a Shelleyho ad. Uvádí také důvody, které vedou k vegetariánství, např. důvody mravní a hlavně důvody hospodářské a sociální. Strava rostlinná je levnější než živočišná a obdělávaná půda dá 2-20krát více potravy přímo než oklikou, když se používá k chovu dobytka. Intenzivní obdělávání půdy dává také více práce, takže je rostlinná strava dobrý prostředek proti nezaměstnanosti. Další důvody pro vegetariánství jsou potom zdravotní, kdy se masem mohou přenášet různé nemoci a zplodiny, které vznikají nepřírodnou výživou zvířat⁶⁹.

Jedna kapitola je věnována Indii, Číně a Japonsku jako zemím, kde se žije téměř úplně vegetariánsky. Avšak strava je pestrá, tudíž může člověka plnohodnotně vyživit. Důležitou plodinou je zejména sója a výrobky z ní dodávající bílkoviny, které by při jednostranné veganské stravě chyběly, což by vedlo k mnoha problémům.

V našem podnebí je však podle autorky vegetariánská strava bez jakékoli živočišné potraviny buď jednostranná a nedostatečná a nebo příliš nákladná.

Když to tedy shrneme, tak české vegetariánské hnutí bylo zpočátku, tj. od poloviny 19. století, propagováno především jednotlivci, kterým se jednalo hlavně o zdravou výživu.

⁶⁸ Na tomto místě již dříve vznikla vegetariánská osada Eden, která sloužila za vzor zamýšleným výše zmiňovaným prvorepublikovým eubiotickým osadám.

⁶⁹ V současné době převládá spíše mravní hledisko ač důvody hospodářské jsou dnešními zastánci vegetariánství také zmiňovány. Dnes se však uvádí, že jeden hektar obdělávané půdy dává 5-10krát více bílkovin než hektar půdy určené na produkci masa. Přenášení nemocí je také jeden ze současných argumentů. To vše uvádím v kapitole *Důvody vedoucí k vegetariánství*.

Výjimku zde tvořil Emanuel Mírohorský, který začal hlásat také humánní způsob zacházení se zvířaty. Byl však na delší dobu jediným, který v tomto směru vyvíjel určité snahy. Jeho smrt znamenala konec těmto myšlenkám a vegetariánství se opět vrací k přírodním léčitelům a zastáncům zdravé stravy.

Teprve na konci 19. století se vegetariánství samo o sobě vyčleňuje jako určitý životní styl, který je podporován vznikem prvních restaurací a vydáním kuchařky. Hnutí se postupně stává mnohem kompaktnější a to má za následek jeho začlenění do mezinárodního kontextu účasti na kongresech *Mezinárodní vegetariánské unie*.

V osobách C. Bezděka, P. Pittera, ale i dalších je vegetariánství propojeno s dalšími humanistickými aktivitami, jejichž motivací je především křesťanská víra. V této době se vegetariánství stává životním stylem jak ze zdravotních a léčitelských důvodů, tak také z etických a náboženských.

Po celou dobu vycházejí díla věnovaná vegetariánství. Některá jsou dobově odborná, jiná spíše filosofická nebo se jedná o kuchařky.

Podle Jana Šťastného⁷⁰ se jakýmsi vrcholem českého vegetariánského hnutí stává právě období první republiky, kdy vedle již zmiňovaného kongresu existovalo velké množství vegetariánských restaurací (jen v Praze to bylo zhruba 12), byly vydávány kuchařky a jiné knihy s touto tematikou, také různé letáky, byly konány přednášky, kurzy vegetariánského vaření atd.

4.2 Období mezi lety 1945 a 1989

Druhá světová válka samozřejmě přerušila téměř všechny snahy českého vegetariánského hnutí. V období protektorátu byla pozastavena skoro veškerá spolková činnost (tedy i různých vegetariánských organizací) a během války pak měli lidé samozřejmě jiné starosti a navíc o maso byla nouze jako o jiné potraviny (přídělový systém apod.)⁷¹.

V roce 1939 tedy zaniká i *Český vegetářský klub*. Jeho členové se během války připojují k *Abstinenci svazu*, který jako jeden z mála nebyl zakázán a v něm zakládají vegetářský odbor, v jehož rámci přednášel např. Ctibor Bezděk.

Vývoj po válce byl poněkud složitější. Těsně po skončení války se ještě české delegace zúčastnily několika zahraničních vegetariánských kongresů (např. 1947 -jedenáctý kongres

⁷⁰ Rozhovor s ním na: http://www.rozhlas.cz/radionaprani/archiv?p_po=-1&p_pattern=vegetari%ED+v+%E8esk%FDch+d%ECjin%Elch&p_gt=1

⁷¹ Tady nutno poznamenat, že už první světová válka byla přerušením tohoto hnutí, viz. výše v této práci.

IVU v Británii), ale s příchodem roku 1948 opět dochází k útlumu spolkového života apod. Navíc je stále ve všeobecné paměti lidí nedostatek všeho za války. Vegetariánské hnutí tedy nemělo příliš prostoru se výrazně projevit a už nikdy nebylo tak kompaktní. Na předválečnou tradici pořádně navazuje vlastně až po roce 1989.

Zpočátku u nás během komunistického režimu bylo velmi těžké sehnat kvalitní maso jako takové: *Sehnat kvalitní maso na neděli byl slušný výkon a muselo se s tím začít nejdéle ve středu. Velmi výrazně bylo propagováno maso bílé (kuřecí) jako zdravější (a ekonomičtější). Jeden čas, už si přesně nevzpomínám kdy, byly ve veškerém veřejném stravování zavedeny (z ekonomických důvodů) „bezmasé čtvrtky“ a většinou se to opravdu dodržovalo*⁷². Motivace k omezení spotřeby masa byla tedy státně řízená a především ekonomická.

Jak už bylo uvedeno na počátku této práce, vegetariánství je spojeno s hinduismem a buddhismem. Tyto směry si získaly příznivce i u nás (hinduismus hlavně v podobě jógy) a především po roce 1945 představují jednu z mála oblastí, kde se můžeme setkat s vegetariánstvím.

Zájem o východní nauky a filosofie se objevuje u některých hnutí a duchovních směrů již na přelomu 19. a 20. století, jmenujme například teosofy⁷³ či antroposofy⁷⁴. Za první republiky se také vytvořilo několik skupin se zájmem o okultismus a mystiku, které v sobě zahrnovaly i vlivy východních nauk. Jako příklad bych jmenovala Karla Weinfurtera a jeho spolek *Psyché*⁷⁵ nebo příznivce Paula Bruntona⁷⁶.

Vedle skupin se objevují i někteří významní jednotlivci jako František Drtíkol, o kterém se zmiňuji později v této práci, a nebo Květoslav Minařík (1908-1974). Tento muž se zajímal o celou řadu duchovních nauk, vydával knihy s touto tematikou a celý život praktikoval jógu. Dlouhou dobu byl také vegetariánem, přestože se k masu ze zdravotních důvodů zase vrátil. Počátky zájmu o jógu u nás jsou tedy spojeny s jeho jménem. A jako mnoho dalších, kteří měli něco společného s tímto směrem, byl za komunistů sledován státní bezpečností.

⁷² Informace, se kterými pracuji v tomto odstavci, jsem získala od paní docentky Štěpánové.

⁷³ Teosofie – hnutí 2. pol. 19. st., založena Teosofická společnost, vůdčí představitelkou byla Helena Petrovna Blavatská. Toto hnutí se opíralo o různé esoterické a okultní nauky a také vycházelo ze studia východních a starověkých filosofii a náboženství. Snaha o mysticko-intuitivní poznání boha.

⁷⁴ Antroposofie – založená Rudolfem Steinerem, který se 1913 odtrhl od Teosofické společnosti. Snaha o nadmyslové a mystické poznání světa a člověka.

⁷⁵ *Psyché* byl mystický spolek, který v sobě opět slučoval všemožné okultní a esoterické nauky z celého světa.

⁷⁶ Dr. P. Brunton byl spisovatel, filosof a mystik, který podnikl několik cest do Orientu, kde studoval východní filosofie, náboženství a mysticismus.

Cvičit jógu v této době tedy nebylo jednoduché, jelikož se vyučovala pouze na několika místech a oficiálně byla uznávána pouze ta část, která obsahovala fyzická cvičení. Její duchovní rozměr byl samozřejmě tabu. V Praze se jóga vyučovala jednak v *Domě kultury těla* na Klárově a také v *Unitárii*, což bylo místo, kde se lidé scházeli nejen za účelem cvičení, ale také na různých přednáškách o filosofii a kultuře. *Unitárie* byla zrušena po roce 1968. Postupně vznikaly malé skupinky příznivců jógy, které se scházely po bytech nebo se jim podařilo sehnat tělocvičnu.

Vycházelo se z mála literatury, která zde byla a to až do roku 1973, kdy poprvé do Čech zavítal Paramhans svámí Mahéšvaránanda. Bezpečnostní složky KSČ se samozřejmě snažily jeho návštěvy omezit, záměrně byly šířeny zprávy, že je zde ze špionážních důvodů, ale jeho vliv se zmírnit nepodařilo.

Tento muž se poprvé objevil v Evropě o rok dříve a za své sídlo si zvolil Vídeň. Přizpůsobil původní učení jógy modernímu evropskému člověku a jeho kulturnímu a duchovnímu prostředí. Šíří myšlenky tolerance, nenásilí, lásky a harmonie. A právě nenásilí – *ahimsá* – je jednou z nejdůležitějších zásad svámího jógy. Toto nenásilí, soucit a láska se týká jak lidí tak samozřejmě i zvířat. Jídlo se má taktéž připravovat s láskou, má být čisté – *sattvické* – tj. vegetariánské⁷⁷.

Český buddhismus se váže ke jménu Leopolda Procházky, který již ve 30. a 40. letech 20. st. vydával buddhistické eseje a návody k meditaci. Ve 30. letech také zakládá *Buddhistickou společnost*, která se zaměřovala především na meditaci. Po válce, roku 1948, vychází první odborné pojednání zakladatele české indologie Vincence Lesného s názvem *Buddhismus*. Po roce 1948 potom buddhismus fungoval, stejně jako jóga, v malých, uzavřených skupinách a jeho příznivců bylo maximálně několik desítek. Literatury bylo krom výše zmiňované velmi málo. Některé informace o zen buddhismu se daly najít v literatuře tzv. beatníků⁷⁸, ale to samozřejmě nebylo nic odborného ani uceleného. Zvláštní osobností v tomto směru byl František Drtikol (1883-1961), český mystik, fotograf a malíř. Pro sebe a úzký okruh svých žáků od 30. let překládal některé základní texty mahájánového buddhismu, který nejvíc klade důraz na soucit se všemi živými bytostmi a je spojen s vegetariánským životním stylem.

⁷⁷ V současné době je tento směr reprezentován českým svazem *Jóga v denním životě*, který je neziskovou organizací reprezentující celosvětově uznávaný systém.

⁷⁸ *Beat Generation* – skupina spisovatelů a především básníků, která se od 50. let usazovala především v San Francisku. Jejich tvorba se vyznačuje různými formálními experimenty a je úzce spjata s životním stylem, který se projevoval experimenty se sexem a drogami. Patří sem A. Ginsberg, J. Kerouac, W. Burroughs ad.

Na závěr bych zde ráda připomněla ještě jednu osobnost německého původu spojenou s českým vegetariánstvím, která je ovšem obdivována vegetariánskými knihami a časopisy po celém světě. Je to Emerich Rath (1883-1962), který nejedl maso z etických důvodů od svých šestnácti let. Byl všestranným sportovcem (vodní a vytrvalostní sporty, box, cyklistika). V letech 1908 a 1912 se účastnil olympijských her, vyhrál přes 500 závodů. Vždy po vítězství nezapomněl novináře informovat, že je vegetariánem. Komunistům se podařilo načas vymazat jeho jméno z českého povědomí, ale ve světě byl a je znám jako významný propagátor bezmasé stravy hlavně mezi sportovci. U nás byl rehabilitován v 90. letech a má pamětní desku v Broumově.

4.3 Doba současná

Situace v současné době (především od poloviny 90. let) vegetariánství velmi přeje. Dalo by se dokonce říci, že v určitém směru je tento způsob života velmi moderní, vycházející ze snah o zdravou výživu a vůbec o celkový přístup ke zdravému životnímu stylu. To je samozřejmě odrazem světového trendu, který ovšem trvá mnohem déle než u nás, kde k tomu nebyly příznivé podmínky.

Vegetariánství je motivováno všemi důvody, které jsem uváděla na začátku této práce a velmi často se pojí na další aktivity a životní filozofie jeho příznivců⁷⁹. Po revoluci se k nám dostalo mnoho různých směrů, které mají své kořeny ve východní, ale také křesťanské duchovní a filosofické tradici a vzniká množství skupin, které se těmito vlivy inspirují nebo se o ně přímo opírají. Součástí jejich alternativního přístupu k životu bývá v některých případech také vegetariánství. Už výše jsem uvedla, že mnoho těchto vlivů se k nám začalo dostávat již ve 2. pol. 19. st., ale tento vývoj byl značně omezen 2. světovou válkou a především pak následujícím komunistickým režimem.

Vegetariánský a veganský způsob života je tedy na jedné straně součástí různých duchovních, esoterických a náboženských směrů, ale na druhou stranu se také stále více stává předmětem lékařských výzkumů, jelikož procento vegetariánů v ČR stále stoupá a jejich počet není zanedbatelný. Tzv. středomořský způsob výživy, která je založena na moučných kaších a na chlebu, na víně, oleji, zelenině a to vše je doplněno malým množstvím masa (převážně rybího, popřípadě skopového aj.) a hlavně sýrem, se nejvíce blíží vegetariánské stravě a mnoha odborníkům na výživu se zdá být nejlepší variantou pro

⁷⁹ Toto je podrobně rozvinuto v další části této práce, která vychází z dotazníkového výzkumu.

člověka, která by předcházela obezitě, kardiovaskulárním onemocněním a dalším tzv. civilizačním chorobám⁸⁰.

Totéž si někteří myslí i o vegetariánství⁸¹, které je doporučováno jako plně vyhovující způsob stravování dospělého jedince, kdy je ovšem nutno dbát na vyváženou stravu. Avšak mezi lékaři se samozřejmě vyskytují i ti, kteří vegetariánství a o to více veganství striktně odmítají. Jako nejčastější důvody uvádějí nedostatečnou výživovou hodnotu rostlinné potravy, nedostatečný přísun bílkovin, vápníku a železa a nulový přísun vitamínu B₁₂.

Samostatnou kapitolou je potom vhodnost či nevhodnost vegetariánské a veganské stravy v těhotenství a u dětí. Zde převažuje odborný názor, který tyto typy výživy v daném případě zamítá⁸². Důvody jsou stejné jako u odmítání vegetariánství u dospělého člověka a navíc ještě nedostatek vitamínu D, zinku ad. Na druhou stranu např. MUDr. Werner Hartinger⁸³ uvádí, že ani u vegansky živených dětí nebylo zaznamenáno zvýšené riziko poruchy růstu a vývinu.

Velkým problémem je už jen určení, zda je člověk původně všežravec, býložravec a nebo tzv. fruktivorní tvor (= „plodožravec“). Zastánci posledně jmenovaného názoru⁸⁴, který je v podstatě zvláštní formou býložravectví, poukazují především na stavbu chrupu, který je velkou plochou stoliček uzpůsoben na drcení plodů a semen. Anatomie a fyziologie býložravců se od masožravců značně liší a to především délkou střev, která jsou u masožravců mnohem kratší. Dále se u masožravců setkáme se zuby, které jsou ostré, určené na trhání kořisti a také mají kyselou slinu⁸⁵. Toto jsou argumenty těch, kteří poukazují na býložravý původ člověka.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že panuje velká názorová roztržičnost, což se ale netýká jen vegetariánství a veganství, ale výživy a potravin obecně.

Vedle snah o zdravý způsob života a vlivu různých duchovních a pseudoduchovních směrů je možné spatřovat narůstající počet vegetariánů jako důsledek zintenzivnění chovu hospodářských zvířat, jejichž podmínky jsou stále otřesnější. V souvislosti s tímto vzniklo a také vzniká mnoho různých občanských sdružení a organizací, které se snaží na

⁸⁰ RNDr. Petr Fořt CSc. – *Zdravá výživa nejen pro ženy*, PRAGMA, Praha 1999

⁸¹ MUDr. Werner Hartinger - *Vegetariánství z lékařského hlediska*, přel. PhDr. Lydie Stočesová, nakl. EARTH SAVE s.r.o., Praha 2004, Müllerová, Dana – *Výživa těhotných a kojících žen*, edice Žijeme s dětmi, svazek 7, Mladá fronta, Praha 2004

⁸² Müllerová, Dana – *Výživa těhotných a kojících žen*, edice Žijeme s dětmi, svazek 7, Mladá fronta, Praha 2004

⁸³ Viz. pozn. 81

⁸⁴ Např. Opitz, Christian – *Výživa pro člověka a Zemi (základy nové etiky jídla)*, AVIKO INVEST s.r.o., Praha 2002, MUDr. Werner Hartinger - *Vegetariánství z lékařského hlediska*, přel. PhDr. Lydie Stočesová, nakl. EARTH SAVE s.r.o., Praha 2004

⁸⁵ Záruba, Milan – *Proč nejíst maso*, AVATAR, Praha 1996

alarmující situaci upozornit a také aktivně bojují za zlepšení podmínek pro zvířata. Vegetariánství a veganství je spatřováno jako jeden ze způsobů pomoci těmto zvířatům a jako určitá forma protestu. Vegetariánství v jejich pojetí je spojeno nejen s nejedením masa (často jsou zde výzvy k veganství, protože zvíře je drženo ve špatných podmínkách i z důvodů produkce mléka a vajec), ale také s odmítáním kožených a jiných výrobků způsobujících utrpení a zbytečné zabíjení zvířat⁸⁶.

Jednu skupinu tvoří organizace, které se zajímají především o zvířata a to nejen hospodářská, a které se snaží bojovat za jejich práva. Tady bych jmenovala *Společnost pro zvířata, Svobodu zvířat, Ochránce hospodářských zvířat*⁸⁷ ad. Věnují se různým osvětovým akcím, informují veřejnost o podmínkách jednotlivých druhů zvířat, organizují protestní akce, petice, dopisy představitelům vlády, přednášky a podobně. Monitorují situaci u nás i ve světě, upozorňují na ekonomická a ekologická hlediska vegetariánství a jsou napojeni a spolupracují s podobně zaměřenými organizacemi z ostatních států. Informují také o alternativách pokusů na zvířatech.

Další skupinu potom tvoří organizace zaměřené přímo na vegetariánství a veganství. Patří sem *Česká vegetariánská společnost* a *Česká společnost pro výživu a vegetariánství*⁸⁸. Samozřejmě, že činnost obou skupin se v mnoha bodech překrývá, ale u této skupiny se setkáváme s mnohem větším zaměřením na stravu jako takovou. Tyto organizace upozorňují na různé výživové styly, podávají informace o jednotlivých plodinách, o biofarmách, vegetariánských restauracích a dalších akcích spojených s vegetariánstvím.

Tím se dostáváme k vegetariánským restauracím. Těch je v současné době poměrně dost, ale vyskytují se pochopitelně jen ve větších městech, kde dominuje samozřejmě Praha. Další jsou potom v Brně, Ostravě, Liberci, Frýdku-Místku aj. Jako příklad uveďme restaurace značky *Country Life*, které spadají pod *Církev adventistů sedmého dne*, která má ve svých doporučeních nejedení masa, ale rozhodně se tím neřídí všichni její členové. Tyto restaurace najdeme v Praze dvě, vždy spojené ještě s obchodem. Další příklad restaurací patří pod obchodní síť s názvem *Albio*, která je opět spojena s obchodem zdravé výživy.

⁸⁶ Mám na mysli např. věci z rohoviny, slonoviny, vlny, testování léků apod.

⁸⁷ *Společnost pro zvířata*, je občanské sdružení, které vzniklo v roce 1996. Je členem *Mezinárodní organizace pro ochranu hospodářských zvířat* (CIWF), *Mezinárodní organizace pro ochranu zvířat* (WSPA) ad. *Svoboda zvířat* je pobočkou slovenské stejnojmenné organizace, která je opět neziskovou organizací na ochranu zvířat.

Ochránce hospodářských zvířat vznikli jako spolek roku 1999.

⁸⁸ *Česká vegetariánská společnost* je nezisková organizace sdružující vegetariány a vegany doma i v zahraničí.

Česká společnost pro výživu a vegetariánství vznikla jako občanské sdružení v Praze roku 1999.

Samozřejmě, že vegetariánsky a vegansky se dá najít i v jiných podnicích, které nejsou zaměřeny přímo na tento výživový styl. Mám na mysli různé indické⁸⁹, čínské aj. orientální restaurace, ale v klasické restauraci nebo jídelně bývá nabídka vegetariánského jídla také⁹⁰.

Stále zdůrazňuji obchody se zdravou výživou (toto už se stalo jakýmsi ustáleným slovním spojením, ač mnoho obchodů to v názvu výslovně nemá) a to proto, že se zde dají nakoupit „alternativy“ masa a živočišných produktů. Osobně slovo alternativa považuji za poněkud nevhodně zvolený termín, protože se zkrátka jedná o výrobky, které mají většinou úplně jinou chuť než maso nebo sýry a pouze díky tvarům a názvům, které jsou dány od výrobce, vyvolávají iluzi párků, salámů, karbanátků, sýrů a podobně. Na druhou stranu je pravda, že vegetariánské párky od některých značek svou chutí ty opravdové vážně připomínají, sojová a jiná rostlinná mléka mohou živočišná v určitém směru nahradit a našli bychom další příklady.

Ve zdravých výživách lze také zakoupit BIO maso, které je určitým řešením pro ty, kteří se nechtějí vzdát masa, ale nelíbí se jim podmínky života hospodářských zvířat. Vznik biofarem⁹¹, kde se vedle chovu zvířat pěstuje také zelenina, ovoce a další plodiny, je opět charakteristickým rysem dnešní doby a opět se často pojí s vegetariánstvím chápaným jako součást zdravého a etického životního stylu, do kterého spadají i BIO výrobky.

Některé z výše jmenovaných produktů už začínají pronikat do sítí různých super a hypermarketů. Celkově však nutno konstatovat, že u většiny výrobků a jídel v restauracích se jedná o velmi drahou záležitost, což je jeden z důvodů, proč se u některých lidí neseťká s příznivým ohlasem.

Co se týče dostupné literatury o vegetariánství, veganství a s tím souvisejícími tématy, té je hodně. Jednak vycházejí různá periodika⁹², oběžníky, letáčky, videokazety, které lze zakoupit nebo dostat většinou v prodejnách zdravé výživy nebo, pokud jsou vydávány výše zmiňovanými organizacemi a sdruženími, lze si je přímo nechat zasílat poštou nebo e-mailem stejně jako další informace.

⁸⁹ Např. restaurace *Góvinda* patřící hnutí *Haré Kršna*, která je opět spojena s obchodem, kde lze zakoupit zdravou výživu.

⁹⁰ V této souvislosti jsem se setkala se zajímavým jevem, protože v mnoha restauracích se pod nadpisem *Vegetariánská jídla* setkáte se smaženým sýrem se šunkou apod. O problému chápání toho, co znamená maso, se rozepisují výše v této práci.

⁹¹ Biofarma představuje způsob zemědělské práce, která nepoužívá žádné chemikálie (umělá hnojiva, pesticidy apod.) a zvířata zde žijí v příznivých životních podmínkách. Jedná se většinou o soukromé zemědělce, popřípadě o farmy patřící nějaké organizaci nebo hnutí.

⁹² Např. časopis *Vegetarián a vegan* vydávaný *Českou vegetariánskou společností* nebo časopis *Regenerace*, ve kterém také můžeme občas nalézt související články. Dále *Biozpravodaj* vydávaný *hnutím Duha Brno* nebo *Prameny zdraví*, které vydává *Country Life* ad.

Dále vychází nepřehledné množství kuchařek přímo vegetariánských, veganských nebo kuchařek, které se týkají nějakého výživového stylu, jehož součástí je i vegetariánství. Mnoho z těchto knih pochází z orientu a od orientálních autorů nebo alespoň čerpá z východních receptů, které je u nás možné uskutečnit díky specializovaným prodejnám, kde lze sehnat ingredience dříve naprosto nedostupné. Existuje také možnost navštěvovat kurzy vegetariánského vaření a přednášky o vegetariánské stravě včetně ochutnávek⁹³.

Literatura týkající se přímo vegetariánství ve všech ohledech (tzn. historie vegetariánství, lékařské hledisko apod.) zase tak rozšířená není. Většinou je to spojeno s kuchařkou, kde se můžeme v úvodu nebo v několika kapitolách dočíst něco málo o historii a něco více o výživových hodnotách apod.

Potom se ještě objevuje obrovské množství různé duchovní⁹⁴ a esoterické literatury, kde se však jedná pouze o zmínky, které bývají součástí širšího životního stylu.

Vegetariánství je věnována také řada internetových stránek, které jsou jednak oficiálními stránkami několikrát zmiňovaných organizací a sdružení, ale jedná se také o weby a diskusní fóra určené pro všechny, kteří se chtějí k vegetariánství a veganství vyjádřit.⁹⁵

Celkově lze tedy říci, že pokud se někdo rozhodne stát vegetariánem, nemá o informační zdroje nouzi, ale problémem zůstává to, na co upozornila už Marie Úlehlová-Tilschová v roce 1944 a do dnešní doby se to ještě více vyhroutil a to je, že množství informací je až příliš zahlcující. Lze se setkat s různými úrovněmi informací respektive desinformací, ať už jsou pro či proti vegetariánství. Některé z nich jsou nepodložené, neověřené apod., ale na první pohled mohou vypadat seriózně a to laik těžko prohlédne. A pokud se tak stane, pak to může vést k dogmatickému odsouzení vegetariánství. Stejně tak pokud člověk uvěří všem předkládaným informacím, může si způsobit zdravotní aj. problémy.

⁹³ Kurzy vaření pořádalo např. bývalé *ÓM centrum* na Žižkově, sdružení *Jóga v denním životě* zase občas pořádá přednášky o vegetariánské stravě a našli bychom další příklady.

⁹⁴ Týká se to především knížek o buddhismu a hinduismu. To také souvisí s různými kurzy meditací a jógy, kde se člověk může dozvědět opět nějaké informace. Zejména český svaz *Jóga v denním životě* (zal. 1995) se aktivně zabývá propagováním vegetariánství.

⁹⁵ Příklady uvádím v seznamu literatury.

5. Dotazníkový výzkum

Pro tuto práci jsem zvolila dotazníkový výzkum⁹⁶ jako doplněk k upřesnění současné situace vegetariánů a veganů na území České republiky. Na tomto místě je potřeba upřesnit, že se jedná o celkem 48 vyhodnocených dotazníků, které byly šířeny především formou internetu. Několik jsem jich rozdala i v papírové podobě. Data byla sbírána od října 2007 do dubna 2008.

Přes internet byla k dispozici verze dotazníku v MS Word, kterou bylo možné buď vytisknout a ručně vyplnit či vyplnit elektronicky. Dotazník byl rozeslán mým známým z řad vegetariánů a nevegetariánů s prosbou o jeho další šíření. Také byl dotazník v této podobě zařazen do jednoho diskusního fóra. Z tohoto důvodu nelze určit přesné procento návratnosti, přesto odhaduji, že počet distribuovaných dotazníků výrazně nepřesahuje stovku. 10 dotazníků jsem rozdala též v papírové podobě a z nich se mi vrátilo 7 vyplněných.

Z výzkumu byly vyřazeny dotazníky, které se vrátily nevyplněné nebo ty, kde došlo k vyplnění jen jejich části. Ve dvou případech jsem požádala o doplnění vynechané otázky a tyto dva dotazníky jsem tedy po opravě zařadila do vyhodnocování.

Velká část otázek použitých v dotazníku poskytuje prostor pro širší vyjádření respondentů, nepracuje tedy s nabídnutými odpověďmi, ale slouží spíše ke kvalitativnímu výzkumu, což vyplývá hlavně z malého počtu respondentů. Tento typ odpovědí tedy ztěžuje statistické zpracování, ovšem na druhou stranu umožňuje vytvořit co nejširší pole názorů a postojů, které jsou s vegetariánstvím a veganstvím spojeny.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že se jedná o náhodný vzorek respondentů, který společně s poměrně nízkým počtem vyhodnocených dotazníků může vypovídat o určitých aspektech vegetariánství a veganství, ale rozhodně nám nedává přesnou statistiku vegetariánů a veganů v ČR.

Jedná se tedy spíše o výzkum kvalitativní než kvantitativní, jak už bylo uvedeno. Chtěla jsem si upřesnit především motivaci, která vede k přijetí daného stylu stravování, určité obtíže, které mohou nastat, názory samotných vegetariánů a veganů, jejich angažovanost v dané problematice a popřípadě napojení na jiné menšiny či myšlenkové proudy. Výsledkem je potom autentický materiál, který může napomoci při vytváření co nejucelenější charakteristiky vegetariánství s důrazem na současnou situaci v ČR.

⁹⁶ Formulář dotazníku uvádím v textové příloze.

Je velmi zajímavé, že i z takto malého a náhodného vzorku respondentů můžeme vyvodit závěry, které se v poměrně velké míře shodují s výsledky dalšího výzkumu vegetariánů a veganů v ČR, provedeného Jitkou Medřickou. Výzkum je součástí autorčiny diplomové práce *Psychologické a sociální aspekty vegetariánství*⁹⁷ z roku 2008 a zmiňuji to proto, že pro mne tato práce byla velmi přínosná a v následujících řádcích s ní hodně pracuji. Používám data získaná a vyhodnocená autorkou pro srovnání a především statistické upřesnění svého vlastního výzkumu. Pro lepší orientaci zapisuji výsledky její práce kursivou popřípadě je uvádím v závorce s označením *M*.

Z použité metody i způsobu šíření dotazníku samozřejmě vyplývají určitá omezení. Jak už bylo řečeno, nelze vypočítat přesné statistické údaje týkající se vegetariánů a veganů na území ČR, protože se jedná o malý vzorek respondentů.

Metoda dotazníku také nenabízí možnost upřesňování některých odpovědí jako je tomu např. u rozhovoru.

Dotazník dále obsahuje velké množství otázek, což mohlo být pro některé potenciální respondenty důvodem, proč nakonec dotazník nevyplnili. Na druhou stranu byla tato rozsáhlost zvolena z důvodu co nejširšího záběru dané problematiky, aby nedocházelo k přílišnému zjednodušení.

Zvolený způsob šíření přes internet s sebou přináší omezení v podobě přístupnosti k internetu, která je pravděpodobně mnohem nižší u starších lidí stejně jako počítačová gramotnost.

Stejně tak počáteční rozšíření dotazníků především mezi mé známé mohlo způsobit ovlivnění počtu dotazovaných dle věkových kategorií, protože největší množství se jich objevuje právě v rozmezí 20-30 let.

⁹⁷ Text celé práce je dostupný na adrese: http://www.vegspol.cz/storage/1224974603_sb_diplomovprce-psychologickasocilnaspektyvegetarinstv-jitkamedick.pdf

5.1 Výsledky dotazníkového výzkumu

- **Otázka č. 1 : Do které věkové kategorie spadáte?**
- **Otázka č. 2: Pohlaví**
- **Otázka č. 3 : Vzdělání:**
- **Otázka č. 4: Kde žijete?**
- **Otázka č. 5: Místo bydliště**

věk	procenta
15 - 20	2%
20 - 30	63%
30 - 40	25%
Více než 40	10%

Co se týče věkové kategorie, nejvíce respondentů tedy spadá do oblasti 20-30 let. Vyskytlo se zde 83 let jako nejvyšší věk. Jak již bylo uvedeno, počty mohou být ovlivněny způsobem šíření dotazníku (přístup k internetu apod.).

Ve výzkumu Jitky Medřické (celkem 324 respondentů) bylo taktéž nejvíce lidí v rozmezí 21-25 let (cca 25%) a pak 26-30let (okolo 20%). Zastoupení vegetariánů do dvaceti let včetně je pak mnohem větší (zhruba 19%), přibližně stejný počet potom odpovídá vegetariánům 30-40letým.

Je velmi zajímavé, že počet mužů a žen vychází téměř na polovinu: muži 49% a ženy 51%. Z mých vlastních zkušeností vím, že v období mezi 15-20 lety jsem se setkávala převážně s dívkami vegetariánkami. Teprve u starších lidí se počty mužů a žen začaly vyrovnávat. To ovšem neznamená, že by to mělo být pravidlem.

U Medřické se objevuje 203 žen a 121 mužů. Sama autorka dodává, že je přesto počet mužů velmi vysoký na základě předpokládaného rozložení tohoto jevu mezi pohlavími.

Následující otázka zjišťovala, jaké je nejvyšší dosažené vzdělání či zda respondent právě nějakou školu studuje.

vzdělání	procenta
nedokončené základní	0%
žák základní školy	0%
dokončené základní	2%
student střední odborné školy	0%
dokončené střední odborné	14%
student gymnázia	2%
dokončené gymnázium	17%
student vyšší odborné školy	6%
dokončené vyšší odborné	7%
student VŠ	29%
dokončená VŠ	23%

Nejvyšší počet tedy představují vysokoškolští studenti, což může být opět velmi ovlivněno věkovým složením respondentů.

Medřická:

vzdělání	procenta
<i>Nedokončené základní</i>	<i>0%</i>
<i>základní</i>	<i>1,5%</i>
<i>Střední odborné bez maturity</i>	<i>3,1%</i>
<i>Střední odborné s maturitou</i>	<i>20,7%</i>
<i>gymnázium</i>	<i>9%</i>
<i>Vyšší odborné</i>	<i>4%</i>
<i>vysokoškolské</i>	<i>30,2%</i>
<i>student</i>	<i>27,8%</i>
<i>Vysokoškolské + student</i>	<i>3,7%</i>

Byla zřízena kategorie student, do které byly zařazeni žáci základních škol a studenti středních, vyšších odborných či vysokých škol (27,8%). Několik studentů již absolvovalo jednu vysokou školu a pokračovali ve studiu na jiné či na doktorském studiu (3,7%).

86% respondentů pobývá v ČR, 6% žije v současné době v zahraničí a zbývajících 8% vyplnilo možnost *střídavě*.

místo bydliště	procenta
velkoměsto	65%
maloměsto	12%
vesnice	10%
Střídavě: velkoměsto/maloměsto/ves	6%
Střídavě: velkoměsto/maloměsto	3%
Střídavě: velkoměsto/ves	2%
Střídavě: maloměsto/ves	2%

Výsledky mohou být zkresleny pojmy velkoměsto/maloměsto, jelikož ty závisí na individuálním pojetí respondentů.

Autorka výše zmiňované studie zjišťovala velikost obce na základě počtu obyvatel. Zmiňuje, že 1,5 % respondentů žije v současné době v zahraničí. Největší počet z nich bydlí taktéž ve velkoměstě (34,9% v Praze a 10,8% ve městě s více než 100 000 obyvateli). Poměrně velký počet respondentů (25,6%) potom žije ve městě do 100 000 obyvatel (dolní hranice je 10 000 lidí).

Z výše uvedených dat vyplývá, že většina vegetariánů žije ve velkoměstě nebo zde alespoň někdy pobývá. Důvodem by mohla být větší dostupnost vegetariánských potravin ve městě, alespoň co se týče počtu obchodů se zdravou výživou. Na druhou stranu na venkově existuje mnohem větší možnost vypěstovat si vlastní zeleninu aj. plodiny. Ve městě také najdeme větší toleranci nebo spíše anonymitu prostředí, menší sociální kontrolu než na vesnici apod. Další důvod je potom především vlastní chov domácích zvířat, který je zde už po staletí pevnou součástí života lidí a není tedy důvod to jakkoli měnit.

Avšak nelze to brát jako jednoznačný závěr. Danou problematikou rozdílů město/vesnice se zabývám níže v této práci.

- **Otázka č. 33: Cítíte rozdíl v přístupu město / vesnice?**
- **Otázka č. 34: Myslíte si, že je obtížnější být vegetariánem/veganem na vesnici (např. nedostatek obchodů se zdravou výživou apod.)?**

- **Otázka č. 35: Myslíte si, že je v ČR dostatek vegetariánských restaurací, obchodů se zdravou výživou apod.?**

Cítíte rozdíl v přístupu město / vesnice?	procenta
ano	65%
ne	16%
někdy	19%

Myslíte si, že je obtížnější být vegetariánem/veganem na vesnici?	procenta
ano	61%
ne	33%
nejsem si jist	6%

V případě otázky č. 34 jsem byla vedoucí práce upozorněna, že se jedná o vadně formulovanou otázku vzhledem k obsahu závorky, který je sugestivní. Tuto chybu si uvědomuji, přesto výsledky zařazuji do textu s upozorněním, že při správně položené otázce by výsledky mohly vypadat jinak.

Z výše uvedených důvodů tedy převládala odpověď, že je obtížnější být vegetariánem či veganem na vesnici. Důvody, které respondenti uváděli, se liší, ale lze je rozčlenit do určitých kategorií, které obsahují významově podobné odpovědi.

První kategorie obsahuje důvody jako neinformovanost, netolerance a nerespekt, které jsou mnohem vyšší než ve městě, z čehož vyplývá i mnohem větší sociální tlak a kontrola. To je dáno tradičním charakterem vesnice, kde v podstatě každý zná každého a jakákoli odchylka je silně vnímána (a to především negativně).

Druhá kategorie důvodů se týká určitého lpění na tradici, kdy zabíjení zvířat (často domácích, zabijačky apod.) se děje odnepaměti, maso je chápáno jako přirozená součást koloběhu, což souvisí s větším sepětím s přírodou. Navíc zde ještě přetrvává povědomí z kdysi nedostatkového masa, které bylo u chudých venkovských obyvatel spíše součástí různých svátků a oslav než běžného jídelníčku.

Třetí kategorie vidí problém v tom, že je na vesnici nedostatek nebo přílišná vzdálenost respektive úplná absence obchodů se zdravou výživou či nějakých oddělení této stravy v normálním obchodě. Stejný problém nastává v různých stravovacích zařízeních.

Poslední kategorie důvodů se týká menší možnosti kontaktu s ostatními vegetariány a vegany.

Pouze několikrát (opět z důvodu špatně položené otázky) byla zmíněna **výhoda** vesnického prostředí, a to možnost vlastního pěstování plodin.

Pokud se podíváme na čísla, pak 61% respondentů si myslí, že je obtížnější být vegetariánem na vesnici, ale pouhých 10% trvale na vsi žije, dalších 10% potom žije střídavě – tedy alespoň částečně na vesnici. Existuje samozřejmě možnost, že i městští obyvatelé z řad dotazovaných mají osobní zkušenost se životem na venkově, přesto musíme vzít v úvahu, že výsledky mohou být do značné míry ovlivněny nepřesnými představami respondentů o životě na vesnici (jak pozitivními tak negativními).

Ne všichni respondenti, kteří žijí na vesnici, odpověděli, že není obtížnější být zde vegetariánem/veganem, přesto tato odpověď převažovala. U osob žijících střídavě nepřevažovala ani jedna odpověď. Dotazovaní žijící v městském prostředí uváděli častěji (asi o šestinu) názor, že je obtížnější vést tento životní styl na vesnici.

Následující související otázka se týkala dostatečnosti vegetariánských obchodů a restaurací v ČR. Většina respondentů (43%) uvádí, že jich je dostatek *jak kde*. 14% si myslí, že jich je dostačující počet (objevil se zde názor, že více by se jich neuživilo) a 35% naopak, že ne. 2% uvedla odpověď *jak kde* s upřesněním, že v Praze je dostatek obchodů, ale málo restaurací. 6% se vyjádřilo, že neví.

Uvedme pro doplnění výsledky z výzkumu Medřické, která pokládala otázku ohledně spokojenosti s nabídkou vegetariánských jídel v běžných restauracích a další ohledně spokojenosti s nabídkou vegetariánských výrobků v supermarketech.

V prvním případě pouze jeden respondent uvedl, že je spokojený. Zhruba čtvrtina respondentů uvádí, že se to postupně zlepšuje, 40% říká, že má většinou problémy a 27% je vyloženě nespokojených. Objevují se logicky i názory, že pro vegany či vitariány je nabídka naprosto nedostatečná.

V případě supermarketů je s nabídkou spokojeno 7% respondentů. Více než polovina uvádí, že se nabídka postupně zlepšuje, čtvrtina je spíše nespokojena a 7% je vyloženě nespokojeno. Část dotázaných v těchto obchodech nenakupuje nebo jen zřídka.

• **Otázka č.6: a) Jste: vegetarián, vegan**

b) Byl/a jste:

c) Jiné možnosti:

• **Otázka č. 7: Opravdu si nikdy nedáte maso?**

- **Otázka č. 14 : Jak dlouho jste/jste byl/a : vegetarián/vegan**
- **Otázka č. 15: V případě, že už nejste vegetarián/vegan – jaké byly vaše důvody ke zrušení tohoto způsobu stravování?**

typ stravování	procenta
vegetarián	49%
lakto – ovo vegetarián	5%
vegan	12%
vitarián	2%
makrobiotika	2%
fáze přechodu na jeden z těchto typů	8%
byl jsem vegetarián – nyní jím maso	10%
byl jsem vegan – nyní vegetarián	10%
několikerý přechod mezi vegetariánstvím a veganstvím	2%

5% lakto-ovo vegetariánů je uvedeno především proto, že to výslovně uvádějí.

8% respondentů ve fázi, kdy přechází na jeden z těchto typů stravování, většinou uvádí, že z vegetariánství na veganství. 2% též uvedla přechod na makrobiotiku, ale z následujících dotazů vyplynulo, že se ve zkoumaném náhodném vzorku vyskytuje více makrobiotiků.

Medřická:

typ stravování	procenta
<i>lakto-ovo-vegetarián</i>	<i>52,2%</i>
<i>lakto-vegetarián</i>	<i>16,7%</i>
<i>přechod na veganství</i>	<i>2,2%</i>
<i>vegan</i>	<i>13,6%</i>
<i>vitarián</i>	<i>2,2%</i>
<i>makrobiotika</i>	<i>0,9%</i>

Na základě jiných odpovědí v dotazníku lze vyčíst, že někteří vegetariáni např. jedí ryby apod. Při podrobnějším zpracování bychom tedy museli provést dvojí statistiku, avšak to nebylo účelem tohoto dotazníku, čili ponechávám data uvedená samotnými respondenty a daný fenomén upřesňuji v následující otázce.

V tomto případě se však jedná o problém také dalších studií věnovaných vegetariánství. Pokud je snaha zmapovat tento jev procentuálně, může mít při větším počtu respondentů velmi zkreslující vliv právě neupřesnění otázky ryb, mořských plodů či dokonce kuřecího masa a salámů, které jsou mnohdy považovány za přijatelné i samotnými respondenty, kteří se považují za vegetariány.

Dalším zkreslujícím faktorem je zavádění kategorie semi-vegetariánů. *Medřická do své studie také zahrnuje semi-vegetariány – 11,4%. V jejím případě jsou započítáváni jako samostatná skupina. Mnohými vegetariány a vegany je to však chápáno negativně a neměli by podle nich být do podobných výzkumů vůbec zařazováni.*

V mém výzkumu se toto označení nevyskytlo, což je možná způsobeno tím, že jsem se na něj přímo nedotazovala. Výsledek potom může mít několik vysvětlení. Ti respondenti, kteří se považují za vegetariány a jedí výše zmiňované nevegetariánské produkty, mohou být nedostatečně informováni o tom, co přesně znamená být vegetarián. Také se možná jedná o určitou formu studu za to, že jím ryby apod., a tedy se jim to nechce nikde přiznat, což je poměrně častá reakce lidí. Pak to také lze vnímat jako problém pojmu maso – co to je, jak to kdo chápe atd. Poslední možnost spočívá v tom, že neznají existenci pojmu semi-vegetarián a přesto mají potřebu se nějak vymezit vůči těm, kteří maso jedí, protože v jejich případě je jeho konzumace značně omezena.

Otázka číslo 7 měla tedy ověřit, zda v uvedených případech nedochází ani ke konzumaci ryb či drůbeže apod.

konzumace	procenta
ryby	14%
ryby a mořské produkty	2%
porušování vegetariánství či veganství	4%
malé množství masa	6%

14% respondentů uvedlo, že si rybu málokdy nebo občas dají, či že je konzumují pravidelně. 2% uvedla, že krom ryby si dají i mořské produkty. 4% potom přiznala bez bližší specifikace, že nějak porušují čisté vegetariánství nebo veganství. Dalších 6% uvádí

snědení masa omylem, jen pokud je jim předloženo v malém množství (součást polévky apod.) nebo jen jednou ročně a ještě v BIO kvalitě.

Jeden respondent, který vyznává pravoslaví, se na základě církevních půstů stává na půl roku veganem a po zbytek roku je vegetariánem, který jí ryby. Jeden dotázaný také uvedl, že vzhledem ke svým cestám do exotických oblastí uvažuje např. o ochutnání kobylek jako součásti poznávání jiných kultur.

Otázka číslo 14 se týkala doby, po kterou respondenti jsou či byli vegetariány a vegany. Co se týče vegetariánství, nejkratším údajem je 0.5 roku. Pak se zde vyskytuje rozmanité množství čísel od 2 do 19 let a nejvíce 20 let. V případě veganství je nejkratším údajem 7 měsíců (což je případ vitariánství) a také 3 týdny. Nejdelší dobou je naopak 11 let, ale nejvíce se rozmezí pohybuje mezi 4 a 8 lety. Z toho tedy vyplývá, že vegetariánství ani veganství nejsou pouhou módou či výstřelkem, ale naopak je to dlouhodobý životní styl.

To se projevuje také ve výzkumech Medřické, která nerozlišuje vegetariánství a veganství. Průměrná délka, která je v jejím případě uváděna, je 7,6 roku, přičemž dominují údaje 1-3roky a 4-6 let.

Autorka ještě dodatečně propočítala věk, ve kterém došlo u respondentů k přechodu na tento typ stravování, což jsem ve svém výzkumu neprovedla a tedy uvádím pouze její výsledky. Průměrný věk byl vypočítán na 22 let. Nejčastěji uváděným věkem je potom 16-18 let (může se tedy jednat o jistý pubertální protest proti stravovacím návykům rodičů) a hned za tím kategorie 19-21 a 22-24 let. 57% respondentů se stalo vegetariány do 21 let a 12% dotázaných se rozhodlo později než ve 30 letech.

Také z následující otázky číslo 15 vyplývá dlouhodobý charakter tohoto životního stylu. Ta mapuje ty případy, kde došlo k definitivnímu přerušení vegetariánství či veganství. Nikdy totiž nedošlo k přerušení po nějaké krátké době, pouhém vyzkoušení a dost.

Vyskytly se zde rozličné důvody, které nemá cenu zařazovat do skupin, jelikož počet respondentů, kteří přestali s vegetariánstvím či veganstvím, je velmi malý.

Máme tu zdravotní důvody, změna životního stylu, chuť na maso a pocíťovaná potřeba energie. Také se tu objevil důvod nebýt extremistou sám k sobě a vyvarovat se extrémních návyků, které stejně k duchovnu nevedou samy o sobě. Jedna dotázaná uvádí, že konzumovala maso, které bylo určeno k vyhození⁹⁸, protože to považuje za plýtvání.

⁹⁸ Běžná praxe v obchodních sítích super a hyper marketů, která se netýká jen masa. Na konci dne se vyhazuje mnoho potravin, které již nejsou úplně čerstvé, ale zdraví rozhodně neškodí.

Důvody vedoucí k opuštění veganství (většinou přechod k vegetariánství) byly problémy v běžných stravovacích zařízeních, možnost konzumace domácích jogurtů a sýrů, pohodlnost a chuť na pestřejší stravu.

- **Otázka č. 11: V případě veganství jste/ jste byl/a od počátku veganem?**
- **Otázka č. 12: Jak rychle jste přešli na vegetariánství/veganství?**
- **Otázka č. 13: Předcházelo tomu období váhání a zjišťování informací?**
- **Otázka č. 36: Máte/měl/a jste podporu v rodině?**
- **Otázka č. 37: Pokud jste se rozhodl/a pro vegetariánství/veganství v dětském věku, jak se k tomu stavěli vaši rodiče?**

U lidí, kteří byli či jsou vegany, popřípadě praktikují jiný způsob výživy zahrnující veganství, nikdo nebyl veganem od počátku, ale vždy tomu předcházela vegetariánská fáze.

přechod na vegetariánství	procenta
postupné vynechávání masa	49%
ze dne na den	46%
ze dne na den kromě ryb	5%

43% uvádí, že předcházelo váhání a zjišťování informací, zatímco zbytek se o to příliš nestaral.

Tyto výsledky jsou pro mě velmi zajímavé. Z vlastní zkušenosti pořád vnímám postoj většiny společnosti k vegetariánství jako přinejmenším nedůvěřivý, veganství, vitariánství apod. mají situaci ještě těžší, a tedy bych očekávala více váhání na počátku přechodu k vegetariánství, pozvolný postup a co největší zájem o informace. Možným vysvětlením může být fakt, že velká část respondentů se pro vegetariánství rozhodla v dospívání nebo v poměrně mladém věku, tedy v období, kdy člověk jedná mnohem impulsivněji a rozhodněji. Avšak je to pouze má domněnka, jelikož nejsem psycholog a navíc malý počet respondentů nemusí nutně ukazovat skutečný stav věci.

Máte/měl/a jste podporu v rodině?	procenta
<i>tolerují mě, ale nechápou to</i>	45%
<i>ano - podporují mě, ale sami nejsou vegetariáni/vegani</i>	35%
<i>ano – pocházím z vegetariánské/veganské rodiny</i>	10%
<i>ne</i>	10%

V případě této otázky jsem si až zpětně uvědomila, především díky některým reakcím respondentů, že by bylo potřeba upřesnit pojem rodina, protože někteří to chápali jako rodiče a popřípadě sourozence a jiní jako svou vlastní rodinu. Někdy tak docházelo k upřesněním, že rodiče to příliš nechápou, ale manžel/ka jsou též vegetariáni/vegani, nebo že to alespoň tolerují apod. (ovšem tato upřesnění se týkala např. i rozdílu mezi přístupem obou rodičů či jiných členů rodiny).

Další častou odpovědí byla situace, kdy prvotní reakce byly negativní a teprve postupem času došlo ke zlepšení. Příkladem je, že maminka např. začala vařit vegetariánsky, rodiče si uvědomili, že to není nezdravé, někdy dokonce sami dospěli k vegetariánství apod.

Podobné odpovědi můžeme potom najít i u lidí, kteří se stali vegetariány v dětském věku a rodiče se s tím museli nějak vypořádat. Objevují se zde jak pozitivní reakce ve smyslu tolerance, respektu nebo podpory, tak i reakce negativní. Někomu to bylo zakázáno, objevuje se tu také výsměch, přemlouvání atd. Často jsou zmiňovány obavy o zdraví.

Několikrát se zde vyskytla odpověď, že prvotní reakce byla negativní a postupem času došlo buď k rezignaci nebo k podpoře. Také se vyskytl rozdíl v přístupu matky a otce. Vpodstatě se jedná o všemožné typy reakcí, které můžeme najít v celkovém přístupu lidí, kteří se nestravují vegetariánsky, což je podrobně rozebráno níže v této práci v rámci jiných dotazníkových otázek.

- **Otázka č. 10: Kdy jste se poprvé setkal/a s fenoménem vegetariánství/veganství (pokud si to pamatujete, uveďte i vaši prvotní reakci)?**
- **Otázka č. 8: Co byl váš prvotní impuls?**
- **Otázka č. 9: Byly ještě další výrazné či rozhodující vlivy a faktory, které vás přesvědčily o vegetariánství/veganství?**

- **Otázka č. 17: Jaké jsou/byly vaše důvody k vegetariánství (podtrhněte všechny vyhovující odpovědi)?**
- **Otázka č. 18: Jaké jsou/byly vaše důvody k veganství?**

Otázka číslo 10 se týkala toho, kdy se dotazovaní poprvé setkali s vegetariánstvím a jaká byla jejich první reakce na tento fenomén, protože zdaleka ne každý hned tomuto stylu stravování propadl a porozuměl.

Jedinou ucelenější skupinu tvoří lidé, kteří se setkávají s vegetariánstvím mezi 14 – 17 rokem, tedy v období dospívání a hledání (28%). Pak už se setkáváme s různými věky, popřípadě nekonkrétními údaji typu *po roce 1989*.

V tomto případě samozřejmě záleží na tom, zda si to respondenti vůbec pamatují a také na jejich věku, protože několik osob uvedlo, že se to k nim dostalo až po roce 1989. Předtím zde vegetariánství také existovalo, ale v menší míře, tedy lze předpokládat, že by se dané osoby možná seznámili s vegetariánstvím dříve, pokud by to podmínky dovolovaly. Dalším důležitým faktorem je oblast jejich původu, protože v městském prostředí, především ve velkoměstech, je možností poznat tento fenomén daleko více.

Prvotní reakce byly různorodé, ale lze zde vytvořit určité okruhy odpovědí, které jsou si významově bližší. U některých jednotlivců pochopitelně dochází k tomu, že se jednotlivé okruhy prolínají, což je případ i okruhů samotných.

První okruh se vyznačuje tím, že to v respondentech vyvolalo nějaký zájem, představovalo to určité prozření. Jedni okamžitě přestali jíst maso nebo si řekli, že to taky dokáží. Někteří pocítili obdiv, zájem a zvědavost. Další nechápali, ale snažili se o tom něco dozvědět. Objevuje se zde také lítost a vztek nad podmínkami zvířat nebo překvapení, že to někoho krom mě vůbec zajímá.

Druhý okruh je vesměs negativní hodnocení. Objevuje se tu výsměch vegetariánům, pocity, že jsou to blázni, že je to nenormální, sektářské, že je to pouhý výstřelek. Někdo uvádí pocity, že je to zženštělé, že tomu nerozumí a také nesouhlas ze zdravotních důvodů. Jeden respondent uvádí šok. Další to zase považovala za sebetřýznění, protože si nedokázala představit odepření masa

Třetí okruh potom popisuje nedostatek zájmu, jak pozitivního, tak negativního. Objevily se zde takové reakce, že to je prostě fakt, nebo že je to normální, popřípadě prý nenastala žádná reakce. Jedna dotázaná uvádí, že to přešla s tím, že by jí to rodiče stejně nedovolili. Jiný respondent vyrůstal v Německu, kde to podle něj bylo něco běžného a trochu i trend.

Otázka číslo 8 se týkala prvotního impulsu, který vedl přímo k přechodu na vegetariánství. V této skupině se vyskytla většina důvodů, které jsou shrnuty na počátku této práce. Z toho také vychází následující rozdělení opět do určitých okruhů, kde ovšem zmiňuji i některé konkrétní důvody, které jsou zajímavé a mohou obohatit toto rozdělení dle motivace. A opět může dojít k prolínání jednotlivých okruhů.

Veškeré části textu uvedené kurzívou opět vycházejí z výzkumů Jitky Medřické. V jejím případě je rozdělení do skupin podobné, i když ne úplně shodné.

První okruh tvořily důvody etické, morální, snaha o nenásilí a s tím spojený nesouhlas s praktikami ve velkochovech a aktivní ochrana zvířat (jedenkrát se zde vyskytly jako důvod anarchistické ideály). Do této skupiny bychom také mohli zařadit přímo praxi či brigádu na jatkách, účast na zabijačce a jedna dotázaná uvedla jako první impuls kamion s prasaty, který spatřila na dálnici. Jiná respondentka zase zmínila zajímavý případ, kdy měla sny, že je sama zabijena na jatkách.

Obecně nemáme právo zabíjet zvířata. Další názor hovoří nejen o zabíjení, ale celkovém zneužívání, na které opět nemáme právo. Často je vyzdvihována zbytečnost takového počínání.

Do **druhého** velkého **okruhu** bych zařadila **dva typy důvodů**. Patří sem celkové přemýšlení o světě, přírodě a o sobě samém a hledání souvislostí. Jsou zde různé životní krize, změny hodnot a priorit (někteří uvádí, že je pro ně vegetariánství či veganství prostě volbou zdravého rozumu), vnitřní pocity, alternativní přístup k životu, kdy nejedeni zvířat a mírnění jejich utrpení přichází přirozeně samo, což je samozřejmě subjektivní hodnocení, které je nepochopitelné pro někoho, kdo k životu takto nepřistupuje a to je u nás většinová společnost. *Jedná se také o případy, kdy k přechodu na vegetariánskou stravu nevedlo nic konkrétního, respondenty to bylo vnímáno jako přirozený vývoj.*

Druhým typem jsou vyloženě duchovní až náboženské důvody spojené se změnami vědomí, buddhismem, hinduismem, jógou a různými typy meditace. Zde je vegetariánství spojeno s duchovním pokrokem. Jedna respondentka se odvolává přímo na učení Sai Báby⁹⁹, jiná zase jako prvotní impuls uvádí brožuru od hnutí Hare Kršna¹⁰⁰, další člověk zmiňuje čínské bojové umění wu-shu a patří sem také již zmiňovaný pravoslavný púst či *větší vnímavost vůči působení ducha svatého*. Jeden dotázaný uvedl dvouměsíční cestu po

⁹⁹ Sri Sathya Sai Baba – jeden z nejkontroverznějších duchovních vůdců současnosti. Jeho učení, které v sobě míchá vlivy všeho možného, stejně jako on sám, mají mnoho přívrženců i odpůrců.

¹⁰⁰ Novodobý obrodný směr v hinduismu, mající příznivce po celém světě.

Indii a Nepálu, kde maso nejenže nebylo, ale bylo zde také mnoho duchovních impulsů, které ho k vegetariánství dovedly.

Ve výzkumu Medřické najdeme přímo procentuální zastoupení různých náboženských směrů (tak, jak se respondenti sami označili), na což jsem se já přímo nedotazovala. Tedy více než třetina nevěřících, zhruba 15% křesťané (mezi nimi Církev adventistů sedmého dne), 8% hinduisté, 7% praktikujících jógu, 6,5% buddhisté. 2 lidé se označili za příslušníky hnutí Hare Krišna. Mezi těmito vyjmenovanými případy se najdou i lidé, kteří spíše k danému náboženství směřují, je jim nejbližší apod., nejedná se tedy přímo o vyznání v pravém slova smyslu, těch však byla menšina. Zhruba 9% také uvádí, že jsou jim blízké myšlenky různých směrů, ze kterých je vytvořena určitá syntéza. 3,5% si potom vytvořilo vyloženě vlastní duchovní směr či filosofii, kterou se řídí.

V posledně jmenovaném případě se jedná o lidi, kteří to výslovně uvedli. Není vyloučeno, že jakýsi osobní duchovní systém se vyskytuje i u lidí, kteří se označují za nevěřící. Jde o to, jak byla otázka pochopena a také jak byla formulována. Zmiňuji to proto, že duchovní směřování v různém slova smyslu je velmi charakteristickým rysem vegetariánů a veganů (což lze velmi dobře vyčíst z jiných částí dotazníku), přestože to samozřejmě nelze vztáhnout na všechny.

Menší **třetí skupinu** tvořily důvody zdravotní, především různé typy lékařem nařízených diet. *Maso obecně neprospívá nebo řešení konkrétního problému.*

Pak sem také patří **čtvrtá skupina** a to jsou vlivy okolí (*sociální motivace*) jako je partner vegetarián, vegetariánští přátelé nebo rodina či naopak odchod z domova. *Objevuje se také vliv duchovního mistra či učitele nebo jiné autority (populární osobnosti, učitel ve škole apod.).*

Další: Vyskytl se zde i případ, že někomu maso odmala prostě nechutná a jedenkrát byly zmíněny i ekonomické důvody. *U Medřické navíc motivace ekologická a estetická (vzhled či zápach masa apod.).*

Následující otázka (č. 9) s výše uvedenou úzce souvisí. Jedná se o další rozhodující vlivy a faktory, které vedly k vegetariánství a veganství. Nebudu tu znovu podrobně rozebírat již několikrát zmíněné, které jsou zde opět uváděny, především etika, alternativní přístup k životu, duchovno, zdraví a vliv okolí.

Mezi nově uvedené¹⁰¹ bych zařadila zhnusení ze západního způsobu života (konzumní přístup), plýtvání zdroji a zbytečnost konzumace masa, když je všeho ostatního dostatek. Několikrát zde byly zmíněny také ekologické faktory a jednou bioregionalismus¹⁰².

Vyskytl se tu také vliv různých **materiálů** (knihy, plakáty, filmy...) od organizací na ochranu zvířat či od vegetariánských organizací, účinek rozličných **dokumentů** a naopak znechucení nad informacemi v masmédiích, která lžou a manipulují okolí, popřípadě mají nevědomky mylné informace.

Jeden respondent uvádí faktor dlouhověkosti.

Objevil se také šamanismus jako impuls k jinému postoji ke zvířeti, které se stává rádcem a pomocníkem (např. jako průvodce ve změněném stavu vědomí) a ne potravou.

Vyskytují se též vlivy na psychiku, pocity radosti a spokojenosti. Důvodem byla i tzv. hrubá energie, která se nachází v mase a její nepříznivost pro člověka.

Jedna dotázaná si maso zošklivila díky domácím zvířatům, která byla vždy zabita, ač si k nim jako dítě vybudovala vztah.

Jiná respondentka uvedla obdiv k vegetariánům.

Vyskytuje se zde také vliv prací Josefa Zezulky¹⁰³.

Otázka číslo 17 je opět úzce příbuzná a jejím úkolem bylo procentuálně zjistit počet nejčastěji kladených odpovědí, co se týče důvodů (nejen těch prvotních) pro vegetariánství a potom pro veganství (č. 18). Vzhledem k tomu, že mnoho respondentů označilo více než jednu odpověď, je třeba každý výsledek chápat zvlášť ve vztahu k celkovému počtu.

důvody pro vegetariánství	procenta
etické	82%
zdravotní	49%
buddhismus	20%
hinduismus	18%
obecně duchovní důvody	20%
součást jiného výživového stylu	23%
ekologické	8%

¹⁰¹ Zde mám na mysli i jiný typ formulace, která přináší něco alespoň zčásti nového, protože by se některé z následujících důvodů daly zařadit k již zmíněným vytyčeným skupinám.

¹⁰² Bioregionalismus – využívání potravin z místních zdrojů.

¹⁰³ Josef Zezulka – zakladatel biotroniky, což je léčení vitální (duchovní) energií.

20% respondentů uvádí obecně duchovní důvody jako jóga, východní spiritualita, křesťanská mystika apod.

23% uvádí jako důvod součást jiného výživového stylu, kdy převažuje zdravá strava jako taková, ale byla zde uvedena i syrová strava a makrobiotika.

Pouhá dvě procenta uvedla vliv módy či světového trendu. Zde se samozřejmě jedná o již výše popsany problém, kdy někteří zkrátka tento vliv nepřiznají. Jiní si ho zase vůbec nemusí uvědomovat, přestože je zde přítomný (vegetariánství a hlavně zdravá strava se opravdu staly velkým světovým trendem).

Kolem dvou procent respondentů také označuje ostatní výše zmiňovaném důvody. Je zde jedna věc, která se vyskytla nově, a to učení Falun Gong¹⁰⁴.

důvody pro veganství	procenta
etické	87%
zdravotní	60%
ekologické	20%

20% respondentů - veganů uvádějících ekologické důvody je výrazně vyšší počet než u vegetariánů. Ostatní případy byly zmiňovány spíše jednotlivci, kdy se zde poprvé vyskytuje braní mléka matce; v případě vajec požívání ptačích embryí; také že mléko a mléčné výrobky zahleňují, nebo že člověk není šelma, jelikož k tomu nemá vytvořeny zuby, ale naopak ruce a střeva jsou uzpůsobeny ke sběru a trávení plodů a rostlinné stravy.

Těž u Medřické (nerozlišení vegetariáni a vegani) jsou na prvním místě důvody etické.

<i>důvody pro vegetariánství a veganství</i>	<i>procenta</i>
<i>etické</i>	<i>91%</i>
<i>ekologické</i>	<i>52%</i>
<i>zdravotní</i>	<i>49%</i>
<i>duchovní či náboženské</i>	<i>37%</i>
<i>estetické</i>	<i>23%</i>
<i>sociální</i>	<i>12%</i>
<i>jiné</i>	<i>10%</i>

¹⁰⁴ Falun Gong – starý čínský systém cvičení pro kultivaci těla a mysli.

- **Otázka č. 19: Praktikujete /praktikoval/a jste ještě jiný specifický způsob výživy?**
- **Otázka č. 20: Je pro vás vegetariánství/veganství pouze druh výživy nebo je to pro vás specifický životní styl?**
- **Otázka č. 21: V případě životního stylu – s čím se to ještě pojí?**

Otázka číslo 19 se obrací na ty, kteří praktikují či praktikovali ještě jiný specifický způsob výživy. Cílem bylo zjistit co nejrozmanitější škálu výživových stylů, které lze označit za vegetariánské, i když ne ve všech případech je nejedení masa tím rozhodujícím. Další výsledek, který z otázky vyplynul, ukazuje, že se vegetariánství mnohdy pojí s dalšími alternativními přístupy nejen ke stravě, ale i k životu.

Vedle již zmiňované makrobiotiky (ta se zde vyskytla nejčastěji) a vitariánství (druhý nejčastější výskyt), se zde objevuje fruitariánství; jedení čehokoli, co nebylo utrženo; dělená strava¹⁰⁵; ajurvéda¹⁰⁶; homeoterapie¹⁰⁷; etikoterapie¹⁰⁸; bezlepková dieta, čínská medicína; držení půstů na novoluní a v den úplňku; snaha jíst bez různých emulgátorů; jedení biopotravin; naslouchání vlastnímu tělu a také vyhýbání se alkoholu (*M. necelá třetina abstinentů a zhruba stejný počet respondentů pije alkohol jen výjimečně či příležitostně*). Dále vyhýbání se kávě, kouření – tabáku nebo cigaret (*M. 71% nekuřáků a 9% příležitostně*) či bílému cukru.

Medřická pokládá otázku, zda se dotazovaní celkově snaží udržovat zdravý životní styl. 31% ano, 40% spíše ano, necelá pětina volila možnost „jen v určitých ohledech“. Zbytek potom volí spíše ne a 2 dotázaní rozhodně ne.

Otázka č. 20 na to potom navazuje a doplňuje již dříve zjištěné. Vegetariánství či veganství je pro 37% pouze druhem výživy, zatímco většina- 63% - je označuje za celkový životní styl. V tomto případě je nutno podotknouti, že mnoho dotázaných poukazuje na to, že tyto dvě věci nelze oddělovat, že to lze chápat jako oboje.

U Medřické většina vegetariánů uvádí, že je vegetariánství pevnou a důležitou součástí jejich osobnosti a hodnotového systému.

¹⁰⁵ Zjednodušeně řečeno systém dělení potravin na sacharidy a bílkoviny – tyto dvě skupiny by se neměly jíst společně - a na neutrální potraviny, které lze konzumovat s první i druhou skupinou.

¹⁰⁶ Ajurvéda – tradiční indická medicína.

¹⁰⁷ Terapie vycházející z klasické homeopatie, což je opět zjednodušeně systém léčení založený na aplikování oslabeného vzorku nemoci, aby se vytvořily obranné látky. Ale existuje množství směrů v rámci této léčebné metody.

¹⁰⁸ Etikoterapie – léčitelství směr, který vychází z toho, že nemoc je výsledkem našeho sobectví, nesprávného života a porušování mravních zákonů a principů. Nemoc těla je odrazem nemocné duše.

V případě životního stylu (otázka 21) se to pojí s mnoha dalšími věcmi, které se často překrývají s důvody pro vegetariánství a veganství. Opět sem tedy patří různé duchovní, mystické a náboženské směry, také alternativní přístup k životu, tedy i alternativní léčba, jiné hodnoty narozdíl od většinové společnosti, snaha posunout se dál na duchovní cestě (s tím souvisí i aktivity jako jóga či různé druhy meditace), celkový životní směr, přemýšlení v souvislostech. Patří sem snaha o nenásilí, radost, láska a mír, úcta, etika, skromnost apod.

Často je to spojeno také s ekologickým přístupem k životu, sem bych zařadila bioregionalismus, ekofarmy, nakupování ekologicky šetrných výrobků, BIO potravin (*M. 74% dotázaných je upřednostňuje*) apod.

U Medřické se dále objevuje snaha vyhnout se skrytým živočišným produktům (72%) jako je např. želatina z hovězích kloubů či barvivo karmín¹⁰⁹.

Další skupinou je potom odmítání výrobků z kožešin (*M. 92%*) a jiných živočišných materiálů jako např. slonovina, rohovina apod. *Někteří nepoužívají ani výrobky z vlny (21%) nebo hedvábí (30%).* Poněkud odlišný je počet těch, kteří odmítají výrobky a doplňky z kůže (*M. 41%*), protože zde je mnohdy upřednostňována kvalita či je důvodem neexistence ekvivalentního materiálu (např. pohory či jiná outdoorová obuv).

Velmi frekventovaný je nesouhlas s testováním různých výrobků na zvířatech. V tomto případě se liší počet těch, kteří nesouhlasí a počet těch, kteří je ani nekupují¹¹⁰. Občas se také objevuje názor, že testování kosmetiky je zbytečné, zatímco např. u léků je to někdy prostě nezbytné. *U Medřické 95% respondentů nesouhlasí s testováním kosmetických výrobků na zvířatech a 85% si snaží vybírat všechny možné výrobky, které nejsou testované na zvířatech; 78% respondentů odmítá využívání zvířat v psychologických laboratořích, 71% potom nesouhlasí s testováním léků a lékařských postupů.*

Další respondenti uvádějí nechození do zoo, cirkusů (*M. 71% nesouhlas s využíváním zvířat v cirkusech*), na dostihy atd. *U Medřické se také vyskytuje možnost nesouhlasu s býčím zápasy, kterou vyjadřuje 84% respondentů.*

Bylo zde též uvedeno stýkání se s podobně smýšlejícími lidmi, chození do čajoven nebo specifický styl oblékání.

- **Otázka č. 31: Myslíte si, že je zde pro vás dostatek informací o tomto fenoménu?**
- **Otázka č. 32: Máte pocit dostatečné informovanosti „laické“ veřejnosti?**

¹⁰⁹ Karmín (košenila, E120) - červené karmínové barvivo se získává ze samiček červce nopálového (*dactylopius coccus*). Hmyz se sesbírá a okamžitě suší.

¹¹⁰ Tímto problémem se podrobněji zabývám v další podkapitole.

- **Otázka č. 25: Zajímáte se o vegetariánství/veganství v širších souvislostech?**
- **Otázka č. 26: Zajímáte se o historii tohoto fenoménu?**
- **Otázka č. 27. Zajímáte se také o opačný názor (např. lékařské argumenty proti vegetariánství apod.)?**
- **Otázka č. 24: Sledujete, zda vám vegetariánská/veganská strava zaručuje dostatek živin?**

74% respondentů uvádí, že se domnívá, že je zde pro ně dostatek informací o fenoménu vegetariánství a veganství (počet těch, kteří se o to zajímají v širších souvislostech je však nižší, viz. níže), 14% si myslí opak a zbytek neví. Objevil se tu názor, že informací je dost, ale jsou natolik protichůdné, že si člověk stejně nepomůže.

Co se týče informovanosti laické veřejnosti, zde panuje mnohem větší skepticismus. 74% respondentů uvádí, že laici nejsou dostatečně informováni, 23% považuje jejich informovanost za dostatečnou a zbytek opět neví. Objevuje se zde myšlenka, že každý má k dispozici tolik, o kolik se zajímá, což v případě laické veřejnosti znamená, že je neinformovaná vlastní vinou.

61% respondentů sleduje vegetariánství v širších souvislostech, 33% dotázaných se potom zajímá přímo o historii tohoto fenoménu. Informace čerpají v převážné míře jak z literatury tak z internetu.

Nemá cenu vyjmenovávat všechny webové stránky a fóra, vyskytlo se jich tu opravdu hodně. Jde o to ukázat, že zdroje informací, které může každý využít, jsou rozsáhlé, avšak velmi různorodé, tedy mnohdy i zavádějící. Za všechny uvádím alespoň vegetarian.cz, vegan.cz, vegalicious.org atd.¹¹¹. Posledně jmenovaný případ je zaměřen na stravu a hlavně recepty, které byly často zmiňovány jako případ hledání informací.

Co se týče literatury, můžeme o ní prohlásit totéž, co o internetu. Samostatnou skupinu zde tvoří různé uváděné kuchařky.

Rozličná periodika byla dalším zdrojem informací. Opět uvedu jen některé pro příklad: *Sedmá generace*, *Ekolist*, *Vegetarian Times*, *Biozpravodaj* aj.

Vedle toho sem patří ještě sledování různých letáků a materiálů od organizací na ochranu zvířat nebo vegetariánských organizací. A také návštěva přednášek, kurzů a seminářů.

Informace od jiných vegetariánů a veganů jsou též důležité a celkový způsob života vede k objevování mnoha souvislostí spojených s vegetariánstvím.

¹¹¹ V bibliografické příloze uvádím další webové stránky.

57% dotázaných se zajímá o opačný názor jako je lékařské hledisko apod., ovšem hodně dotázaných dodává, že to neznamená, že se jím řídí. Opět se ocitáme před stejným problémem – lékaři sami vycházejí z mnoha výzkumů, které mohou vyznívat jak pro vegetariánsky tak naopak, čili informace pro samotného pacienta jsou nejednoznačné a je potřeba si zkrátka utvořit vlastní názor dle zkušenosti.

37% sleduje, zda jim vegetariánská či veganská strava zaručuje dostatek živin dle obecných výživových doporučení, 23% to nezjišťuje a zbytek občas.

U Medřické 15% respondentů věnuje velkou pozornost adekvátnímu složení stravy, 36% jen do určité míry, 32% se snaží, ale občas sní i něco „nezdravého“, 10% tomu velkou pozornost nevěnuje a 3 dotázaní se o to nezajímají vůbec.

S tím souvisí i další fenomén, který vyplývá z jiných částí dotazníku. Jde o to, že mnozí nesledují složení stravy podle obecných názorů na výživu, ale zajímají se spíše o složení potravin samotných. Tzn. vyhýbání se „éčkům“, různým chemikáliím a barvivům, snaha nakupovat BIO potraviny apod. S tím je spojena už výše popsaná otázka ostatních výživových stylů, které respondenti vyznávají.

- **Otázka č. 28: Jste členem/členkou nějaké vegetariánské organizace? – jmenujte:**
- **Otázka č. 29: Jste členem/členkou nějaké organizace na ochranu zvířat? – jmenujte:**
- **Otázka č. 40: Máte snahu šířit vegetariánství/veganství dál, přesvědčovat vaše okolí apod.?**

10% respondentů uvádí, že jsou členem nějaké vegetariánské organizace. Patří sem *Společnost pro výživu a vegetariánství* a zbylé jsou spíše organizace, které mají k vegetariánství blízko, ale nejsou na něj přímo zaměřeny: *Duchovní univerzita bytí*¹¹², *Árjasamádž*¹¹³, *Sathya Sai Centrum*¹¹⁴ a *Jóga v denním životě*.

29% dotázaných je členem nějaké organizace na ochranu zvířat či ekologické organizace. Patří sem *Společnost pro zvířata*, *Svoboda zvířat*, *Food not Bombs*¹¹⁵, *Greenpeace*, *hnutí Duha*, *Český svaz ochránců přírody*, *svaz ekozemědělců Pro Bio ad.*

¹¹² DUB – česká léčitelská společnost. Nejznámějším představitelem je Tomáš Pfeiffer.

¹¹³ Árjasamádž (Společnost ušlechtilých) – reformní hindustické hnutí zal. r. 1875. Hlásá návrat k učení Véd, brojí proti kastovnictví apod. Existuje i česká verze tohoto hnutí.

¹¹⁴ Sathya Sai Centrum - mezinárodní duchovní organizace inspirovaná učením Satja Sai Báby, které v sobě mísí různé vlivy.

¹¹⁵ FNB – mezinárodní anarchistická iniciativa, zal. r. 1988. Dobrovolníci se věnují podávání bezplatné vegetariánské stravy jako protestu proti neustálému vývoji nových zbraní, do nichž se investuje přes narůstající chudobu a počet bezdomovců.

U Medřické se necelá třetina dotázaných hlásí k určité zastřešující organizaci. Z těch, které ještě nebyly jmenovány např. Česká vegetariánská společnost, Ochrana hospodářských zvířat, Česká hinduistická společnost atd.

Co se týče šíření tohoto fenoménu, přesvědčování okolí apod., převládá snaha informovat pouze toho, kdo se zajímá – 65%. 17% se aktivně podílí na šíření a 18% vůbec ne.

Otázkou samozřejmě je, co dotyční rozumí pod pojmem propagace. *U Medřické někteří uvedli jako propagaci už samotný fakt, že jsou vegetariáni a jdou příkladem. Další formy propagace potom jsou: přednášky, letáky, infostánky, videa, kurzy vegetariánského vaření (i soukromě mezi přáteli), články, demonstrace, petice, webové stránky, práce pro organizace či různé oblečení a odznaky atd.*

• Otázka č. 22: Je pro vás nezbytné, aby váš partner/vaše partnerka byl/a také vegetarián/vegan?

• Otázka č. 23: Pokud máte děti, vedete je odmalička k:

a) vegetariánství

b) veganství

• Otázka č. 30: Stýkáte se s ostatními vegetariány/vegany?

Pro 69% dotázaných není nutné, aby jejich partner či partnerka byli vegetariáni nebo vegani, avšak často se zde vyskytl dodatek, že musí mít pochopení pro vegetariánství a podobný přístup k životu, nebo že by to asi bylo jednodušší. Zbytek uvádí, že vegetariánství či veganství od partnera (partnerky) vyžadují.

Medřická pokládá otázku jinak, zda je současný partner vegetarián. Více než třetina respondentů uvádí že ano, u čtvrtiny ne a další zhruba třetina uvedla, že nemají stálého partnera.

29% dotázaných uvádí, že má děti. Z tohoto počtu necelá třetina je vede odmalička k vegetariánství a 7% je vede k veganství.

Medřická zkoumá tento aspekt podrobněji a to i v případě vegetariánů, kteří děti nemají. 62% by chtělo vést děti k vegetariánství. Velká část vegetariánů upřesňuje svou odpověď. Většinou jde o to, že by si to přáli, ale nehodlají své děti nijak nutit, tudíž nechávají volbu na nich. Někteří jsou také ochotni tolerovat nevegetariánskou stavu mimo domov. Menší počet dotázaných potom děti mít nechce nebo nemá v otázce jasno.

61% říká, že se stýká s dalšími vegetariány, ale ve většině případů není tento typ stravování primárním důvodem, proč se s nimi setkávat. 20% se s ostatními vegetariány a vegany stýká občas a opět platí předchozí.

Medřická uvádí, že více než třetina dotázaných má většinu přátel vegetariánů, 56% má potom několik blízkých z řad vegetariánů, 16% nemá přátele vegetariány a v dalších možnostech je zmiňován především případ, kdy je počet vegetariánů a nevegetariánů mezi přáteli přibližně vyrovnaný.

- **Otázka č. 38: Setkal/a jste se někdy s projevy nepochopení, nelibosti či netolerance vůči vegetariánům/veganům?**
- **Otázka č. 39: Setkal/a jste se někdy s mylnou informovaností lidí o vegetariánství/veganství (např. vegetarián jí ryby apod.)?**
- **Otázka č. 41: Jak reagujete na projevy nelibosti vůči vegetariánům?**

Drtivá většina respondentů se alespoň jedenkrát setkala s projevy nepochopení (otázka č. 38), nelibosti či netolerance vůči vegetariánům a veganům – 88%. Jen 12% uvádí, že je nic takového nepotkalo. Toto samozřejmě souvisí s mírou tolerance ze strany vegetariánů a veganů a také s definicí pojmů nelibost, netolerance apod., která může být každým chápána jinak.

U Medřické opět jen menšina uvedla, že se s ničím takovým většinou neseťkává (15%) a 7% upřesnilo, že se jim to stávalo především v minulosti.

Uváděných příkladů je opravdu velké množství, a tak zde nebudu všechny vypisovat, avšak opět vytvořím určité skupiny, které se mohou prolínat.

První z nich bych klasifikovala jako lehčí formu výsměchu, jedná se spíše o různé žerty, které mnohdy probíhají v přátelském duchu mezi kamarády a známými. Sami respondenti je často neberou nijak vážně a jsou schopni se jimi i pobavit. Mohou sem patřit i vegetariánské anekdoty, ale tady už je na každém zvlášť, zda to bere jako urážku či jako žert. Můžeme sem zařadit různé slabé narážky a poznámky, opět vesměs žertovného charakteru.

Druhou skupinu tvoří tvrdší projevy humoru – velmi ironické a sarkastické. Toto může probíhat jak v rodině a mezi kamarády, tak u naprosto cizích lidí (personál v restauraci, kolegové v práci, náhodní známí apod.). Můžeme sem zařadit různé naschvály ve smyslu podat maso tak, aby to dotyčný nepoznal apod. Poznámky k jídlu a vtipy; nadávky typu: *samozvaní spasitelé, králíci, blázni, mrkvožrouti* apod.

S tím úzce souvisí **třetí skupina**, kam patří veškeré projevy nepochopení a argumentace, která není založená na ověřených faktech. Opět z řad rodiny, známých i neznámých lidí. Příkladů je mnoho. Odsouzení, že je to jen póza; strašení, že člověk brzy zemře; otázka : *Co tedy proboha jíš?*; přesvědčování (někdy až agresivní) o škodlivosti; také neustálé nucení jíst maso ze strany ostatních (častý případ dětí, kterým to nutí rodiče); připisování veškerého onemocnění na vrub vegetariánství a veganství; přesvědčení, že vegetarián to nemá v hlavě v pořádku atd. Patří sem také opravdu tvrdé nadávky (kam by samozřejmě někteří mohli zařadit i výše zmiňované).

K tomu bych ještě připojila menší **čtvrtou skupinu**, kdy lidé prostě nejsou schopni pochopit proč. Jedná se i o případy, kdy vegetariána tolerují, ale pořád jim to připadá divné, nechápou motivaci. Často se stává, že mají potřebu se nějak obhájit a vysvětlit, proč oni to maso jedí, aniž by to po nich vegetarián vyžadoval.

Pátou skupinu tvoří v podstatě pozitivní přijetí vegetariána/vegana, které má ovšem negativní důsledky. Jde hlavně o pokusy o ohleduplnost (respektive rozpaky, jak se k dotyčnému chovat), které ovšem ve finále ještě více zdůrazní „odlišnost“. Také pokud je vegetarián někomu představen primárně jako vegetarián, pak to na něj poukazuje spíše jako na raritu než na normálního člověka.

Malá skupina respondentů také uvedla jako projev nepochopení obavy o zdraví vegetariána či vegana, starost o dostatek živin apod. Nejde přímo o předhazování názoru, že je to škodlivé, ale spíše o určitou úzkost a strach o vegetariána.

Jak už jsem uvedla, většina těchto projevů se děje jak v rodině, tak v řadách kamarádů a známých, ale pocházejí i od cizích lidí. Hodně často třeba od číšníků- jedna respondentka např. uvedla, že jí bylo doporučeno, aby si to maso z jídla tedy vybrala. Velká netolerance je uváděna ze strany doktorů. Mnohem silněji se výše uvedené příklady vyskytují v případě veganů, makrobiotiků a jiných výživových směrů, které jsou méně časté, čili pro lidi znamenají větší šok.

Následující otázka 39 s předchozí úzce souvisí a tedy i odpovědi se prolínají. Týká se mylné informovanosti lidí o vegetariánství a veganství. Plných 92% respondentů se setkalo s mylnou informovaností, zbytek uvádí, že ne. Opět nutno podotknouti, že sami respondenti mohou být mylně informováni, aniž by si to uvědomovali. To souvisí s problémem protichůdných názorů na vegetariánství z řad lékařů i jiných odborníků, pak může být názor jedním považovaný za mylný, druhým chápán jako pravdivý fakt.

Příkladů je opět celá řada. **Velkou skupinu** tvoří neujasněnost v tom, co vlastně vegetarián jí a tedy, co to přesně znamená. Patří sem domněnka, že vegetarián jí ryby nebo

dokonce kuřecí a jiné drůbeží maso (to se objevuje také u lidí, kteří se považují za vegetariány, jak už bylo podrobně uvedeno), že jí šunku, salámy apod. (často lze najít v restauracích pod nápisem *Bezmasá jídla* smažený sýr se šunkou aj.) nebo sádlo. Sem patří také názor, že vegetarián jí jen zrní; jen ovoce a zeleninu atd.

U veganů či jiných méně známých výživových stylů je tato nejasnost pochopitelně ještě větší (př. vegan jí živočišné tuky apod.).

Druhá skupina zmiňuje přesvědčení nevegetariánů o škodlivosti této výživy pro duševní zdraví. Vegetariáni jsou prý hloupější; jsou to blázni; jsou členy nějaké sekty a tedy potřebují odbornou pomoc apod. Já osobně jsem se nikdy nesetkala s žádnou studií, která by tuto domněnku potvrzovala či vyvracela.

Posledně zmiňovaný případ sekt může mít reálný základ v náboženských a duchovních hnutích (která bývají neodbornou veřejností mnohdy souhrnně a nesprávně označována jako sekty), kde je vegetariánská strava propagována. V případě nebezpečných sekt je vskutku potřeba pro jejich členy vyhledat odbornou pomoc, avšak neznámá to, že právě vegetariánství by bylo příčinou psychické nerovnováhy jedince, ta je dána celkovým působením dané sekty.

Velkou skupinu tvoří neinformovanost v oblasti fyzického zdraví vegetariánů. Je jim připisována brzká smrt; dívky ztrácejí prý v pubertě menstruaci; děti mají křivici; mozek odumírá; nedostatek vitamínů, aminokyselin atd.

O problémech zdraví vegetariánů je více pojednáno výše v této práci. Byly a jsou prováděny výzkumy, které mají rozličné výsledky. Je potřeba dodržovat zásady vyvážené stravy apod. Avšak vše závisí na jedinci, každé tělo může mít jinou reakci na tento typ stravy. Záleží také na věku či pohlaví. Vesměs se ovšem stále více dochází k závěru, že vegetariánství není zdraví škodlivé, spíše naopak.

Některé z uvedených názorů jsou samozřejmě extrémní a ihned vyvratitelné, jiné méně. Jde o to, že respondentům asi nejvíce vadila neinformovanost nevegetariánů, kteří začnou předhazovat argumenty, jež někde zaslechli, popřípadě si je vymysleli podle hesla: „Co je neobvyklé, musí být škodlivé“, aniž by byli ochotni naslouchat nebo daný problém nějak hlouběji prozkoumat. Existují samozřejmě také informovaní nevegetariáni a s nimi lze vést určitou debatu, přestože zastávají jiný názor.

Čtvrtá skupina je charakteristická tím, že lidé mají snahu si vegetariánství nějak mylně vysvětlit, protože pravé důvody nejsou schopni pochopit respektive je neznají. Mnoho lidí nemůže porozumět tomu, že by to někdo dělal dobrovolně, a proto to považují za zdravotní

nutnost. Starší lidé v tom zase spatřují určitý druh rozmaru, který jednou přejde. Může to být považováno za módu, rozmazlenost ap.

Další: Jeden respondent uvádí, že existuje tolik výživových stylů, že se v tom sám nevyzná, a tak se není co divit, že v tom má většinová společnost zmatky.

Vyskytl se zde i jeden příklad opravdu kuriózního názoru, že veganky odmítají kojit své děti.

Na projevy nelibosti vůči vegetariánům existuje mnoho reakcí. 59% respondentů reaguje argumentací, 47% ignorací a potom se zde vyskytly ještě další konkrétní způsoby reakce.

Ochota bavit se o tom, jen pokud to má cenu, byla zmiňována hodně často. Jde o to rozvést plnohodnotnou diskusi s někým, kdo je otevřený naslouchat a opravdu ho daná problematika zajímá, ač má odlišný názor.

Další typy reakce byly zmiňovány v souvislosti s emocemi. Buď to člověk přijme klidně a argumentuje nebo se nechá vytočit a hádá se. Někdy se přizpůsobí situaci a odpoví třeba také vtipem nebo dle závažnosti „útoků“.

Někteří se také snaží vyhnout podobným situacím nebo jim předcházet. To bylo zmiňováno především v souvislosti s dřívější zkušeností, kdy argumenty a diskuse prý stejně k ničemu nevedly.

Pak zde byla tolerance ve smyslu uvědomování si, že jsem též dříve jedl maso. Bylo zmíněno i přijetí kritiky s pozitivním laskyplným postojem. Také názor, že někdo prostě maso jí a někdo ne, že je to věc každého jednotlivce, se zde vyskytl.

- **Otázka č. 42: Vnímáte nějak svoji výlučnost, co se týče vegetariánství/veganství?**
- **Otázka č. 43: Cítíte hrdost na to být vegetariánem/veganem?**

43% respondentů pociťuje jistou výlučnost, co se týče vegetariánství či veganství, zbytek nic takového necítí. Někteří z těch, co výlučnost pociťují, ji chápou jen v rámci stravování a ne v celkovém životě. Většina dotázaných dodává, že výlučnost pociťují jen někdy, závisí to na prostředí, ve kterém se nachází, a také na celkovém životním stylu. Někteří také uvádějí, že se cítí být součástí určité menšiny.

Hrdost na to být vegetariánem nebo veganem se objevuje u 45% dotázaných. Mnoho z nich upozorňuje, že to však není pýcha ani nadřazenost nad nevegetariány. Existuje zde také hrdost v tom smyslu, že to člověk objevil, ale ne přímo na to být vegetariánem.

• **Otázka č. 44: Chápete vegetariánství/veganství pouze jako váš osobní postoj nebo si myslíte, že tím lze něčeho dosáhnout?** (Toto není typicky dotazníková otázka, jelikož se nabízí velmi široká odpověď formou úvahy apod. Pokud však máte čas a chuť se k tomu nějak vyjádřit, budu velmi vděčná za vaše názory.)

K této otázce se vyjádřilo poměrně velké množství lidí, především však těch, pro něž není vegetariánství jen určitý způsob výživy, ale celkový způsob života, čímž jsou ovlivněny také výsledky, které z daných odpovědí vyplývají. Nebudu se zde podrobně zabývat všemi odpověďmi, protože některé z nich byly velmi obsáhlými úvahami a na to není v této práci prostor. Přestože se některé odpovědi lišily, vesměs z nich lze vyvodit to, co vyplývá z celého výzkumu a vůbec mého bádání v oblasti vegetariánství.

Pro velké množství respondentů se osobní postoj nevyklučuje s možností něčeho dosáhnout. Vegetariánství, veganství, vitariánství atd. je pro ně velice hluboce zakořeněnou součástí jejich myšlení a postojů, které jsou mnohdy chápány jako něco přirozeného nebo jako návrat k přirozenosti, jako něco, k čemu člověk dospívá na své životní cestě. Dále jsou také chápány jako něco logického, co musí pochopit (dříve či později) každý, kdo alespoň trochu přemýšlí v souvislostech a je schopen cítit.

...myslím si, že jde o návrat k lidské přirozenosti, na kterou jsme už velmi dávno zapomněli...

...vracíme se k původním pramenům energií...

...jakýsi přirozený stupeň v mém vývoji, kdy dále dospívám...

... je to pro mne osobní nutnost...

Vyskytly se zde dva základní typy možné změny nebo toho, čeho lze dosáhnout, respektive toho už bylo dosaženo. Tady samozřejmě záleží především na motivaci, která daného respondenta vede k vegetariánství.

Vpodstatě všichni uvádějí, že něčeho dosáhli či dosahují **sami v sobě**, což je samozřejmě logické, jinak by samotné vegetariánství ztrácelo smysl.

Jedná se v největší míře o **změny hodnotové** (zvýšení morální úrovně, menší lpění na materiálních hodnotách apod.) a **psychické** (směrem k větší pohodě, odolnosti, radosti – zkrátka k něčemu pozitivnímu, avšak občas i směrem negativním).

...obrovská radost a osvobození, ale i výčitky a nenávisť k ostatním „masožravcům“; citění obrovského utrpení, které je všude kolem; zjemněné vnímání, ale i přecitlivělost a plačtivost...

...radost z toho, že jsou věci tak, jak mají být...

...mám čisté svědomí...

...harmonizace vztahů...

...cítím se tak lépe, když neubližuju jiným lidem či živočišným druhům...

...jsem mnohem citlivější a vnímavější k nespravedlnostem ve světě...

O něco menší skupinu tvořily související změny **duchovní** (očistění těla a mysli, dosahování vyšších stavů vědomí apod.).

...naladění se na rytmy přírody (makrokosmu) a rytmy v sobě (mikrokosmu)...

...vegetariánství člověka posunuje na duchovní úrovni...

...vlastní posílení slabé vůle, poslušnost Bohu během půstu...

...je to součástí mé morální základny nezbytné pro další duševní růst...

...nejíst maso není cíl, jen prostředek na cestě, později už i podmínka úspěšného pokračování na „cestě“ ...

V menší míře byly zmiňovány změny **zdravotní a fyzické** (vyléčení nemoci, lepší kondice apod.).

...menší spotřeba jídla a lepší přehled o tom, co jím...

...po fyzické a duševní stránce se člověk cítí lépe...

Tyto změny se často prolínají a kombinují (což je pochopitelné vzhledem k provázanosti fyzické a psychické stránky člověka). S tím také souvisí celková změna života, ke které většinou dochází.

...vegetariánství dodává realizační sílu začít žít jinak...

...dopad na způsob života, myšlení, bydlení, chování...

Druhým typem jsou celkové změny ve společnosti popřípadě ve světě, kterých lze dle respondentů vegetariánstvím a veganstvím dosáhnout. Nejde tedy už jen o vnitřní změnu člověka, ale také o jeho vliv na okolí blízké či vzdálené.

...je dokázáno, že chování jednotlivců má vliv na chování celého lidstva...

...já, jako součást prostředí, ve kterém žiji, nutně své prostředí ovlivňuji a spoluvytvářím...

Často se tedy objevuje názor, že už jen svým vlastním postojem **dávám příklad** okolí, které má možnost se nad tím zamyslet. Někdy byly uvedeny konkrétní příklady, kdy respondentův postoj někoho dovedl k tomuto typu stravování.

...ukazovat ostatním lidem, že je možné jednat i z jiných popudů než sobeckých...

...“pouhý“ příklad dokáže nasměrovat podobným směrem...

...i to málo, že moje rodina vpodstatě nejí maso, manžel se stal na můj popud veganem, manželka mého bratra se stala vegetariánkou, mi přijde jako ohromný úspěch...

Setkáváme se zde často se změnami **ekonomickými** (nižší poptávka po mase vede k nižší nabídce a to tedy znamená záchranu alespoň malého procenta zvířat, vegetariánství jako cesta ke zmenšení hladu a chudoby apod.) a s tím souvisejícími **ekologickými** (větší citlivost k přírodě a zvířatům apod.).

...poptávka je poptávka a reakce zákazníků zmůžou leccos...

...svými nákupy specificky vegetariánských potravin (vybírám převážně v BIO kvalitě) podporuji výrobce i prodejce...

...vegetariánství je jednou z cest jak uživit světovou populaci....

...každý člověk, který přestane jíst maso, ulehčí této planetě - srovnáme-li si úživnost půdy v případě masožravce a v případě vegetariána natožpak vegana...

...nezávislost na dovozu (bioregionalismus), podpora a ochrana životního prostředí, uzavřený koloběh - vypěstuji - uvařím - odpad se kompostuje/skrmí, co nejvíce bezodpadové hospodaření...

Především ekonomické důvody v sobě zahrnují další způsob účinnosti vegetariánství, kdy je zmiňováno **zmenšení utrpení** zvířat ve velkochovech popřípadě na kožesinových farmách apod.

...čím víc bude vegetariánů, tím méně bude zvířat trpících ve velkochovech...

... nechci podporovat průmysl, který je nastavený tak, že s ním nemohu souhlasit...

Dále se objevují změny **duchovní** v celosvětovém smyslu, které bývají popisovány jako pozvolné nicméně stále silnější. S tím souvisí i celkové **změny myšlení a postojů ve světě**, společnosti, zmenšování utrpení apod. K tomu všemu významnou měrou přispívá i vegetariánství, ale především v souvislosti s určitým životním stylem jednotlivců, kteří ho stále šíří.

...lidé se, jako ještě nikdy v historii, zajímají o duchovno, o svou stravu, o jiné živé tvory, o devastaci Matky Přírody...

...každý může změnit svět, tím, že změní své myšlení...

...přerušeni toku násilí ve světě...

...přispívá k mírnění utrpení ve světě...

Výše zmiňované změny mohou působit i v menším než světovém měřítku, na úrovni **mezilidských vztahů**, nejbližšího okolí, ne jen tím, že jdu příkladem, ale také tím, že aktivně utvářím určité prostředí a podmínky.

...po práci na sobě následuje práce pro ostatní – např. naučit se vycházet se svými kolegy...

... zdravější strava vede ke zdravějšímu tělu, v něm je potom zdravý duch a ten působí na okolí vesele a povzbudivě...

Stejně jako v případě osobních změn, i tyto se navzájem prolínají a doplňují, mnohdy byly jedním respondentem uvedeny společně. Tyto postoje však, jak je evidentní, nejsou pouze výsledkem vegetariánství, spíše je tento stravovací styl zařazen do určitého systému hodnot, chování či způsobů života, které k těmto změnám mohou vést. Avšak je potřeba si přiznat, že z objektivního hlediska jde mnohdy spíše o víru respondentů, která není podložena žádnými vědeckými fakty, že by k daným změnám skutečně docházelo. Na druhou stranu u některých změn, jako jsou např. ekonomické a ekologické dopady, lze získat důkazy, že ke změnám skutečně dochází.

Dále zde máme malé procento těch, kteří na otázku odpověděli, že je to jen jejich vyjádření postoje ke světu, ale že žádné změny pravděpodobně nedosáhnou. Někteří by si to přáli, ale nedělají si iluze, přání chápou jako převážně utopistická.

...doufám, že se tím časem něčeho dosáhne, ale spíš jde o vlastní spokojenost...

...je to můj soukromý boj a nejsem přesvědčená, že bych tím zachránila konkrétní zvířata...

S tím je spojený názor, že i kdybych ničeho nedosáhl, nebudu podporovat něco, s čím nesouhlasím, bylo by to zpronevěření se svým vlastním zásadám a morálním hodnotám.

...člověk sám nemůže zachránit svět, ale je důležité nebýt lhostejný...

...je pro mě ale důležité nastát takové změně – bude-li moci nastat - v cestě a snad jí svým postojem i trochu napomoci. ...

...je-li mým přesvědčením, že zabíjet a pojídat zvířata je nehumánní, měla bych se za svůj názor stavět a něco s tím dělat...

V některých případech bylo také upřesněno, že počet vegetariánů a veganů neustále stoupá a s narůstajícím počtem také roste možnost něco změnit. Samotný nárůst zastánců tohoto životního stylu už je úspěch, který může nějak pokračovat.

...když takový postoj zaujme dostatečné množství lidí, pak lze něčeho dosáhnout...

...neustále se zvětšující skupina lidí, která je nositelem oné svíčky, jejíž plamínek pomaličku nabývá na síle...

V dalších částech odpovědí většinou docházelo k rozvíjení úvah na téma vegetariánství. Respondenti také upřesňovali své postoje, svou motivaci, v podstatě vše, na co nebyl v otázkách předchozích větší prostor. Někdy došlo k popisu detailů ze života respondenta, bližší obeznámení se se způsobem života a myšlení dotazovaného a podobně. Bylo to pro mě velmi přínosné, a přestože zde není místo, pro podrobnější rozebrání, výsledky se přímo či nepřímo odrážejí v celé této práci.

5.2 Upřesnění některých etických otázek ve vztahu ke zvířatům

Jak už jsme ukázali výše v této práci, vztah ke zvířatům, boj za jejich práva apod. není vždy bezprostředně spojen také s vegetariánstvím a veganstvím. To se projevilo jak v historii, tak také v současnosti, kdy existence alternativních či BIO chovů zajišťuje možnost jíst maso těm, kteří se ho nechtějí vzdát a zároveň nemohou souhlasit s podmínkami života zvířat ve velkochovech. Většinou se jedná o lidi, kteří se chápou jako součást potravinového řetězce, kde je pro člověka přirozené jíst maso, avšak není přirozené zvířata týrat. Tato možnost je samozřejmě využívána také lidmi, kteří chtějí jíst především zdravě, tedy nemusí jít vždy jen o etický přístup ke zvířatům.

V této souvislosti narážíme na několik dalších etických argumentů předkládaných vegetariány a vegany, které jsou méně známé a pro mnoho lidí ještě méně pochopitelné než samotná existence někoho, kdo odmítá jíst maso a jiné živočišné produkty. Tyto argumenty také nevedou přímo k danému stylu stravování, ale týkají se celkového životního stylu a názorů mnohých vegetariánů a veganů. Pokusím se tedy upřesnit tyto otázky pro lepší orientaci v problematice vegetariánství a veganství a pro lepší pochopení také dalších výzkumů, které se následujícími otázkami někdy zabývají.

Jedním z často vyjadřovaných názorů je nesouhlas s existencí **zoologických zahrad**¹¹⁶. Jedná se o pohled, kdy chov zvířat v klecích či s malým výběhem je chápán jako týrání zvířat – nepřirozené prostředí, malý prostor, neustálý proud návštěvníků, kteří nedopřejí zvířatům klid apod. Někdy je upřesňováno, že co se týče ohrožených druhů, může mít jejich odchov v zoo a následný návrat do volné přírody pozitivní důsledky, ale v ostatních případech by se mělo od zoo upustit. Samozřejmě musíme vzít v potaz také úroveň a profesionalitu jednotlivých zoologických zahrad, které se od sebe značně odlišují. Ovšem i samotný návrat zvířete do volné přírody může být dost problematický z důvodu odchovu v nepřirozených podmínkách.

Mnoho lidí také nesouhlasí s chovem **cirkusových zvířat**. Poukazují zejména na to, že pro zvířata jsou zde nevyhovující podmínky, malý prostor apod. Zvířata nemají dostatečný odpočinek (neustálé tréninky či představení) a za jakékoli neuposlechnutí jsou tvrdě trestána.

Drezúra je nucení zvířete k nepřirozeným úkonům, které mnohdy překračují jeho síly a schopnosti. Výjimkou při ní není používání takových pomůcek, jako jsou vidle, biče, bodce,

¹¹⁶ <http://www.differentlife.cz/zoo.htm> - jedná se o webové stránky věnované právům zvířat i lidským právům, kde je velmi podrobně rozebrána problematika zoologických zahrad.

elektrické obušky, plameny pochodní, obojky s hřeby dovnitř; nebo praktik jako bití a trápení hladem nebo žízní.¹¹⁷

Všechna tato zvířata žijí ve špatných a nedůstojných podmínkách - prostory, ve kterých tráví většinu svého života, neodpovídají svojí velikostí jejich přirozeným potřebám, které mohou mít ve volné přírodě nebo v dobrých podmínkách v zajetí. Neustálý transport, který vyplývá ze samotné povahy cirkusu, zvířatům škodí a vyvolává u nich stres. Drezúra, která se provádí na všech cirkusových zvířatech téměř od narození, je nepřirozená a deformuje jejich přirozené chování. Jak vyplývá z dokázaných případů v zahraničí, při drezúře se používá nepřiměřených a někdy i bolestivých metod.¹¹⁸

Dalším problémem jsou potom **dostihy** a to nejen **koní**, ale i například **psů** apod. Opět je mnohými toto využívání zvířat chápáno jako nepřirozené a jako týrání (je poukazováno na to, že zde chybí vztah ke zvířeti, že jde jen o obchod atd.)¹¹⁹. Také u lidí, kteří by ještě uznali samotné dostihy, se setkáváme s naprostým nesouhlasem ohledně situace, kdy zvíře (to se týče především koní), které utrpí trvalé následky v důsledku zranění, je okamžitě utraceno.

Krutost Velké Pardubické však zdaleka nespočívá jen v Taxisu (Taxisův příkop – nejobtížnější překážka). Většina zabitých koní totiž umírá na jiných překážkách nebo je uštvána během závodu. 60 - 80% koní dostihů vůbec nedokončí, což samo o sobě vypovídá o jeho obtížnosti... K vyšším skokům bývají zvířata cvičena tak, že při přeskakování překážky jim je záměrně způsobována bolet, což je nutí při dalším skoku skákat výše.¹²⁰

S tím souvisí také **zápasy zvířat – býčů, psů, kohoutů** atd. V mnoha zemích jsou tyto praktiky nelegální, což ovšem neznamená, že se to neděje tajně. Především u býčích zápasů, ale i u jiných druhů, narážíme na konflikt udržení tradice versus týrání zvířat.

Podobný konflikt vedl nakonec k přetransformování či přímo vymizení některých lidových tradic a zábav (v celé západní Evropě), jak se dočítáme u Čenka Zibrta¹²¹. Jedná se například o stínání a mlácení kohouta či kačera, shazování kozla apod., které bylo postupně zmírňováno či zakazováno nařízením úřadů.

¹¹⁷ <http://www.differentlife.cz/cirkusy.htm>

¹¹⁸ <http://www.svobodazvirat.cz/cirkusy/prohlaseni.html>

¹¹⁹ <http://www.animalaid.org.uk/h/n/CAMPAIGNS/horse/> - jedná se o stránky britské organizace za práva zvířat zal. r. 1977.

¹²⁰ <http://www.differentlife.cz/dostihy.htm>

¹²¹ Zibrť, Čeněk – *Na tom našem dvoře (Obřady a zábavy při slavnostní odpravě kohouta, housera, kačera, beránka, kozla a vepřka)*, edice *Veselé chvíle v životě lidu českého – sv. VIII.*, nakladatelství F. Šimáčka, Praha 1911

Stejný konflikt se potom objevuje také u **rituálního vykrvácení** zvířete v případě muslimů a židů, který je taktéž některými lidmi velmi odsuzován¹²². V tomto případě se jedná přímo o střet náboženského tabu a zastánců práv zvířat. Oba pohledy jsou opodstatněné a není jednoduché si vytvořit vlastní názor. Buď budou porušována zvířecí práva nebo se zákazem náboženských praktik poruší svoboda vyznání, což by mělo na život samotných věřících velmi negativní vliv.

Někdy se objevuje názor, že **jakýkoli chov zvířat** (pro maso, mléko, vlnu, potěšení apod.) je nepřirozený a to i v případě ekofarem apod. Lidé zastávající tento názor chápou zvíře držené v zajetí jako něco, co je proti přírodě, kam jediné zvířata patří. Tady se samozřejmě setkáváme s problémem domestikace, která proběhla už před několika tisíci lety a tato zvířata by pravděpodobně nebyla schopna ve volné přírodě přežít. Nehledě na to, že se přirozeným a dlouhodobým procesem stala součástí lidské kultury, tedy se v určitém směru vymanila z přírody, která stojí v opozici vůči kultuře, a na chovech pak není nic nepřirozeného (alespoň pokud jsou zvířatům zajišťovány dobré životní podmínky).

Dále se dostáváme k otázce **vajec**. Mnozí vegetariáni nemají nic proti konzumaci vajec, pokud pochází od slepic, které žijí ve vyhovujících podmínkách (stejně je to potom s konzumací **mléka a výrobků z něj**) – tzn. dostatečný výběh, žádná antibiotika, růstové hormony apod. V tomto případě je tedy řešením konzumace vajec v BIO kvalitě.

Ovšem existuje také náboženské tabu různých hinduistických směrů, které říká, že ve vajíčku je zárodek života, a je tedy nepřijatelné ho sníst. To však neznamená, že by tento názor nemohli zastávat i vegetariáni, kteří hinduismus nevyznávají.

Jiní zase odmítají jíst vejce ze zdravotních důvodů (vysoké množství cholesterolu), ale to už je jiná kapitola.

Další otázkou je **med**. Jako u vajec, i zde máme názory, kdy med není problematický, pokud mají včely dobré podmínky pro život. Někdy je však upozorňováno na to, že včelám není ponechán žádný med pro jejich vlastní potřebu a to je špatné. *Někdy jsou celé kolonie včel zabity, aby se přes zimu nemusely krmit. Pokud jsou drženy i přes zimu, med se jim vezme a je nahrazen cukrovým sirupem, který je levnější a pro včely málo zdravý.*¹²³

Také jsem se setkala s názorem, že ve chvíli, kdy přestane být roj užitečný, je úl vypálen a to je nepřijatelné.¹²⁴

¹²² Např. kampaň *STOP rituálnímu zabíjení zvířat v ČR!* vedená organizací *Ochrana hospodářských zvířat (OHZ)*.

¹²³ <http://www.sblog.cz/katina./> - Vegan Ethics Blog – zde je problém medu rozebrán podrobně.

¹²⁴ http://www.vegspol.cz/storage/1224974603_sb_diplomovprce-psychologickasocialnaspektyvegetarinstv-jitkamedick.pdf - str. 143 - názor jednoho respondenta

Dalším problémem se stává **vlna**. Opět názor, že ovce s dobrými životními podmínkami jsou vpořádku. Ovšem nesouhlas se objevuje v souvislosti se samotnou praxí stříhání ovcí, kdy jsou tato zvířata hromadně naháněna na malý prostor, často dost brutálně chytána a stříhána a vše je pro ně velmi stresující. Dále je také argumentováno tím, že přešlechtěné ovce mají tolik vlny, že dochází k jejich přehřívání a následným zdravotním problémům.

Ovce dnes produkuje mnohem více vlny, než potřebuje k ochraně před živly a v teplém počasí opravdu trpí. Paradoxně jsou ovce s nejvíce vlnou, merino, chovány v jednom z nejteplejších a nejsušších podnebí na světě, v australském vnitrozemí¹²⁵.

Velkou kapitolou jsou zvířata používaná **na pokusy**. Především zde se objevuje určitý rozpor. Množství lidí odsuzuje **testování** výrobků na zvířatech, avšak již méně jich tyto výrobky také nekupuje. Problémem je opět jejich malá dostupnost a také stoprocentní záruka, že daný výrobek opravdu nebyl testován, neexistuje. Někteří poukazují na to, že ač je výrobek celkově označen jako netestovaný, jeho jednotlivé složky mohou být testovány na zvířatech.

Obecně lze říci, že většina vegetariánů a veganů se shoduje na zbytečnosti testování kosmetiky na zvířatech. Co se týče léků, zde už pochopitelně odsouzení není tak jednoznačné a podobné je to u názorů na využívání zvířat v psychologických laboratořích. Mnohdy jsou upřednostňovány alternativní metody testů tam, kde existují a pokusné zvíře jen v nezbytných případech. V případě úplného zákazu pokusů na zvířatech by se pravděpodobně opět vytvořil těžko řešitelný spor – buď zemře člověk nebo zvíře.

Také jsem se zmínila o rozporu v souvislosti s **kůží** jako materiálem, která je někdy používána vegetariány, protože ji v určitých případech prý nelze nahradit. Zatímco **kožešínové** výrobky jsou vesměs odsuzovány. Jedná se o poněkud nedůsledný postoj, ale opět existují alternativy v podobě kůže z přirozeně uhynulých zvířat, BIO kůže apod.

Z výše načrtnutého problému práv zvířat vyplývá, že to rozhodně není jednoduchá záležitost a záleží na každém člověku, aby si udělal vlastní názor. Zatímco některé případy jsou prokazatelným týráním a zbytečností, v jiných už řešení není tak jednoduché. Určitě jsem tu nevyčerpala všechny možnosti využívání zvířat člověkem a názory na ně, avšak šlo mi především o objasnění některých méně známých skutečností, které s tím souvisí a na hlubší rozbor této problematiky by byla potřeba další samostatná studie.

¹²⁵ <http://www.sblog.cz/katina../> - Vegan Ethics Blog

6. Závěr

Z celé práce vyplývá, že vegetariánství patří mezi velmi staré způsoby výživy, alespoň v oblasti Asie, kde vzniká bráhmanismus a hinduismus a s nimi spojené nejedení masa. Avšak zříkání se masa můžeme vysledovat také v Evropě, jelikož bylo součástí celkového přístupu k životu některých duchovních a nábožensko-filosofických hnutí a od středověku potom mnoha křesťanských řádů a herezí. Kromě toho se maso postupem času stalo potravinou přístupnou v neomezené míře pouze vyšším vrstvám společnosti a mezi chudým venkovským obyvatelstvem, tedy většinou společnosti, se konzumovalo pouze o svátcích a při slavnostních příležitostech.

Motivace k vegetariánství je různá, mnohdy se některé důvody doplňují či překrývají, ale obecně lze říci, že to nejprve byla především víra v převtělování duší a také askeze a zříkání se smyslových požitků za účelem poznání „vyšších pravd“. Později krom nedostatku masa přibývají také církevní posty, etické hledisko, zdravotní, ekonomické a ekologické důvody apod.

Koncem 18. století se začínají ve větší míře objevovat názory, že by se se zvířaty mělo zacházet humánním způsobem, ale tento názor se nespojuje s požadavkem na vegetariánství.

V polovině 19. století potom vzniká v Británii vegetariánská společnost a tyto myšlenky se odtud šíří dále do Evropy a Ameriky. Veganské myšlenky potom přicházejí s počátkem století dvacátého.

S první propagací vegetariánství u nás se setkáváme přesně v této době, tedy v polovině 19. st. Zpočátku zde převažuje spojení vegetariánství s přírodním léčitelstvím, ale postupně se začínají objevovat další důvody, což vede ke vznikání prvních kuchařek, obchodů a restaurací. Nejedení masa se často spojuje s celkovým zdravým přístupem k životu jako je abstinence a nekuřáctví. Vegetariánství začíná být středem pozornosti některých lékařů a dokonce se zavádí jako léčebná metoda v některých lázních.

Postupně se české vegetariánské hnutí zařazuje do mezinárodního rámce a svůj první vrchol zažívá v meziválečném období. V této době se setkáváme s různými přednáškami na toto téma, jsou zakládány vegetariánské restaurace a obchody apod. Avšak vegetariánství nebylo rozšířeno mezi všechny společenské vrstvy, jako je tomu dnes. Jednalo se především o městské prostředí středních a vyšších vrstev, kde také nacházíme osobnosti, které daný životní styl propagovaly.

Vývoj hnutí je logicky přerušen světovými válkami. Avšak v praxi se řada lidí za války živí bezmasou stravou, protože je levnější a zkrátka nic jiného není, což je ale samozřejmě jen přechodné nouzové řešení. Následný komunistický režim představuje také období útlumu vegetariánského hnutí. Těsně po válce je to reakce na nedostatek všeho za války, přestože se zde objeví určité snahy o navázání na předválečný vývoj. Později je součástí především různých duchovních směrů a jako takové samozřejmě není propagováno veřejně.

Po sametové revoluci se sem naopak začíná dostávat velké množství proudů, které více či méně podporují vegetariánství a jako reakce na ně se potom také objevují názory zavrhuující nebo nedoporučující tento výživový směr v mnoha ohledech. Vegetariánství se jako jinde ve světě stává předmětem výzkumů mnoha odborníků na výživu, lékařů či organizací. Samotní vegetariáni bývají motivováni různě, většinou se jedná o kombinaci důvodů, které se postupně nahromadí. Vegetariánství bývá často součástí celkového životního stylu, i když tomu tak není vždy. Jako každá menšina, i vegetariáni se setkávají s projevy nepochopení a netolerance ze strany nevegetariánů, avšak nejedná se o žádné násilné činy (ač to samozřejmě závisí na vnímání každého jednotlivce).

A právě v současné době se setkáváme s takovým množstvím protichůdných názorů různé úrovně, že je pro mě někdy velmi obtížné určit, který je opravdu seriózní a vědecky podložený. Proto jsem se v práci snažila vždy uvést dva nebo více pohledů na věc z různých stran.

Problematiku vývoje českého vegetariánství nepovažuji zdaleka za uzavřenou, nedošlo k vyčerpání všech informačních zdrojů, které by jistě byly k dispozici (především období mezi lety 1945 – 1989 je málo probádané), přesto jsem se pokusila vytvořit jakýsi ucelený přehled tohoto tématu.

Sama jsem vegetariánka, což mi na jedné straně mou práci ulehčilo, jelikož mnoho věcí vím a bylo potřeba je jen doplnit a rozšířit nebo také doložit na základě literatury. Na druhou stranu může být má orientace překážkou v tom, abych byla objektivní, i když se o to vědomě samozřejmě snažím. Tento problém je však obecně spojen s tímto tématem a veškerou literaturou, ze které vycházím, jelikož ve většině případů autoři píšíci provegetariánsky jsou sami vegetariány a naopak (avšak problém objektivnosti je spojen v podstatě s jakýmkoli tématem).

7. LITERATURA A PRAMENY

- Babák, Dr. Edvard** – *Tělověda, základy biologie člověka, I. díl*, druhé vydání, nákladem Jana Laichtera, Praha 1922
- Barthová, Ludmila** – *První česká vegetářská kuchařka – sbírka vyzkoušených předpisů k přípravě chutných a zdravých pokrmů bez masa*, ze stanoviska zdravotního přehlédl Jar. Barth, knihovny Nové kultury č.1, nákladem *Nové kultury*, Praha 1909, in: www.ideon.cz/veg/modules/Gallery/album13/0000_G
- Bezděk, MUDr. Ctibor** – *Záhada života a smrti*, GEMMA89 s.r.o., Praha 1995
- Bezděk, MUDr. Ctibor a Přemysl Pitter** – *Vegetarism pro a proti*, vydalo „Hnutí pro křesťanský komunismus v Československu“, svazek VIII., Praha 1928
- Bible** - *Písmo svaté Starého i Nového Zákona*, dle ekumenického vydání z roku 1985, Ekumenická rada církví v ČSSR, 1989
- Buben, Milan M.** – *Encyklopedie řádů, kongregací a řeholních společností katolické církve v českých zemích*, II. díl / II. svazek: *Mnišské řády*, nakladatelství LIBRI, Praha 2004
- Červený, Karel, Drahomíra Červená** – *Vegetariánská kuchařka, vegetariánství v teorii a praxi*, Práca, Praha 1991
- Dostálová, Růžena a Radislav Hošek** – *Antická mystéria*, nakladatelství Vyšehrad, Praha 1997
- Emanuel Voňka, průkopník vegetariánství** in: *Svět obchodu* č. 1-2/2006
- Flusser, David** – *Esejské dobrodružství*, přeložil Petr Sláma, OIKOYMENH, Praha 1999
- Fořt, RNDr. Petr, CSc.** – *Zdravá výživa nejen pro ženy*, PRAGMA, Praha 1999
- z Friedbergu, Emanuel Mírohorský svobodný pán Salomon** – *O vegetarismu (spanilomyslným dámám u pana Vojty Náprstka)*, tisk Jos. R. Vilímek, Praha 1884
- Fritsch, Jaroslav** – *Banka zapomenutých osudů aneb olšanské střípky*, Agentura Pankrác, Praha 2003
- Funk, Karel** – *Mystik a učitel František Drtíkol*, GEMMA89, Praha 1993
- Hartinger, MUDr. Werner** - *Vegetariánství z lékařského hlediska*, přel. PhDr. Lydie Stočesová, nakl. EARTH SAVE s.r.o., Praha 2004
- Hovory 8**, sborník Nadačního fondu Přemysla Pittera a Olgy Fierzové, Dingir s.r.o., Praha 2002
- Jaroš, Gustav** – *Vánoce zvířat* in: *Vánoce II*, vydal B. Kočí, Praha 1920

- Kapleau, Róši Philip** – *Chránit vše živé, vegetariánství z hlediska buddhismu*, CAD PRESS, 1992
- Kejř, Vilém Em.** – *Česká vegetariánská kuchařka Anuše Kejřové*, nakladatel St. Kuchař v Hradci Králové
- Kneipp, Sebastian** – *Jak žít – Rady a pokyny zdravým i nemocným, aby prostě, rozumně žili a přirozeně se léčili*, replika původního německého vydání z roku 1887 (*So Sollt Ihr Leben*), přeložil J. Ježek (u nás vydáno 1891), PROGRESS, Plzeň 1991
- Knotková-Čapková, Blanka a kol.** – *Základy asijských náboženství, I. díl – judaismus, islám, hinduismus, džinismus, buddhismus, sikhismus a pársismus*, Karolinum, Praha 2004
- kolektiv autorů** – *Filosofický slovník*, nakladatelství Olomouc, 1998
- Kozák, Mgr. Jan** – *Křesťané před Kristem, za Krista a po Kristu – Výběr z qumránských textů, nejstarších zpráv katolických otců a spisů z Nag Hammadí*, nakladatelství Bibliotheca gnostica, Praha 1995
- Lisá, Milena** – *Paramhans svámí Mahéšvaránanda – 30 let Jógy v denním životě v naší zemi*, in: *DOTEK* 3/2003
- Medřická, Jitka, DiS** – *Diplomová práce: Psychologické a sociální aspekty vegetariánství*, vedoucí práce: PhDr. Tamara Hrachovinová, CSc, Praha 2008, dostupné na: http://www.vegspol.cz/storage/1224974603_sb_diplomovpree-psychoickasocilnaspektyvegetarinstv-jitkamedick.pdf
- Minařík, Květoslav** – *Jóga v životě současného člověka*, zájmová publikace vydavatelského výrobního družstva Canopus, vydavatelská řada Přímá Stezka, svazek 3, nakladatelství Kruh, 1991
- de Montaigne, Michel** – *Eseje*, přeložil V. Černý, ERM, Praha 1995
- Montanari, Massimo** – *Hlad a hojnost – dějiny stravování v Evropě*, přeložila Zora Jandová-Obstová, nakladatelství Lidové noviny, Praha 2003
- Müllerová, Dana** – *Výživa těhotných a kojících žen*, edice Žijeme s dětmi, svazek 7, Mladá fronta, Praha 2004
- Opitz, Christian** – *Výživa pro člověka a Zemi (základy nové etiky jídla)*, AVIKO INVEST s.r.o., Praha 2002
- Oppová, Alice, Petr Vačkář** – *Hlas pro němou tvář aneb výroky moudrých od začátku civilizace po současnost*, ANIMAL GLOBE, Praha 2000
- Průchová, Jarmila** – *Příroda se nemýlí...lidé a věda často*, Votobia, Olomouc 1995
- Přemysl Pitter** – *Život a dílo (sborník referátů a diskusních příspěvků z mezinárodního semináře konaného dne 27.3.1993 v Pedagogickém muzeu J.A.Komenského v Praze)*,

Pedagogické muzeum J:A:Komenského Praha, Spolek MILIDU Curych, Nadace Přemysla Pittera a Olgy Fierzové Praha, Praha 1994

Simoni, Dr. Jiří – *Jak dosáhneme dlouhého věku (nevyhnutelně potřebná příruční kniha k léčení přirozenému pro všechny, kteří se uzdraviti a zdraví zůstati chtějí)*, nákladem J. Juřikové v Bystřici při Limbuši (Štýrsko) 1895

Singer, Peter – *Osvobození zvířat*, PRÁH, Praha 2001

Snelling, John – *Buddhismus*, přeložila Zuzana Krulichová, Ikar, Praha 2000

Trine, Ralf Waldo – *Ráj srdce*, česky zpracoval J. P., Vydal Jos. Pelcl, Praha 1906

Úlehlová-Tilschová, Marie – *Česká strava lidová*, vydavatelstvo Družstevní práce, Praha 1945

Úlehlová.Tilschová, Mimi – *Výživa ve světle věků*, edice *Věda všem*, řada první, 18. svazek, Česká grafická Unie a.s., Prah 1944 nebo 1945

Venzara, František – *Jedení masa překáží lidem, aby žili v souladu s přírodou a vesmírem a jejich harmonií*, vydalo SPMZ – Světlo pravdy morálního zákona, Štěpánov u Olomouce 2005

Viskup, MUDr. Pavel – *Výživa a jídelní lístek rozumného člověka*, nakladatel A. Neubert, Praha 1934

Vogeltanz, Vladimír – *Co s doktorem (cesta etikoterapie)*, Fontána, Olomouc 1997

Votava, MUDr. Jiří, CSc. a kol. – *Jóga očima lékařů*, Avicenum, Praha 1988

Záruba, Milan – *Proč nejíst maso*, AVATAR, Praha 1996

Zeman-Peyersfeld, Petr – *Vzpomínka na Emanuela Salomona Friedberga-Mírohorského*, in: *Res Musei Pragensis – Měsíčník Muzea hlavního města Prahy*, č. 11/1999, ročník IX.

Zíbrt, Čeněk – *Na tom našem dvoře (Obřady a zábavy při slavnostní odpravě kohouta, housera, kačera, beránka, kozla a vepřka)*, edice *Veselé chvíle v životě lidu českého – sv. VIII.*, nakladatelství F. Šimáčka, Praha 1911

Internet:

www.ivu.org

www.spolecnostprozvirata.cz

www.vegan.cz

www.csvv.cz

www.ohz.cz

www.svobodazvirat.cz

www.vegspol.cz

www.vegetarian.cz

www.joga-v-dennim-zivote.cz

www.differentlife.cz

www.animalaid.org.uk/h/n/AA/HOME/

www.sblog.cz/katina./ - Vegan Ethics Blog

http://harekrsna.cz/cvs/2008/dejiny_vegetarianstvi_v_zechach

Rozhlas:

- rozhovor s Janem Šťastným z České vegetariánské společnosti dostupný na:

http://www.rozhlas.cz/radionaprani/archiv?p_po=-

[1&p_pattern=vegetari%ED+v+%E8esk%FDch+d%ECjin%E1ch&p_gt=1](http://www.rozhlas.cz/radionaprani/archiv?p_po=-1&p_pattern=vegetari%ED+v+%E8esk%FDch+d%ECjin%E1ch&p_gt=1)

8. TEXTOVÁ PŘÍLOHA

8.1 Osobnosti

MUDr. Ctibor Bezděk (1872 – 1956) působil jako loďní lékař a o svém putování psal cestopisy. Byl silně věřícím katolíkem a během první světové války odmítl nosit uniformu na základě svého pacifistického smýšlení a málem za to přišel o hlavu. Nakonec působil na lazaretní lodi. Za první republiky zakládal první české poradny pro odvykání alkoholismu. Stál u zrodu české thanatologie¹²⁶. Byl předsedou *Společnosti pro mystická studia*. Vytvořil *Československou vegetariánskou společnost*, na niž ta dnešní navazuje. Je považován za zakladatele etikoterapie. Je autorem několika knih, např. *Záhada nemoci a smrti* aj.

Jeho přítel **Přemysl Pitter** (1895 – 1976) byl také pacifistou (opět odmítá bojovat v první světové válce) a zároveň hluboce věřícím člověkem, což dokazuje jeho působení v mnoha humanistických a pacifistických spolecích jako např. *Akademická YMCA*, *Liga pro lidská práva* apod. Jedním z jeho nejvýznamnějších projektů bylo založení Milíčova domu roku 1933 na Žižkově, kde byly vychovávány chudé žižkovské děti. Od roku 1937 se Milíčův dům staral také o některé německé děti, které s rodiči emigrovaly z nacistické vlasti. Během války zde zase pobývaly děti z židovských rodin než byly transportovány. Po válce se Pitter snažil pomáhat jak židovským obětem nacismu, tak Němcům, jejichž odsun velmi kritizoval. Židovské děti byly spolu s německými ubytovány v Milíčově domě, což byl v panující náladě poválečné doby velmi odvážný čin. Roku 1951 byl P.Pitter nucen z politických důvodů emigrovat do Německa a později do Švýcarska. Zde poznává svou životní partnerku, Olgu Fierzovou, také vegetariánku. Od této chvíle jsou jejich aktivity společné. Založili československou odbočku *Hnutí pro mezinárodní smír*, jeho hlas bylo možno slyšet na rádiu *Svobodná Evropa*, je nositelem několika významných ocenění. Nejznámější díla – *Nad vřavou nenávisti*, *Oheň na zemi*. O jeho aktivitách by se dalo napsat ještě mnoho.

¹²⁶ Thanatologie – věda zabývající se vším, co se týče smrti a období okolo ní

8.2 DOTAZNÍK : vegetariánství, veganství

Tento dotazník je anonymní a slouží jako podklad pro semestrální práci z předmětu *Etnologie sociálních skupin*, který se koná v rámci Ústavu etnologie FF UK. Posléze bude tato práce zařazena do diplomové práce na téma *Historie českého vegetariánství ve světovém kontextu*. Týká se vegetariánů a veganů a to jak současných, tak také bývalých. Otázky, které neodpovídají vašemu případu (např. nejste vegan apod.) vynechejte. Pokud si z nabídnutých odpovědí jednu nebo více vyberete, podtrhněte je. V případě jiné odpovědi vypište popřípadě rozepište svůj názor. Jestli máte jakékoli připomínky či dotazy, připojte je na konci dotazníku.

1) Do které věkové kategorie spadáte?

- méně než 15
- 15 – 20
- 20 – 30
- 30 - 40
- více než 40

2) Pohlaví:

- muž
- žena

3) Vzdělání :

- nedokončené základní
- žák základní školy
- dokončené základní
- student střední odborné školy
- dokončené střední odborné
- student gymnázia
- dokončené gymnázium
- student VŠ
- dokončená VŠ

4) Kde žijete?

- ČR
- cizina

- střídavě

5) Místo bydliště:

- velkoměsto
- maloměsto
- vesnice

6) a) Jste:

- vegetarián/ka
- vegan/ka
- ve fázi, kdy přecházím na jeden z těchto typů stravování

b) Byl/a jste

- vegetarián/ka
- vegan/ka

c) Jiné možnosti – např. několikrát jste se k masu vrátil/a apod.

7) Opravdu si nikdy nedáte maso? (tato otázka čerpá z mých zkušeností, že za vegetariána sami sebe občas považují i lidé, kteří jedí např. jen rybí nebo kuřecí maso apod., v tomto případě však dotazník také vyplňte) :

8) Co byl váš prvotní impuls?

9) Byly ještě další výrazné či rozhodující vlivy a faktory, které vás přesvědčily o vegetariánství/veganství?

10) Kdy jste se poprvé setkal/a s fenoménem vegetariánství/veganství (pokud si to pamatujete, uveďte i vaši prvotní reakci)?

11) V případě veganství jste/ jste byl/a od počátku veganem?

- ano
- ne

12) Jak rychle jste přešli na vegetariánství/veganství?

- postupné vynechávání masa
- ze dne na den
- jiné:

13) Předcházelo tomu období váhání a zjišťování informací?

- ano

- ne
- 14) Jak dlouho jste/jste byl/a :**
- vegetariánem:
 - veganem:
- 15) V případě, že už nejste vegetarián/vegan – jaké byly vaše důvody ke zrušení tohoto způsobu stravování?**
- zdravotní důvody
 - jiné:
- 16) V případě veganství – vyhýbáte se i medu?**
- ano
 - ne
- 17) Jaké jsou/byly vaše důvody k vegetariánství (podtrhněte všechny vyhovující odpovědi)?**
- zdravotní důvody
 - etické důvody
 - buddhismus
 - hinduismus
 - součást jiného stravovacího popřípadě životního stylu (zdravá výživa apod.) - uveďte:
 - móda, trend
 - jiné:
- 18) Jaké jsou/byly vaše důvody k veganství?**
- zdravotní důvody
 - etické důvody
 - součást jiného stravovacího popřípadě životního stylu – uveďte:
 - jiné:
- 19) Praktikujete /praktikoval/a jste ještě jiný specifický způsob výživy?**
- 20) Je pro vás vegetariánství/veganství pouze druh výživy nebo je to pro vás specifický životní styl?**
- výživa
 - životní styl
- 21) V případě životního stylu – s čím se to ještě pojí?**

22) Je pro vás nezbytné, aby váš partner/vaše partnerka byl/a také vegetarián/vegan?

- ano
- ne

23) Pokud máte děti, vedete je od malička k:

a) vegetariánství:

- ano
- ne

b) veganství:

- ano
- ne

24) Sledujete, zda vám vegetariánská/veganská strava zaručuje dostatek živin?

- ano
- ne
- někdy

25) Zajímáte se o vegetariánství/veganství v širších souvislostech?

- literatura
- periodika (jmenujte):
- internet (jmenujte):
- jiné:

26) Zajímáte se o historii tohoto fenoménu?

- ano
- ne

27) Zajímáte se také o opačný názor (např. lékařské argumenty proti vegetariánství apod.)?

- ano
- ne

28) Jste členem/členkou nějaké vegetariánské organizace? – jmenujte:

29) Jste členem/členkou nějaké organizace na ochranu zvířat? – jmenujte:

30) Stýkáte se s ostatními vegetariány/vegany?

- ano
- ne

- občas
- 31) Myslíte si, že je zde pro vás dostatek informací o tomto fenoménu?**
 - ano
 - ne
- 32) Máte pocit dostatečné informovanosti „laické“ veřejnosti?**
 - ano
 - ne
- 33) Cítíte rozdíl v přístupu město / vesnice?**
 - ano
 - ne
 - někdy
- 34) Myslíte si, že je obtížnější být vegetariánem/veganem na vesnici (např. nedostatek obchodů se zdravou výživou apod.)?**
 - ano – rozved'te:
 - ne
- 35) Myslíte si, že je v ČR dostatek vegetariánských restaurací, obchodů se zdravou výživou apod.?**
 - ano
 - ne
 - jak kde
- 36) Máte/měl/a jste podporu v rodině?**
 - ano – pocházím z vegetariánské/veganské rodiny
 - ano – podporují mě, ale sami nejsou vegetariáni/vegani
 - tolerují mě, ale nechápou to
 - ne
- 37) Pokud jste se rozhodl/a pro vegetariánství/veganství v dětském věku, jak se k tomu stavěli vaši rodiče?**
- 38) Setkal/a jste se někdy s projevem nepochopení, nelibosti či netolerance vůči vegetariánům/veganům?**
 - ano – příklady:
 - ne
- 39) Setkal/a jste se někdy s mylnou informovaností lidí o vegetariánství/veganství (např. vegetarián jí ryby apod.)?**
 - ano – příklady:

- ne
- 40) Máte snahu šířit vegetariánství/veganství dál, přesvědčovat vaše okolí apod.?**
- ano
 - jen toho, kdo se zajímá
 - ne
- 41) Jak reagujete na projevy nelibosti vůči vegetariánům?**
- argumentuji
 - ignoruji
 - mám potřebu se omlouvat
 - jiné:
- 42) Vnímáte nějak svoji výlučnost, co se týče vegetariánství/veganství?**
- ano
 - ne
- 43) Cítíte hrdost na to být vegetariánem/veganem?**
- ano
 - ne
- 44) Chápete vegetariánství/veganství pouze jako váš osobní postoj nebo si myslíte, že tím lze něčeho dosáhnout?** (Toto není typicky dotazníková otázka, jelikož se nabízí velmi široká odpověď formou úvahy apod. Pokud však máte čas a chuť se k tomu nějak vyjádřit, budu velmi vděčná za vaše názory. V případě, že bych vás chtěla citovat, vás samozřejmě požádám o svolení.)

9. Resumé

Cílem této diplomové práce je vytvořit určitý přehled o vývoji českého vegetariánství v návaznosti na jeho vývoj ve světě v různých kulturních kontextech. Vegetariánství je tématem zasahujícím do mnoha oborů a tomu odpovídá použitá literatura a prameny.

V první části je zařazen úvod do problematiky vegetariánství. Následuje vývoj ve světě ve spojení s různými náboženskými a duchovními směry (hinduismus, buddhismus, pythagorejci, stoikové, křesťanství, islám, judaismus ad.) či konkrétními osobnostmi. Je stručně zachycen také postoj ke konzumaci masa v jednotlivých kulturně-historických obdobích až k prvním snahám o propagaci vegetariánství.

Další část zachycuje vývoj českého vegetariánství od poloviny 19. stol. – osobnosti, literatura, spolky, aktivity atd. Rozbor dobové literatury je konfrontován se současnou odbornou literaturou a také srovnáván s postoji dnešních propagátorů a zastánců vegetariánství.

V poslední části práce byl použit dotazníkový výzkum k upřesnění motivace, která vede k přijetí daného stylu stravování, ke zjištění určitých obtíží, které mohou nastat, ke zjištění názorů samotných vegetariánů a veganů, jejich angažovanosti v dané problematice a popřípadě napojení na jiné menšiny či myšlenkové proudy.

Summary

The purpose of this dissertation is to create a certain overview of the Czech vegetarianism development further to its development in the world within different cultural contexts. The vegetarianism is a subject extending into many scientific areas to which the used literature and materials refer.

The first part contains an introduction to the questions of vegetarianism. What follows is the development in the world related to different religious and spiritual movements (Hinduism, Buddhism, Pythagoreans, Stoics, Christianity, Islam, Judaism etc.) or to some particular individuals. Also, the attitude to the consumption of meat in the historico-cultural periods up to the first attempts to promote vegetarianism is briefly described.

The following part describes the development of the Czech vegetarianism since the second half of the 19th century – the personalities, the literature, the associations, the activities etc. The period literature analysis is confronted with the contemporary specialized

literature and is also compared with the attitudes of the present-day propagators and supporters of the vegetarianism.

The last part of this work comprises of a questionnaire survey, which was used for specifying the initial motivation in becoming a vegetarian or vegan, for determining potential problems, for learning about the opinions of vegetarians and vegans themselves, their commitment to these questions and their connections to other minorities or schools of thought.