

Univerzita Karlova



Fakulta humanitních studií
Studium humanitní vzdělanosti

Aneta Koudelková

Legitimizace veganství v přátelském vztahu

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Ondřej Špaček, Ph.D.

Praha 2019

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne: 4.1.2019

Podpis:.....

Poděkování:

Děkuji svému vedoucí práce Mgr. et Mgr. Ondřeji Špačkovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky, čas a ochotu. Za čas a ochotu děkuji také svým informátorům, bez nichž by tato práce nemohla vzniknout.

Obsah

Úvod.....	1
1. Teoretická část	3
Etická spotřeba	3
Veganství.....	5
Motivace k veganství	6
Etická motivace	7
Sociální kontext veganství	8
Veganství v kontextu etické spotřeby	10
2. Metodologická část	13
Výzkumná strategie, technika sběru dat.....	13
Etické otázky výzkumu	14
Výběr vzorku.....	14
Charakteristika informátorů	15
Analytické postupy.....	16
Pozice výzkumníka	16
Omezení výzkumu	17
3. Výstupy analýzy	19
Představení informátorů	19
Lenka a Vojtěch.....	19
Andrea a Tereza.....	20
Tomáš a Marek.....	21
Anna a Jakub	22
Jana a Hana.....	22
Legitimizace veganství.....	23
Reakce na rozhodnutí stát se veganem	23

Společná jídla	27
Zájem o veganství.....	30
Poznámky a vtipy týkající se veganství.....	31
Konfrontace	32
Poznámky ze strany veganů	33
Přejímání veganských zásad?	34
Veganství jako stigma?.....	35
Závěr	39
Seznam použité literatury	42

Úvod

Ve své bakalářské práci se zabývám tím, jak je legitimizováno veganství ve vztahu veganů a jejich konvenčně se stravujících blízkých osob. Je zkoumáno, v jakých situacích k této legitimizaci dochází, jak probíhá, a jak ji vegani a jejich přátelé sami popisují.

Vegani jsou lidé, kteří ze svého jídelníčku (a často i dalších oblastí života) vyřadili produkty získávané z živočišných zdrojů ve snaze nepodporovat jakékoli využívání zvířat. V našem prostředí, ve střední Evropě jednadvacátého století, je konzumace masa a živočišných produktů považována za normu a tyto produkty jsou vnímány jako nezbytné pro získání potřebných živin a dosažení vyváženého jídelníčku. Z tohoto důvodu je rozhodnutí veganů často konvenčně se stravujícími jedinci nahlíženo jako podivinství či přinejmenším kuriozita, a vzbuzuje proto nejružnější reakce, od zájmu o veganství, přes nejružnější poznámky a vtipy, až po přímé konflikty. Jak vegani tyto situace zvládají a jak své veganství obhajují? Jak se cítí jejich přátelé – nevegani, na které vegani svým rozhodnutím mohou vznášet určitý etický nárok? Jak a v jakých situacích může docházet k legitimizaci veganství?

Pro získání odpovědí na tyto otázky jsem zvolila kvalitativní strategii výzkumu, jako nejvhodnější se mi jevílo využití polostrukturovaných rozhovorů s vegany, tak s jejich přáteli, kteří se stravují konvenčně. Provedla jsem celkem deset rozhovorů, pět s vegany a pět s jejich kamarády, se kterými se pravidelně vídají a považují je za důvěrné přátele. Domnívám se, že toto uspořádání mi nabízí možnost podívat se na danou problematiku komplexněji, než kdyby rozhovory probíhaly pouze s vegany či nevegany.

K tématu mě přivedla vlastní zvědavost. Sama jsem již několik let vegetariánkou a mám zkušenost s tím, že rozhodnutí nejíst maso podněcuje různé reakce, a to jak v kruhu rodinném, tak mezi spolužáky, spolupracovníky či přáteli. Často se setkávám s údivem a nepochopením svého rozhodnutí. V mé „obhajobě“ mi pomáhá fakt, že na počátku mého vegetariánství stála nechuť k masu jako takovému. První reakcí, se kterou se však obvykle setkávám je předpoklad, že je mi líto zvířat, zpravidla nadnesený posměšným tónem. Proto většinou zůstávám u vysvětlení, že mi maso chuťově neimponuje, přestože v průběhu let se připojily i důvody etické a ekologické.

Tato zkušenost (a zkušenosti mých známých, vegetariánů a veganů) mě dovedla k myšlence, že vegani se pravděpodobně musí v každodenním životě vyrovnávat s reakcemi ještě vyhrcořenějšími, jelikož jejich způsob stravování obsahuje daleko více omezení. Tomuto tématu se již věnoval například Mach (2010) ve své diplomové práci, která mi poskytla základní východiska k tomu, s jakými reakcemi se ze strany majoritní společnosti se vegani setkávají. Jako zajímavé se mi však zdálo právě rozšíření zkoumaného problému i o pohled přátel a zaměření se na to, jak probíhá legitimizace veganství v každodenní praxi.

V první, teoretické části práce popisují základní pojmy spojené s daným tématem a některé relevantní výzkumy. Veganství je zde popsáno v kontextu etické spotřeby jako radikální etické hnutí, jelikož jeho zastánci vyřazují ze svého života produkty, které považují za neetické. Metodologická část je pak zaměřena na zdůvodnění volby zvolené výzkumné strategie, na to, jak jsem postupovala při sběru dat, výběru vzorku, na němž problematiku zkoumám, analytické postupy atp. V analytické části se na základě získaných dat snažím zmapovat, v jakých situacích a jakých způsobem probíhá legitimizace veganství ve vztahu veganů s jejich blízkými. V závěru následně shrnuji svá zjištění.

Pro porozumění textu práce dodávám i malé objasnění používané terminologie. Čeština má své označení pro lidi, kteří se stravují jinak – vegetariáni či vegani. Chybí však pojmenování těch, kteří se stravují „normálně“ a v zahraničních textech bývají označováni jako „meat eaters“. Pro zjednodušení a lepší čitelnost nepoužívám celé popisné označení „konvenčně se stravující jedinci“, ale jednoduše pojmenování nevegan.

1. Teoretická část

Etická spotřeba

Etická spotřeba je široké označení nejrůznějších typů spotřebního chování, při kterých do spotřebitelova rozhodování vědomě vstupují etická kritéria. Eticky uvědomělá spotřeba je často stavěna do opozice ke spotřebě běžné, kterou lze v tomto ohledu považovat za postrádající morální ohled. Kritika spotřeby jako chování sobeckého a materialistického dominovala studiím spotřeby dlouhou dobu. Etická spotřeba může tuto kritiku naopak zpochybňovat. V tomto smyslu ji lze popsat jako výjimku z pravidla: jako nestandardní spotřebitelskou praxi motivovanou etickými, politickými, náboženskými, duchovními, environmentálními, sociálními či jinými pohnutky. (Pellandini-Simanyi, 2014, str. 143)

George Brooker použil prvně roku 1976 termín „sociálně uvědomělý spotřebitel“, později se začalo objevovat označení „zelení spotřebitelé“ používané obecně pro spotřebitele zabývající se životním prostředím. Toto pojmenování bylo záhy nahrazeno obecnějším pojmem „spotřebitele etického“. (Newholm, Shaw, 2007) Ten lépe vystihuje širší škálu sociálních otázek a názorů, které se za ním skrývají, jako je například zohlednění zájmu o lidská práva, testování na zvířatech, životní prostředí, spravedlivý obchod, půdní práva a dalších aspektů, které vstupují do spotřebitelova rozhodování.

Běžné spotřební praktiky jsou vázány na zájmy vyplývající z každodenního života. Zároveň jsou spotřebitelská rozhodnutí provázána s politickými, ekonomickými, sociálními a environmentálními procesy. Jsou součástí řetězce, který je udržován a podporován každým spotřebitelovým činem. Prvky tohoto řetězce jsou například pracovní vztahy, možnosti dopravy nebo dopad na životní prostředí. Spotřebitelská rozhodnutí tak lze posuzovat ze dvou perspektiv: první se vztahuje ke každodenním zájmům, druhá k širším sociálním, ekonomickým, environmentálním a politickým systémům, se kterými jsou provázána.

Rozšiřování různých hnutí etické spotřeby neznamená nutně přijímání stejných zásad. Jednotlivá hnutí etické spotřeby nevyznávají jednotný etický princip, ale zohledňují širokou škálu nejrůznějších kritérií, jako je například spravedlivý obchod, ochrana životního prostředí a volně žijících druhů. Například anglická organizace

Ethical Consumer hodnotí produkty a služby na základě dvaceti tří kritérií obsahujících mimo jiné ta, která se vztahují k ochraně zvířat, životního prostředí, lidských práv, ke spravedlivému obchodu a řádným pracovním podmínkám. (Pellandini-Simanyi, 2014, str.145)

Jednotlivá kritéria, která jsou považována za etická, je navíc mnohdy velmi obtížné všechna nakombinovat v jednom produktu. V některých případech mohou být dokonce tato kritéria ve vzájemném konfliktu. Pellandini-Simanyi (2014) uvádí jako příklad situaci, kdy v oblasti nejsou dostupné lokální organické produkty. Je potom otázkou, zda je lepší volbou koupit produkt organický, nebo ten, který při své cestě za spotřebitelem urazil menší vzdálenost.

Různé principy etické spotřeby mohou být do života jednotlivce zahrnovány v odlišné míře, od nákupu fair trade a „zeleného“ zboží až po striktní nepoužívání a bojkot zboží, které neodpovídá spotřebitelovým etickým zásadám. Stejně tak se může jednat o zacházení s produkty tak, aby sloužily déle, a o jejich následnou recyklaci. V tomto smyslu etickou spotřebu nelze považovat za soubor zásad, které by měly být začleněny do života, ale spíše za jakýsi ideál, ke kterému se spotřebitel snaží svým jednáním přiblížit.

Většina hnutí etické spotřeby překládá určitou vizi toho, jak by měl žít jedinec i celá společnost a podporuje své specifické pojetí spravedlnosti. Hnutí etické spotřeby jsou formulována místními sociálními a kulturními záležitostmi – na základě konkrétní představy dobrého života a spravedlnosti.

Pro přijímání zásad etické spotřeby je zásadní vztah mezi etikou etické spotřeby a etikou běžné spotřeby. Jinými slovy to, do jaké míry odpovídají etické zásady morálnímu rámci spotřeby běžné. Pellandini-Simanyi (2014) nabízí dvě možnosti, jak mohou být zásady etické spotřeby začleněny do každodenního života. Etická spotřeba může v první řadě být pouhým vedlejším produktem již existujících spotřebitelských zásad. Tedy například různé způsoby šetření, jako je například zhasínání světel, využívání hromadné dopravy místo automobilů či nakupování zboží z druhé ruky, mohou být motivovány stejně tak snahou ušetřit, jako pohnutky etickými. Druhou variantou je, že si lidé etické spotřebitelské alternativy volí vědomě na základě hodnot hnutí etické spotřeby. Míra zapojení se do etické spotřeby potom závisí na tom, jak

důležitou roli tato hraje v životě jedince, od občasné koupě fair trade kávy až po zapojení do radikálních hnutí etické spotřeby.

Veganství

Pojem „vegan“ použil prvně v roce 1944 Donald Watson při založení britské Veganské společnosti (The Vegan Society), kdy definoval vegany jako ne-mléčné vegetariány.¹ Později byla definice upřesněna na veganství coby „princip, že by člověk měl žít bez vykořisťování zvířat“.² V souladu s touto myšlenkou je i současně užívaná formulace konceptu veganství České veganské společnosti: „Veganství je způsob života, jehož snahou je v co největší možné a praktikovatelné míře vyloučit všechny formy využívání zvířat a krutosti páchané na zvířatech kvůli jídlu, oblečení nebo jakémukoli jinému účelu.“³

V praktické rovině je veganství striktní formou vegetariánství, které je charakterizováno bezmasou stravou. Veganství odmítá vše živočišného původu – konzumaci masa, vajec, mléčných výrobků a medu, a také využívání dalších výrobků ze zvířat, jako je například kůže, kožešina, vlna, vosk a jiné produkty obsahující živočišné složky. Komplexnost veganství zahrnuje i užívání kosmetiky netestované na zvířatech a morální odmítání podílet se na jakémkoli využívání zvířat. Proto vegani nenavštěvují zoologické zahrady, cirkusy, neúčastní se koňských dostihů a podobně.

Některé z prací, které budu zmiňovat dále, považují veganství za kategorii vegetariánství a hovoří o tématu obecně. Přesto vycházím z toho, že o daném tématu dobře vypovídají, jelikož vegetariáni a vegani sdílejí obdobné postoje a přesvědčení. Proto na tomto místě krátce popíši i vegetariánství a některé typy vegetariánů. Vegetariánská společnost definuje vegetariánství následovně: „Vegetarián je člověk, který žije na stravě založené na obilovinách, luštěninách, ořechích, semínkách, zelenině, ovoci, houbách, řasách a/nebo některých dalších potravinách, které nejsou vytvořeny ze zvířat, a to s mléčnými produkty, medem a vejci, či bez nich. Vegetarián nejí jídlo, které

¹ http://www.ukveggie.com/vegan_news/

² <https://ivu.org/history/world-forum/1951vegan.html>

³ <http://veganskaspolecnost.cz/zaklady/co-je-veganstvi/>

se skládá nebo bylo vyrobeno z jakékoli části těla živého nebo mrtvého zvířete, drůbeže, ryb, měkkýšů, hmyzu, či jakýkoli potravin vyrobených jako vedlejší jateční produkty.“⁴

Vegetariánství je velmi široký koncept, který lze obecně popsat jako vědomé odmítání masných výrobků a masa ve stravě. Osoby, které se tímto termínem samy označují lze rozčlenit do několika skupin na základě spektra potravin, které ze stravy vyloučily: lakto-ovo vegetariáni (konzumují vejce i mléčné produkty, odmítají veškeré maso a ryby), lakto-vegetariáni (vyhýbají se vejcím a masu, ale ne mléčným výrobkům), ovo-vegetariáni (jí vejce, ovšem ne mléčné a masné výrobky) a již zmínění vegani, kteří ze své stravy vynechávají veškeré produkty získávané z živočišných zdrojů. Další podskupiny lze nalézt i v samotné kategorii veganů: vitariáni konzumují pouze tepelně neupravené potraviny, frutariáni jen čerstvé ovoce, ořechy a semena. Do kategorie vegetariánů bývají někdy řazeni i makrobiotici, kteří omezují konzumaci průmyslově zpracovávaných potravin a potravin živočišného původu, nicméně v některých případech konzumaci ryb i masa připouští. Speklativní může být i začlenění semi-vegetariánů (konzumují ryby, drůbež, mléčné výrobky i vejce, omezují pouze konzumaci červeného masa) a pescovegetariánů (konzumují ryby).

Motivace k veganství

Motivace k přechodu na vegetariánskou, resp. veganskou stravu, mohou být různé, nejčastěji jsou uváděny důvody etické, environmentální a zdravotní. Medřická (2008) ve svém výzkumu českých vegetariánů zjistila, že 70% respondentů uvádí jako primární etickou motivaci, 11% pak důvod náboženský/duchovní a méně než 9% důvod zdravotní. Nicméně zároveň upozorňuje na to, že motivace k vegetariánství je často komplexní a u mnohých respondentů se v průběhu času vyvíjela – například uvádí, že respondenti s primárně etickými motivy se často později ztotožnili s ekologickými motivy, respondenti motivovaní zdravím si osvojili i názory související se stránkou etickou, apod.

⁴ <https://www.vegsoc.org/definition>

Etická motivace bude, jakožto nejčastější, popsána níže v samostatné podkapitole. Rozhodnutí přijmout vegetariánskou stravu může souviset i s náboženským či filozofickým hnutím. Buddhismus, jainismus, toismus, hinduismus a Církev adventistů sedmého dne jsou některá ze světových náboženství, která propagují různý stupeň vegetariánské stravy (Melinová a Davisová, 2003).

Dalším důležitým aspektem pro volbu veganské stravy mohou být různé zdravotní benefity, které jsou mu někdy připisovány. Například Melinová a Davisová (2003) uvádí jako potenciální výhody vegetariánské stravy menší výskyt obezity, nižší riziko srdečních onemocnění, vysokého tlaku, cukrovky a určitých typů rakoviny. Pozitiva rostlinné stravy zdůrazňují i některé populární knihy, jako například Čínská studie (Campbell and Campbell II 2004). Vedle těchto zdravotních benefitů mohou hrát roli také obavy z možných zdravotních obtíží způsobených konzumací masa ze zvířat, která jsou krmena stravou s velkým obsahem růstových hormonů.

Vegetariánské organizace zdůrazňují rovněž ochranu životního prostředí a environmentální aspekt masné produkce – tedy to, že vyprodukování masa je výrazně nákladnější z hlediska spotřeby vody, energií a půdy. Například Hartinger (2004) uvádí, že k vytvoření jednoho kilogramu masa je zapotřebí šestnáct kilogramů obilí či sojových bobů. „Světový dobytek sám o sobě spotřebuje množství potravy, které by se rovnalo kalorickým potřebám 8,7 miliardy lidí, což je více než celá lidská populace na Zemi.“ (Melinová a Davisová, 2003, str. 21)

Etická motivace

Etické otázky vegetariánství jsou nejčastěji soustředěny na blaho (hospodářských) zvířat a právo člověka na jejich usmrcování. Úzce též souvisí s názorem na rovnoprávnost zvířat a jejich práva na to, aby s nimi bylo zacházeno s respektem a soucitem.

Kohák (1998, str. 41) řeší dilema člověka ve vztahu k ostatním živočichům, kdy vychází z předpokladu, že vykořisťování zvířat umožňuje člověku dosáhnout na vyšší životní úroveň. Toto dilema podle něj mohou lidé vyřešit následujícími způsoby:

- odmítnout celé dilema a jakékoli omezování a říci, že vykořisťování zvířat je nutné k dosažení vyšších hodnot, jako je například lékařský pokrok či zdravá výživa, a prohlásit zvířata za podřízená člověku,

- odmítnout se podílet na využívání zvířat a prohlásit zvířata za rovnoprávná,
- pokusit se najít kompromis mezi uspokojením potřeb lidí a potřebami zvířat.

S ohledem na dobro hospodářských zvířat bývají jako nejproblematictější vnímány nehumánní podmínky chovu a s nimi související utrpení, kterým zvířata prochází. Diskutovanou otázkou je například prostor, ve kterém jsou zvířata ve velkochovech umístěna. Ve většině případů neumožňuje zvířatům přirozený pohyb a často ani kontakt s denním světlem.

Důvodem mnoha protestů humánních hnutí bylo i přepravování k porážce a způsob usmrcování jatečných zvířat. Problematické je taktéž užívání antibiotik a hormonů během chovu. Jako neetické je vnímáno i využívání zvířat pro potřeby kosmetického a mléčného průmyslu.

Sociální kontext veganství

Uspokojování potřeby hladu jídlem je biologickou daností našeho života, avšak čím je vhodné hlad zahnat určují kulturní a sociální normy dané společností. Co je považováno za legitimní v souvislosti s jídlem, je odrazem společnosti – zda jídlo považujeme za jedlé či nejedlé je (až na výjimky v případě jedovatosti) usměrněno rodinnou výchovou, zvyklostmi, sociokulturním a psychickým kontextem (Dvořáková-Janů, 1999).

Sociální psycholožka Joy ve své knize *Why We Love Dogs, Eat Pigs and Wear Cows: An Introduction to Carnism* (2010) definuje karnismus jako systém víry, který je všeobecně uznáván a vede lidi ke konzumaci určitých druhů zvířat. Zvířata, která v jedné kultuře považujeme za domácí mazlíčky, mohou být jinde zdrojem potravy. Autorka poukazuje na většinovou absenci reflexe kategorizace zvířat na jedlá a nejedlá. Člověk se rodí do daného způsobu myšlení a konzumaci masa vnímá jako normu. Tato norma je udržována prostřednictvím racionalizace konzumace masa na základě představ, které ji ospravedlňují - konzumace masa je považována za normální, přirozenou a výživově nezbytnou. Lidé zároveň využívají mechanismy, které jim

umožňují vyrovnat se s nepříjemnými pocity, které zabíjení zvířat vyvolává. Příkladem může být skrývání původu masa.

Touto problematikou se zabývají i další autoři. Například Singer upozorňuje na fakt, že si konzument většinou vůbec neuvědomuje, jakým způsobem bylo maso získáno: „Koupě jídla v obchodě nebo restauraci je pouze vrcholem dlouhého procesu, který je až na finální produkt decentně ukryt před našimi zraky. Maso a drůbež si kupujeme v úhledných plastových obalech. Sotva krvácí. Není důvod, proč si takové balení spojovat se živým, dýchajícím, chodícím a trpícím zvířetem.“ (str. 107) Podobnou myšlenku najdeme i u Erazima Koháka: „To si ovšem městští jedlíci vůbec neuvědomují. Svou mysl nezatěžují představami o vztahu mezi jídlem, lidskou prací a půdou. Tím, že ignorujeme původ a historii svého jídla, neuvědomujeme si ani, že jídlo může být velice různé kvality. Může být čerstvé a zvadlé, může obsahovat cizorodé látky a také stres zvířat, může být v továrně zpracováno různým způsobem, může být různě zabaleno a může být provázeno různou reklamou.“ (str. 57)

Návyky spojené s jídlem jsou součástí každodenního života. V našem sociokulturním prostředí je konzumace masa a živočišných produktů normou, která je na lidech vynucována prostřednictvím různých sankcí. Ty se projevují především ve formě sociálního tlaku okolí. „Nejběžnějším projevem sociální kontroly jsou různé poznámky, vtipkování a komentáře na adresu vegana a jeho stravovacích návyků.“ (Mach, str. 57)

Tyto formy projevození nesouhlasu s veganstvím mohou být někdy popisovány až jako stigmatizace veganů. Bresmahan, Zhuang a Zhu (2016) se zabývali tím, z jakých důvodů jsou vegani stigmatizováni – proč se stigma veganství objevuje a proč lidé, kteří konzumují maso, často veganství nepřijímají. Ve východiscích výzkumu je popsáno několik důvodů, proč vegani jsou diskriminováni – červené maso je považováno za symbol maskulinity a moci a veganství toto uspořádání zpochybňuje. „Vegani jsou často svými oponenty pojmenováni jako fanatici, blázni, vrazi rostlin i hůře.“ (Bresmahan, Zhuang a Zhu, 2016, str. 5)

Vegani jsou tak pravidelně vyzýváni k obhajobě své volby, čehož jsou si sami dobře vědomi a snaží se s tím operovat. Například na českých stránkách soucitne.cz, které jsou prezentovány jako průvodce veganstvím, nalezneme článek popisující

argumenty a odpovědi týkající se rostlinné stravy, jelikož „když se stanete veganem, to nejobtížnější, co vás pravděpodobně čeká, je zahlcení nejrůznějšími otázkami a tvrzeními, jak je veganství příšerná volba.“⁵

Veganství v kontextu etické spotřeby

Spotřebitelem je každý z nás, ovšem každý také konzumuje odlišným způsobem. Významnou roli v tomto hraje sociální regulace spotřeby, založená na klasifikaci zboží a různých sférách spotřeby. „Spotřebitelé, stejně jako zboží, mohou být považováni za normální nebo deviantní, spravedlivé či nespravedlivé, nevinné nebo zkorumpované.“ (Sassateli, 2004, str. 180)⁶

Střetávání etické spotřeby (v mém případě zastoupené veganstvím) a spotřeby běžné je morálně problematické. „Většina lidí by ocenila, kdyby se zastavilo globální oteplování a raději by vychovávali své děti v klidném prostředí, nicméně jen některé z nich to vede k volbě „zelených“ produktů nebo k zapojení se do komunity etické spotřeby.“ (Pellandini-Simanyi, 2014, str. 163) To, že považují etickou spotřebu za správnou, vždy nestačí. Potřebují, aby byla snadno zařaditelná do jejich běžné praxe, jak popisuje například i Štuchal (2015). Jeho informátoři upozorňují například na to, že vegetarián, chce-li se rychle najíst, musí mít v okolí specializovanou prodejnu, zatímco běžnému strávníkovi stačí zajít do nejbližšího obchodu (str. 24).

Veganství je svými zastánci nahlíženo jako typ etické spotřeby v pravém smyslu slova. Vegani si volí dobrovolné vyřazení určitého typu produktů, „nakupují eticky vyráběné věci od společností, které jednájí eticky, tedy bez poškozování či vykořisťování lidí, zvířat nebo životního prostředí.“ (Sassatelli, 2004, str. 189) I u veganů se etická spotřeba projevuje na různých stupních – zpravidla začínají od stravy a postupně rozšiřují etická kritéria i na další oblasti svého života a své spotřeby. Hledají například alternativní produkty pro kosmetiku, preferují bezobalové nakupování a snaží se minimalizovat celkový dopad svého počínání na planetu. Veganství lze pokládat za typ alternativní spotřeby, která zastřešuje řadu různých praktik. Tyto praktiky spojuje kritika některé formy spotřeby a to, že nabízejí alternativní životní styl. Alternativní formy spotřeby se obvykle nevypřádávají pouze s potravinami, ale umísťují

⁵ <http://soucitne.cz/rostlinna-strava-argumenty-odpovedi>

⁶ Citace cizojazyčných textů byly přeloženy mnou.

potravinové praktiky do širšího kontextu s důrazem na přírodu, zdraví, spravedlnost a podobně, které je zároveň prakticky zdůvodňují.

Featherstone popisuje, proč je třeba brát v úvahu i jiné aspekty, než pouze uspokojení svých potřeb: „Během posledního desetiletí se vyjasňuje pojem spotřebitele-občana, kdy občan definuje právo být spotřebitelem, a spotřebitele odpovědnost klást si otázky o důsledcích, rizicích a dopadech jeho spotřeby na planetu.“ (Featherstone, 2007, str. 151) Dnešní doba, kdy jsou informace velmi dobře dostupné online a existuje řada „alternativních“ produktů, nám umožňuje více etických rozhodnutí a vede nás k tomu, abychom se považovali za sofistikovanější spotřebitele (Newholm & Shaw, 2007). Zkrátka, „spotřeba už nadále nemůže být považována za nevinný akt, ale je součástí provázaného řetězce závislostí a sítí spojujících lidi na celém světě pokud jde o výrobu, spotřebu a hromadění rizik.“ (Featherstone, 2007, str. 152)

Proti rozmachu vegetariánství a veganství jako takového, stejně tak jako rozšiřování dostupnosti veganských potravin a restaurací, stojí vzrůstající spotřeba masa. Harvey (2016) upozorňuje na nedostatek skutečných náhražek masa. Zdůrazňuje, že konzumovat eticky není snadné, jelikož k problematickým produktům, jako je mléko, maso atd., neexistují plnohodnotné náhražky. A to ve smyslu jejich chuti, funkce, ceny. Například alternativou k průmyslově vyráběnému masu může být maso z bio chovů (ačkoli z pohledu vegetariánů je považováno spíše za menší zlo, než funkční nezbytnost). Bio maso lze považovat za plnohodnotnou náhražku vezmeme-li v úvahu jeho chuť a funkci, ovšem pro průměrného spotřebitele je příliš drahé. Stejně tak rostlinná mléka nelze srovnávat s živočišnými s ohledem na cenu a mnohdy i chuť. Spotřebitelův morální smysl se zde střetává se skutečností, že etická náhražka problematického produktu je výrazně dražší. Pro možnost praktikovat etickou spotřebu je tak třeba kriticky promýšlet reálnou možnost spotřebitele na výběr mezi etickým a neetickým.

Přítomnost vegana u jídelního stolu, na kterém je maso, může běžnému konzumentovi navozovat pocity viny a potřeby se bránit, a to i v případě, že se vegan o mase nijak nezmiňuje. Běžní konzumenti sami mohou předpokládat, že je vegani odsuzují a věřit v to, že jsou lidem, co jedí maso, morálně nadřazení. (Bresmahan, Zhuang a Zhu, 2016, str. 6)

Vegani svým rozhodnutím stravovat se jinak, než je běžné, kladou na své okolí jistý etický nárok, se kterým se jejich blízcí musí vypořádávat. V této oblasti vzniká prostor, na kterém vegani musí své rozhodnutí obhajovat a jejich okolí tuto legitimizaci buď přijímá a tím přijímá i svůj „nižší“ morální status, nebo ji nepřijímají a jednání veganů si určitým způsobem reinterpretojí.

Výzkumná část této práce bude zaměřena právě na to, jak ke vzájemnému střetávání různých pohledů na „správnou“ spotřebu dochází, jaké reakce na své veganství vegani popisují, v jakých situacích dochází k legitimizaci a delegitimizaci veganství a jak jsou tyto situace vnímány vegany a jejich přáteli.

2. Metodologická část

Výzkumná strategie, technika sběru dat

Vzhledem k tomu, že mým záměrem je zjistit, jak sami vegani a jejich přátelé legitimizují veganství v každodenních situacích, zvolila jsem kvalitativní výzkumnou metodu. K samotnému sběru dat jsem jako zvolila techniku polostrukturovaných rozhovorů, která mi umožnila konkrétní otázky přizpůsobovat jednotlivým informátorům a zároveň udržet jeho přehlednost.

Celkem jsem provedla deset rozhovorů dle stanoveného schématu: jeden rozhovor s veganem/ vegankou + jeden rozhovor s jeho/její blízkým přítelem či přítelkyní. Jako první jsem vždy kontaktovala a vedla rozhovor s veganem, kterého jsem následně poprosila o předání kontaktu na někoho, se kým jsou v pravidelném kontaktu a považují ho za důvěrného kamaráda.

Pro jednotlivé rozhovory jsem měla připravené tematické okruhy, ale ne konkrétní otázky, díky čemuž mohl rozhovor plynout přirozeně a měla jsem prostor pro volnější formulaci otázek v závislosti na konkrétní situaci. Volněji utvářené dotazování mi také umožnilo ujišťovat se, že dotazovaný otázkám porozuměl.

V rozhovorech s vegany jsem se držela následujících okruhů:

- Vnímání veganství, motivace k němu, doba veganství a předchozí stravovací návyky, předcházející období vegetariánství
- Reakce rodičů a širší rodiny na rozhodnutí přijmout veganství, reakce přátel a spolužáků, obavy týkající se zdravotní či finanční stránky veganství
- Problematické situace vyvstávající v souvislosti s veganstvím, volba jídla při rodinných událostech a setkávání s přáteli, poznámky a vtipy související s veganským životním stylem
- Řešení případných problematických situací, zdroje informací pro argumentaci, proměna stravovacích návyků blízkých.

Rozhovory s přáteli veganů probíhaly podle osnovy podobné:

- Vnímání veganství, jeho pozitiva a negativa, zastoupení veganů a vegetariánů v okruhu známých, stravovací návyky
- Reakce na rozhodnutí přítele stát se veganem/ na zjištění, že přítel veganem je, znalost veganství, zdroje informací o veganství, obavy o přítele v souvislosti s veganstvím
- Problematické situace vyvstávající v souvislosti s veganstvím, volba jídla při setkání, poznámky týkající se neveganského životního stylu
- Řešení případných problematických situací, zdroje informací pro argumentaci, změna stravovacích návyků.

Nahrávky i informace o informátorech jsem uchovávala v zahaslované složce tak, abych jim zajistila anonymitu a soukromí. Pro zajištění anonymity jsem také jednotlivým informátorům přiřadila pseudonymy křestních jmen, pod kterými vystupují v této práci.

Etické otázky výzkumu

Informátory jsem spolu s prosbou o poskytnutí rozhovoru předem informovala o tom, že studuji na Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy, že rozhovor bude využit pro účely mé bakalářské práce a že bude zajištěna jejich anonymita.

Před samotným rozhovorem jsem tyto informace zopakovala, zodpověděla případné otázky a požádala o souhlas s pořízením nahrávky rozhovoru, který mi všichni udělili. Informovala jsem je o tom, že nahrávka bude k dispozici pouze mě. Zároveň jsem informátorům dala k podpisu informovaný souhlas s rozhovorem. Před zapnutím nahrávání jsem informátory vždy upozornila na začátek záznamu, později i na jeho ukončení. Na závěr jsem poděkovala za poskytnuté informace i čas a požádala je, zda je mohu případně kontaktovat pro doplnění některých informací.

Výběr vzorku

Jelikož jsem zvolila kvalitativní výzkumnou strategii, vybírala jsem vzorek tak, aby na něm bylo možné zkoumat dané téma, nikoli aby reprezentoval určitou populaci. Pro výběr vzorku jsem využila techniku nabalování – zjistila jsem, zda mí přátelé znají někoho, kdo se stravuje vegansky a požádala je, zda by jim mohli předat kontakt na mě.

Pokud se mi tito ozvali, oslovila jsem poté i někoho z jejich přátel, se kterým mi zprostředkovali kontakt, a provedla s ním rozhovor. Tímto způsobem jsem získala kontakty pro první čtyři dvojice rozhovorů. K pátému mě potom dovedla jedna z veganek, kterou jsem požádala o předání kontaktu na mě dalším veganům.

Mým cílem je popsat a interpretovat proces legitimizace veganství. Rozhodla jsem se proto do vzorku zařazovat pouze vegany, kteří se takto stravují po dobu minimálně jednoho roku a měli tak již příležitost setkat se s nejrůznějšími reakcemi na svůj životní styl. Zároveň během delší doby veganství již získali od těchto reakcí určitý odstup a našli si svůj způsob, jak se s nimi vyrovnávat. S ohledem na zvolenou techniku sběru dat jsem také vybírala informátory se současným pobytem v Praze a její dojezdové vzdálenosti. Osm rozhovorů proběhlo na nejrůznějších místech v Praze a dva v Ústí nad Labem. Počet rozhovorů jsem přizpůsobila časovým možnostem a omezením, které na ně klade detailní způsob analýzy dat, celkem tedy proběhlo pět rozhovorů s vegany a pět s jejich přáteli.

Charakteristika informátorů

Mezi informátory – vegany byla nejkratší doba veganství 1 rok (Lenka), nejdelší 5 let (Tomáš). Všichni vegani jsou studenti, 4 s trvalým pobytem v Praze, jedna v Ústí nad Labem (Lenka). Jejich věk se pohybuje v rozmezí 21 až 24 let a všichni jsou tak do určité míry závislí na podpoře rodiny. Všichni vegani uvádí jako primární motivaci etické důvody, tedy ohled na zvířata. S jednou výjimkou (Jana) nepřecházeli informátoři na veganství přímo – nejprve byli kratší či delší období vegetariáni. Informátoři – přátelé žijí stejně tak s jednou výjimkou v Praze a jsou to rovněž studenti mezi 22 a 24 lety, kteří se stravují konvenčně. Všichni informátoři jsou svobodní.

Následující tabulka ukazuje věk jednotlivých informátorů, u veganů potom i kolik let jsou na veganské, příp. vegetariánské, stravě. Zobrazuje rovněž dobu, po kterou se přátelé s veganem znají. V tabulce je zachováno pořadí, v jakém rozhovory probíhaly.

Vegan	Přítel	Věk vegana	Věk přítele	Doba trvání [rok]		
				Vegetariánství	Veganství	Společná známost
Lenka	Vojtěch	21	24	1	1	3
Andrea	Tereza	21	22	6,5	1,5	21
Tomáš	Marek	24	24	1	5	3
Anna	Jakub	23	24	0,5	2,5	5
Jana	Hana	22	21	0	2	7

Tabulka 1 Charakteristika informátorů

Analytické postupy

Rozhovory jsem se souhlasem informátorů nahrávala na diktafon a po ukončení jsem je v nejbližší možné době přepisovala. Rozhodla jsem se pro doslovnou transkripci se zaznamenáním smíchu a odmlk. Pro lepší čitelnost textu jsem citace v následujícím textu stylisticky upravila. Přepsané rozhovory jsem následně dělila na kratší pasáže, pro jejichž označení jsem následně hledala vhodné kódy, použila jsem tedy otevřené kódování. Kódy jsem poté spojovala na základě podobnosti do obecnějších kategorií, které mi pomohly vytvořit základní kostru pro následnou analýzu. Během rozhovorů jsem se snažila vyvarovat toho, abych dalším informátorům podsouvala otázky dle toho, co se ukazovalo jako důležité v dříve provedených rozhovorech.

Pozice výzkumníka

Svých stravovacích návyků jsem se již v krátkosti dotkla v úvodu práce, neboť mě k tématu přivedly. Považuji však za relevantní je zde spolu s mým postojem k produktům živočišného původu popsat více, jelikož mohly svým způsobem výzkum ovlivnit. Vegetariánkou jsem odhadem zhruba pět let, přesný okamžik si nevybavuji. Nicméně maso mi nikdy chuťově nijak neimponovalo a čím více, jsem o své stravě mohla rozhodovat sama, tím méně jsem ho konzumovala. Můj přechod k vegetariánství byl tedy velmi dlouhý a pozvolný.

Veganský způsob smýšlení je mi blízký s ohledem na motivy etické i ekologické. Od přechodu na čistě veganskou stravu mě nicméně odrazují komplikace, jež přináší v běžných sociálních interakcích a nutnost takovou stravu více plánovat a rozmýšlet vzhledem k její horší dostupnosti, kterou pocítuji zejména v menších městech a vesnicích.

Pokud jde o jiné oblasti, než je jídlo, ve kterých vegani vyhledávají eticky vhodnější alternativy, jsem řekla bych zhruba na půli cesty. Nenakupuji boty ani jiné doplňky z kůže, pokud je to možné, snažím se volit kosmetiku netestovanou na zvířatech. Na druhou stranu se zatím nezabývám například výběrem přírodních a veganských prostředků pro úklid domácnosti a nedělá mi problém využívání vosku. V mnohých oblastech informace stále sbírám a poté postupně některé z nich zařazuji do své běžné každodenní praxe.

Omezení výzkumu

Vzhledem ke zvolené kvalitativní strategii bylo mým cílem získat velké množství informací o názorech a interpretacích informátorů relevantních ke zkoumanému problému. Jednotlivé výpovědi informátorů však mohly být ovlivněny několika různými faktory.

Jedním z nich je beze sporu moje schopnost vést rozhovor – formulovat otázky, naslouchat a reagovat na podněty, které mi informátoři nabízeli. Další okolností, kterou je třeba zohlednit, je rovněž spolehlivost informátorů, kteří nemuseli vždy mluvit otevřeně, či mohli něco opomenout, ať už záměrně či nezáměrně. Vliv mohlo mít také to, že se informátoři během rozhovorů, které probíhaly na různých veřejných místech, například kavárnách a restauracích, mohli stylizovat do určité role a své chování popisovat odlišně od reality. Mou výchozí informací o informátorech, na které je celá výzkumná část postavena, je v případě veganů tvrzení o tom, jak se stravují. To jsem pochopitelně v praxi nijak nekontrolovala.

Jsem si vědoma možného zkreslení, ke kterému mohlo dojít v průběhu získávání dat pomocí polostrukturovaných rozhovorů, a to jak ze strany informátorů, tak z mé strany. Do výzkumu jsem vstupovala s určitými subjektivními očekáváními, předsudky a znalostmi o dané problematice. Své vlastní stravovací návyky a zkušenosti s vegetariánstvím, které jsou popsány výše, jsem se snažila během celého výzkumu reflektovat tak, aby neovlivnily výsledky výzkumu. Na druhu stranu se domnívám, že má názorová blízkost a podobná zkušenost, jakou mají vegani, mi umožnila lépe získat důvěru informátorů – veganů.

3. Výstupy analýzy

Jednotlivé přepisy rozhovorů jsem kódovala podle postupů otevřeného kódování. Na základě kódů jsem vytvořila dílčí kategorie, které mi pomohly vytvořit kostru následujícího popisu. U některých kategorií následně vznikly tematické subkategorie, které tvoří podkapitoly následujícího textu.

První část v krátkosti představuje jednotlivé informátory. U veganů se zaměřuje na to, jak sami vnímají kategorii veganství, jak dlouho jsou vegany (popř. předtím vegetariány) a co bylo klíčové pro jejich rozhodnutí veganství přijmout. Informátoři z řad přátel jsou potom popsáni z hlediska jejich vztahu k veganství, znalostí o něm atp. Pořadí představení odpovídá pořadí, v jakém byly rozhovory pořízeny, první je vždy představen vegan, následně jeho přítel. Tato část mi umožní získat širší kontext toho, jak vegani i jejich přátelé veganství celkově hodnotí a umožní tak lepší pochopení části další.

Druhá část je pak zaměřena na samotný zkoumaný problém legitimizace veganství. Shrnuje reakce na veganství, se kterými se vegani setkávají a to, v jakých situacích dochází nebo naopak nedochází k jeho případné legitimizaci a jak tato probíhá.

Představení informátorů

Lenka a Vojtěch

Lence je jednadvacet let a vegankou je po dobu jednoho roku, předtím se rok stravovala vegetariánsky. Obě tato rozhodnutí byla motivována etickými důvody, tedy *„kvůli zabíjení zvířat, především z důvodu nesouhlasu s velkochovy.“* Pro její přechod od vegetariánství k veganství bylo zásadní získání většího rozsahu informací o problematice velkochovů: *„Protože na základě informací jsem se dozvěděla, že problémy jsou i v mléčném průmyslu, že vlastně ten problém s velkochovy se netýká jenom masa, ale i mléčných produktů, tak hlavně kvůli tomu. Není to, že bych úplně vůbec nesouhlasila, nebo zakazovala lidem využívat mléčné produkty, s tím masem to už je teda horší, ale nemám takový problém s mléčnými produktama, ale nesouhlasím především s těma velkochovama.“*

Své veganství Lenka spojuje nejen s oblastí stravování, ale používá i kosmetiku, která nebyla testována na zvířatech, veganské prostředky k úklidu, zajímá se například o spotřebitelský život a pracovní podmínky v textilním průmyslu. Veganství sama popisuje jako „*takový balíček ekohodnot*“.

Vojtěchovi je čtyřicet a s Lenkou se znají tři roky, tedy ještě z doby, kdy se stravovala konvenčně. Krom Lenky má v okruhu známých i několik dalších vegetariánů a veganů. U veganů obdivuje jejich „zapálenost“, že jsou schopni se v takovém rozsahu zříct některých věcí a požitků. Jako problematickou na druhou stranu vnímá nutnost více si hlídat skladbu veganského jídelníčku pro získání potřebného množství vitamínů a živin. Sám se stravuje konvenčně, jak říká je požitkář a rád si jídlo užívá. Pokud má Vojtěch možnost, vyhýbá se masu z velkofarem a v oblasti oblékání raději volí alternativy, které nejsou živočišného původu. „*Jsme ve dvacátém prvním století, tak proč bysme měli pořád nosit zvířata, když se to dá nahradit tak kvalitně, že to má úplně stejnou kvalitu. To vlastně už dneska postrádá smysl, to je stejný jako... to je dobře, že zakázali teď ty... chování těch norků, že jo. Jako přece jenom jsme dost vyspělí na to, abychom tohle dělali.*“

Andrea a Tereza

Andrea je jednadvacet, na veganství je jeden a půl roku. Jejímu veganství přecházela nejdelší doba vegetariánství – šest a půl roku. K vegetariánství přecházela postupně zhruba ve třinácti letech, prvotním impulsem pro ni byla nechuť k masu, které jak sama říká jí nijak zvlášť chuťově neimponovalo nikdy, ale jedla ho proto, že tak činili všichni okolo. Přejít k veganství potom popisuje takto: „*A pak už jen ke mně přišel zbytek těch informací o tom, že ani to mlíko není úplně jako... bez viny, takže jsem to posunula k tomu veganství.*“ Coby největší problém konvenčního stravování vnímá zacházení se zvířaty.

Jak sama zmiňuje, některé aspekty veganství nedodržuje „*do extrémů*“ a zaměřuje se především na zónu stravy. Pokud je možnost volby, kupuje kosmetiku netestovanou a veganskou, ale neztotožňuje se s „radikálními skupinami“ veganů, kteří například nenakupují veganské produkty těch značek, které zároveň vyrábí i produkty neveganské, případně ani nevyužívají produkty, které podle etikety mohou obsahovat stopy mléka, vajec atd.

Od Andrey jsem získala kontakt na její nejlepší kamarádku Terezu. Tereze je dvaadvacet, s Andreou se znají od narození. Tereza má o veganství značné množství informací, jelikož se o něj sama aktivně zajímá a její stravovací návyky jsou blízké vegetariánství. To považuje za dobrý přístup zejména s ohledem na udržitelnost životního prostředí. Vegetariánské pokrmy jí navíc chutnají více, než konvenční strava. Tereza má pocit, že vegani jsou svým způsobem omezováni šíří sortimentu a dostupností veganských potravin, a musí tak myslet dopředu, pokud například cestují do některých cizích zemí. Jako problém dále zmiňuje i ceny některých veganských produktů, například náhražek mléka.

Tomáš a Marek

Tomášovi je čtyřicet, vegansky se stravuje nejdéle z dotazovaných informátorů – pět let. Předtím byl jeden rok vegetarián. Tato rozhodnutí byla motivována eticky, informace čerpal a čerpá z nejrůznějších dokumentů dostupných online.

Veganství spojuje nejen s oblastí stravování, ale i s celkovým životním stylem: *„Určitě to nevnímám jen jako stravu, ale spíš jako životní styl a jsou za tím určité názory a... Jako někdo má víru, tak nějaký názor na vše. ... Ale teď je zajímavý, že s veganstvím hodně začíná to, že jsem na přírodu a tak, takže jako začíná i zero waste a tak, nakupuju v Bez obalu... Jako to otvírá tak celkově to vědomí.“*

Tomáš je v mnoha ohledech hodně zapojen do veganské komunity, je například aktivním členem Vegan sport club, což je „on-line komunita veganských sportovců a sportovkyň. Jejich cílem je propagace veganství jako životního stylu (nejen) skrze sportovní aktivity svých členů, vzájemná podpora a inspirace a motivace nejen dovnitř, ale i navenek“⁷ Setkává se tak s mnoha vegany a u některých z nich se neztotožňuje s jejich volným pojetím veganství: *„Já mám problém, když třeba jeden kluk se vydává za vegana a přitom si dává neveganský věci. Jakože to reprezentuje a přitom nedodrží. Můj názor je, že když chce reprezentovat, tak by si to měl držet. Jako znám holku, která teď chce běžet za Vegan sport, je postavená na třicet kiláků, a přitom v práci jí buchtičky se šodo, to mi prostě vadí.“*

⁷ <http://sportuj.veganka.cz/?p=80>

Markovi je čtyřicet a s Tomášem se přáteli tři roky, tedy se poznali až v době, kdy již byl veganem. Veganství popisuje komplexně: „*Je to prostě nějak i eko, bio život. To veganství je prostě spíš způsob uvažování.*“ Má pro něj pochopení, pokud je motivováno etickými důvody, naopak zavrhuje „módní“ veganství, jehož výskyt souvisí s jeho rostoucí popularitou v posledních letech. Zmiňoval setkání s lidmi, kteří se stali vegetariány či vegany, často a hodně o tom mluvili a po krátké době se opět vrátili ke konvenčnímu stravování, což odsuzuje.

Anna a Jakub

Anně je třicet, vegankou je dva a půl roku, nejprve byla půl roku vegetariánkou. K vegetariánství ji přivedl bývalý přítel, který sám byl vegetariánem, vegetariánská jídla jí připravoval a zprostředkoval jí kontakt s dalšími podobně naladěnými lidmi. Její přechod k veganství byl později motivován nastřádáním informací z dokumentů a studií o veganství. Zásadní je pro ni aspekt etický – nesouhlas se zacházením se zvířaty ve velkochovech – a ekologický.

Veganství Anna popisuje jako „soubor názorů“ a celkový náhled na svět. Využívá veganskou kosmetiku a i v dalších oblastech života upřednostňuje veganské alternativy produktů a jejich získávání.

Jakubovi je čtyřicet a Annu zná z doby, kdy se ještě stravovala konvenčně – přáteli se pět let. Veganství považuje za pochopitelný, nicméně velmi extrémní životní styl, který je pro něj samotného nepředstavitelný zejména kvůli dostupnosti veganské stravy. U veganů si cení toho, že jsou ve svých názorech důslední. „*Myslím, že dneska asi všichni tak nějak tuší, že nemusí mít maso dvakrát denně a že i... jako z hlediska ekologie to není dobrý, ale málokdo má na to podle toho fakt fungovat.*“

Jana a Hana

Janě je dvaadvacet, vegankou je dva roky a jako jediná se jí stala bez přechodného mezidobí v podobě vegetariánství. Pro přechod k veganství ji inspirovali někteří čeští i zahraniční youtubeři - vegani, jejichž videa o veganství jí zprostředkovala prvotní kontakt s tímto životním stylem. Posléze si sama nastudovala další zdroje a zásadní pro její veganství je etická stránka: „*Ta pro mě byla primární, viděla jsem nějaké záběry z*

jatek a z mléčného průmyslu... Ale i to zdraví, byla to třeba holčičina, která na veganské stravě normálně hubla, nabírala svalovou hmotu a všechno.“

Její veganství začalo od oblasti stravování, v současnosti řeší i původ kosmetiky, kterou využívá, výběr oblečení, dopady živočišné výroby na životní prostředí, snaží se o zero waste atp. Jako jediná z dotazovaných veganů má v současnosti partnera, který je taktéž veganem.

Jana mi zprostředkovala kontakt na svou kamarádku Hanu. Haně je jednadvacet let, s Janou se přátelí sedm let a její přechod k veganství tak prožívaly společně. O veganství čerpá informace především z vlastních zkušeností Jany a jejich pohled na něj je tak velmi blízký. Jako problém u veganství vnímá zejména nutnost veganství neustále obhajovat před okolím, které často neví, co veganství vlastně je a čím jsou vegani motivováni.

Legitimizace veganství

Následující část bude zaměřena na problematiku legitimizace veganství. Nejprve budou rozebrány reakce, se kterými se jednotlivci setkávají, když se rozhodnou stát vegany, a to jak v prostředí rodiny, tak mimo ni. Z rozhovorů vychází najevo, že veganství se jako téma nejčastěji objevuje v souvislosti se společným stravováním vegana s neveganem, u něhož nejčastěji dochází k diskuzím o nejrůznějších aspektech. Veganství je často shazováno poznámkami a vtipy o veganech a jejich stravovacích návycích, výjimečně dochází i k vážnější konfrontaci. Při zaměření na legitimizaci se jako podstatný ukázal prostor, ve kterém k ní ani nedochází a kde se vegani raději uchylují k jeho skrývání, čemuž je věnována závěrečná část textu.

Reakce na rozhodnutí stát se veganem

Vegani, se kterými jsem vedla rozhovor, se shodují, že byl výrazný rozdíl v tom, jak jejich nejbližší rodina přijala jejich veganství a předchozí vegetariánství. U svých začátků s vegetariánstvím se nikdo z nich (krom již zmiňované Jany) nesetkal u rodičů s výraznější negativní reakcí. Na druhou stranu veganství už bylo přijímáno hůře. *„Na vegetariánství reagovala úplně v pohodě, ale veganství to už se mámě moc nezdálo. To už je taková nepochopitelná věc. No když jsem mámě řekl, že už nebudu vegetarián, ale něco víc, tak mi řekla v kuchyni, doufám, že nebudeš ten vegan debil. Tak jsem jí řekl, že budu ten vegan debil.“ (Tomáš)*

Andrea popisuje, že její veganství bylo chápáno lépe díky dlouholeté zkušenosti s vegetariánstvím. Postupnost změny, kdy nejprve šest let nejedla maso a teprve později přecházela postupně na veganství, poskytla jejím rodičům dostatek času si na nové stravovací návyky dcery zvyknout. *„Byli zvyklí na to, že nejím to maso, tak jim to nepřišlo tak šílené, jako kdybych ze dne na den přešla na veganství. ... Vlastně to nebylo, že bych jeden den přišla a řekla, že jsem vegan, ale bylo to třeba, že jsem si už nedala na to jídlo ten sýr, protože se mi to hnusilo a bylo to takové postupné. S tím, jak jsem si na to zvykla já, si zvykli i oni.“ (Andrea)*

Výrazný rozdíl v celkovém postoji ke změně stravy z konvenční na veganskou lze pozorovat u starších členů rodiny – prarodičů, a v Lenčině případě i maminky: *„Mamka se vlastně tomu divila, ona tomu nerozuměla, hodně si to pletla... Jako vegetariánství chápala, co znamená, že lidi nejí maso, ale to veganství už jí bylo vlastně takové divné, že furt nevěděla, co si pod tím má představit a jaký to má vlastně význam. Taky proto, že mamka je vlastně starší, je to už důchodkyně, takže není o tomhle informovaná.“ (Lenka)* Tento generační rozdíl ve vnímání veganství lze vysvětlit větší dostupností informací o veganství v dnešní době, a to především z elektronických zdrojů, ke kterým mají někteří ze starší generace skeptický postoj.

Na prvotním nepochopení veganství ze strany prarodičů se shodují i Tomáš, Anna a Jana, Andreini prarodiče o jejím veganství neví. Tomáš i Jana mluví o tom, že přes počáteční nedorozumění související s veganstvím si jejich babičky našly cestu, jak se s ním vyrovnat. Tomášova babička si zjistila, jakou kupovat čokoládu, aby splňovala jeho veganské nároky, Jana dokonce nyní babičku nazývá *„svým největším fandou, pokud jde o veganství“*.

„Babička nejdřív vůbec nevěděla o co jde, vysvětlovaly jsme si, co vlastně vegani nejí a proč. Ale ona je úplně skvělá, našla si spoustu informací na internetu, vyptávala se mě a je teď vlastně asi můj největší fanda, pokud jde o veganství. Vždycky když přijedu, tak má napečeno něco speciálního veganského.“ (Jana)

U větší části veganů tedy přes počáteční problémy situace nyní dospěla do stavu, kdy je jejich veganství nějakým způsobem prarodiči akceptováno. Výjimku v tomto případě tvoří Anna: „*Vůbec nechápali už vegetariánství. Babička to do dneška zkouší, ať si dám aspoň rybu, že to přece není ani maso. Tam se většinou moc nenajím no, tam je ve všem maso nebo aspoň máslo. Ale zase to chápu, že se s tím nikdy nesetkali, než jsem s tím přišla já.*“

Obavy o zdraví veganů

Společným pojítkem negativních reakcí ze strany rodiny je jednak již zmíněná neznalost kategorie veganství a toho, co obnáší. Významnou roli zde hrají také obavy týkající se zdraví veganů, s nímž jejichž způsob stravování z pohledu rodiny není slučitelný.

„*Představovali si to tak, že budu jíst jenom zeleninu a začnou se mi lámat kosti a vypadaj mi vlasy, a kdo ví co. Prostě se báli, že když budu dělat něco jinak, než jsou oni zvyklí, tak nemůžu být zdravá.*“ (Jana)

Obavy rodiny týkající se nedostatku živin v důsledku vynechání živočišných produktů z jídelníčku zmínili v rozhovorech všichni vegani. Zároveň se shodují, že důvodem těchto obav je strach z neznámého a zažitá představa o nezbytnosti konzumace produktů z živočišných zdrojů. „*Bylo to pro ní něco nového, protože měla prostě zažité, že potřebujeme mlíko kvůli vápníku a maso nejde nijak nahradit a tak. I mi jednu dobu posílala odkazy na různé články, co si našla. Samozřejmě jenom takový ty negativní perličky, nic normálního.*“ Říká Anna o mamince.

Finanční náročnost veganství

V souvislosti s obavami ohledně veganství jsme v některých rozhovorech narazili také na jeho údajnou finanční náročnost. „*Táta moc nakupovat nechodí a teď se nedávno nějak dostal do obchodu právě a přišel úplně zděšený, že našel nějaké mlíko s nápisem „vegan“ a litr stál osmdesát korun. Ale to já nekupuju, dělám si mlíko domácí, pokud už ho chci, což vůbec není tak náročné, jak si všichni představují, jenom prostě namočím třeba oříšky a pak to rozmixuju. A to se pak dostanu samozřejmě na úplně jinou cenu.*“ (Jana)

Tyto obavy vegani shodně popisují jako bezpředmětné, jelikož sami veganskou stravu nevnímají jako finančně náročnější. V rozhovorech se opakoval argument, že ve srovnání například s cenou masa je rostlinná strava levnější a z ušetřených peněz je poté případně možné zakoupit speciální veganské produkty.

„Ta finanční stránka... pochopitelně člověk si začal všimnout, že mlíko stojí místo deseti korun pajdu nebo tak, ale potom já jsem schválně dělala jeden měsíc snad to, že jsem si sbírala účtenky ze všech těch nákupů, a snažila jsem se jí vysvětlit, že ona když si jde pro kilo masa, tak já si zase nekoupím to kilo masa, ale koupím si zeleninu, která mě stojí o třičtvrtě míň, ale zase si nakoupím to mlíko, které je zase dražší, takže to ve výsledku vyšlo nastejno. Takže to bylo jako v pořádku, když to viděla.“ (Lenka)

Reakce přátel, partnerů a jiné

Reakce přátel na rozhodnutí stát se veganem většinou nepopisují vegani jako problematické s ohledem na zmiňované obavy o zdraví či finanční stránku. Také se u přátel – svých vrstevníků – zřídka kdy setkají s úplnou neznalostí pojmu veganství. Tato problematika bude podrobněji popsána níže, v kapitole zaměřené na samotnou legitimizaci veganství mezi přáteli.

Další skupinou, s jejímiž reakcemi na veganství se vegani setkávají a musejí vyrovnávat, jsou jejich partneři a rodiče těchto partnerů. V době rozhovoru byla pouze Jana ve vztahu s jiným veganem, ostatní zmiňovali zkušenosti se současným (případně bývalým) partnerem – neveganem. Jany situace je tak tak samozřejmě nejméně problematická: *„Přítel je vegan, seznámili jsme se na festivalu oba už jako vegani a je to super, protože tím pádem i u něj doma už nejsem za exota, jako jsem byla u expřítele, jsou zvyklí od něj, zároveň máme spoustu společného skrz to veganství.“ (Jana)*

Společným prvkem pohledu konvenčně se stravujících partnerů na veganství je tolerance a ochota zkusit spolu s veganem rostlinnou stravu, jak popisuje například Andrea: *„Můj kluk není vegan ani vegetarián, ale když vařím, tak jí to, co uvařím já. Jakoby není to úplně masožrout, co by musel mít furt maso, takže prostě... když vařím vegansky, jí vegansky, a když jde někam s kamarádama nebo jinam, tak jí, jak chce on. Ale respektuje to a myslím, že takhle je to v pohodě no, jakože není tam nějaký konflikt šílený, že by mi podsouval právě to naší a tak.“* Toto není žádným překvapením, neboť

je-li mezi potenciálními partnery tak velký názorový nesoulad, jaký může veganství zakládat, je pochopitelné, že nedojde ani k samotnému navázání vztahu.

Lenka i další z veganů potom přímo či okrajově zmiňovali jako složitější přijetí veganství rodiči jejich partnera. *„Byl s tím hodně velký problém, protože oni jsou z vesnice a jsou zvyklí na ty různé zabíjačky a takové ty věci a nikdy se moc neseťkali s reálným člověkem, co by byl jen nejedl maso, a teď ještě v takové extrémní formě, jako veganství.“ (Lenka)*

Velkou roli v těchto reakcích hraje právě neznalost kategorie veganství a s ním spojená nejistota, co mohou partnerovi svého dítěte například nabídnout k jídlu. Tuto zkušenost z předchozího vztahu popisuje i Jana: *„Hrozný problém. I v době, kdy už jsem doma jedla jen vegansky, tak jsem u nich na návštěvě občas snědla něco normálního, aby byl klid. A pak mě hrozně hryzalo svědomí, že mám nějakou zásadu a porušuju to, tak jsem pak u nich radši nejedla nic, to byl samozřejmě taky problém...“*

„Je to pro ně komplikace, když mě chtějí třeba pozvat na oběd nebo tak, protože do všeho dávali maso, sýr. Nebo i pečení u nich neexistuje bez vajíček, mlíka... Jako pak se nějaká alternativa vždycky našla, ale občas mám tak jako pocit, že by byli radši, kdyby si našel někoho normálního.“ Shrnuje Anna pohled rodičů jejího přítele na veganské stravovací návyky.

Společná jídla

Ačkoli vegani sami popisují veganství komplexně, nejen jako způsob stravování, vyplývá z rozhovorů, že nejčastější příležitostí, při které vegani pociťují nutnost si své veganství hájit, jsou společná jídla s nevegany. Ta mohou přinášet napětí v různých ohledech, například zda volit restauraci vegetariánskou či veganskou, jaké pokrmy se budou podávat ve dny sváteční atp.

Stravování se vegansky v prostředí domácnosti nepopisují moji informátoři jako problém. Ti, kteří sdílí domácnost s rodiči, si zpravidla v běžné dny připravují jídlo sami pro sebe, odděleně od jídla ostatních členů rodiny. *„Máme to nastavené tak, že vlastně mamka si dělá svoje jídlo, já si dělám svoje.“ (Lenka)*

„Pokud je to doma jen s rodiči a ségrou, tak si většinou chystám svoje, ségra si často dá se mnou, rodiče občas ochutnaj.“ (Anna)

Vegani se vesměs shodují, že členové jejich rodiny veganské pokrmy rádi ochutnávají, případně občas jí s nimi vegansky. Nezřídka se i stává, že jim veganská verze zachutná natolik, že zmizí ze stolu jako první. „*Samozřejmě, zkouší to rádi, někdy mi sní všechno, někdy se ošklebují. Loni jsem pekla svoje cukroví a ty druhy zmizely ještě během svátků, máminy perníčky ležely na stole ještě v půlce ledna.*“ (Jana)

Jako lehce problematické vnímají někteří z informátorů větší rodinné oslavy a příležitosti, při kterých se schází s rodinou v restauracích, kde ne vždy je na jídelníčku i nějaká veganská alternativa. „*Když potom jdeme třeba na oběd, tady v Česku, tak buď si dávám... buď tam maj třeba občas i tam, kde bych to nečekala, třeba zeleninové rizoto bez sýru a smetany, ale to je málokdy. Anebo si dávám rýži a hranolky nebo salát nebo grilovanou zeleninu.*“ (Andrea)

„*Tak občas si dám někde jenom salát a babička je hrozně naštvaná... Byl jsem třeba v nějaké staročeské Švejkově restauraci a tam jsem si nedal ani salát, tak jsem měl hranolky.*“ (Tomáš) Pokud jde o setkání v domácnosti jiného člena rodiny, vozí si vegani s sebou jídlo svoje, případně se spokojí například s ovocem, které jim hostitel často nabízí jako veganskou alternativu. Případy, kdy jim hostitel vyjde vstříc a připraví část občerstvení ve veganské úpravě jsou spíše výjimkou.

Dva z veganů mluví o negativních zážitcích v souvislosti s vánočními svátky. U Tomáše jde o jistý nekomfort, který pociťuje ve společnosti strážníků, kteří konzumují maso: „*Třeba Štědré večery moc nemusím. Mám byt, kde jsme tři vegani, takže když jím u stolu a tam je prostě maso, tak už je to pro mě takový nekomfort, že na to nejsem zvyklý. Štědrý večer, je tam hodně masa, nedělá mi to dobře.*“ Tato problematika bude ještě více rozebrána níže.

Anna zase v souvislosti s Vánoci narazila na to, že i v době, kdy již její veganství rodina respektovala, vznikl na Vánoce tlak, aby si dala tradiční jídlo: „*Ten první rok to bylo hrozné haló na Vánoce, přece rybi polívku si musíme dát všichni. No, nedala jsem si. Ale trošku mi to ten večer zkazilo, že nemohli respektovat, jak to mám nastavené.*“ Normy spojené se stravováním tak ostřeji vyvstávají právě v souvislosti se svátečními dny.

Příležitostí, při které vegani se svými rodinami zpravidla nemusí hledat kompromis mezi konvenčním a veganským stravováním, jsou většinou narozeniny či

oslavy samotných veganů. „*Když mám já narozeniny, tak musí jíst všichni se mnou,*“ směje se Jana. Tehdy s nimi členové rodiny navštěvují veganské restaurace, případně se podává pouze veganské občerstvení. Všem informátorům vychází rodina vstříc a hledají a zkouší nové recepty, například Janě maminka připravila k posledním narozeninám veganský dort.

I setkání s přáteli u jídla je zpravidla o hledání kompromisu. Vegani se shodují, že se většinou přizpůsobují skupině přátel – pokud je tvořena převážně konvenčně se stravujícími, neprosazují restauraci s rostlinnou stravou. „*Záleží se kterou skupinou jdu, většinou se nějaká možnost najde i pro mě, pokud to není zrovna burgerárna nebo tak. Tady v Praze to problém není.*“ Říká Anna.

V menším počtu bývá většinou lepší příležitost, aby společně zašli do veganského podniku. Nicméně vesměs lze říci, že vegani mají pocit, že se častěji podřizují konvenčně se stravujícímu společníkovi, ačkoli jim to ne vždy je zcela po chuti: „*Jelikož mám kámoše tady vedle, tak s ním občas jdu i do toho mekáče si sednout. Já si tam nic nedávám, ale jenom to samotný je pro mě docela utrpení, že tam jdu, takže se přizpůsobím.*“ Popisuje Tomáš.

„*Většinou se přizpůsobuju já jim.*“ Uzavírá tuto část rozhovoru Andrea.

Subjektivní vnímání problematiky společného stravování s vegany je u blízkých přátel veganů trochu jiné, většina z nich popisuje, že veganům spíše vychází vstříc. „*Řeší se to solidárně, kde je minimálně nějaká alternativa pro ni.*“ Říká Vojtěch.

„*Vždycky dopředu hledáme, kde je na jídelníčku aspoň něco vegan, aby nemusela jíst samotné hranolky. No a když jdeme někam jenom spolu, tak to je dost často veganské bistro, nějaká raw kavárna a tak.*“ (Hana)

Všichni z přátel, se kterými jsem rozhovor vedla, zmiňují že veganské jídlo zkouší rádi a baví je ochutnávat nové potraviny, ke kterým by se jinak pravděpodobně ani nedostali. Často je pak i zařazují do svého pravidelného jídelníčku, jako například Jakub: „*I jsem se dostal k novým věcem, občas třeba vařím něco s tofu, to jsem dřív ani netušil, co je, natož že by to mohlo být dobrý.*“

Zájem o veganství

Přesto, že vegani i jejich přátelé vnímají veganství komplexně, právě v souvislosti se společným každodenním jídlem nejčastěji vyvstávají otázky a diskuze týkající se veganství. Členové rodin veganů často projevují zájem o veganství a sami si aktivně dohledávají informace, jak popisuje Andrea: *„Postupem času, třeba před pár měsíci mi máma říkala, že četla studii o tom, že kravské mléko... že většina populace je alergická na kravské mléko a tak a trochu se o to zajímá.“* i Tomáš:

„(Maminka) Chodila se mnou i na přednášky, třeba přednášky matek, které mají děcka čtyři, pět let, a všichni se stravují vegansky. A ty matky říkaly ten příběh, jak třeba čekaly to dítě a už byly veganky, takže si uvědomila, že prostě neumřu, to bylo dobré.“

Nicméně mezi svými přáteli vegani nevnímají, že by se o veganství aktivněji zajímali a například pročítali studie či články o veganství. Naopak raději čerpají informace přímo od svých veganských přátel, z jejich zkušenosti: *„Když mě něco zajímá, tak se na to zeptám, co mě zrovna napadne. Třeba pro mě je maso velký zdroj bílkovin, takže jedna z mnoha otázek, na které jsem se ho ptal za tu dobu, co ho znám, bylo, jak to nahrazuje, nebo jestli to zvládá.“* (Marek). Stejně tak preferuje osobní zkušenost Jany před čtením článků i Hana.

Výjimkou jsou v tomto případě Vojtěch a Tereza. Vojtěch se o veganství zajímal již dříve, vyhledával dokumenty o podmínkách ve velkochovech, zacházení se zvířaty a podobně, a například dokument, který byl pro Lenku stěžejní při přechodu na veganskou stravu, sledovali spolu. Tereza, jakožto jediná vegetariánka mezi informátory – přáteli veganů, sama říká, že: *„Když jsem přestala jíst maso, tak jsem se nějak přirozeně začala víc zajímat o to veganství.“*

Na čem se ovšem shodnou všichni přátelé je to, že před seznámením se s veganem (popř. předtím, než se jejich kamarád veganem stal) měli o veganství výrazně méně informací než nyní. Většina z nich zhruba znala kategorie vegetariánství a veganství, ale přátelství s veganem tyto vědomosti prohloubilo, jak popisuje například Marek: *„Rozhodně jsem toho věděl mnohem méně, než teď. Znal jsem vegetariánství, veganství jsem nějak tušil, že existuje, ale netušil jsem, co přesně vegani nejí a tak.“*

Nebo Jakub: „*Věděl jsem, že jsou vegetariáni a pak i vegani, že ti už to mají hodně přísný... Ale co všechno to obnáší nebo tak, to jsme určitě víc probírali spolu.*“ Pokud si přátelé sami dohledávají informace o veganství, nejčastěji jim slouží jako zdroj informací internet a zde dostupné články případně dokumenty, nikdo z nich nevyhledává přímo literaturu týkající se veganství. Kategorie veganů je tak pro ně převážně zastoupena a reprezentována právě vegany, se kterými jsem měla možnost vést rozhovor.

Poznámky a vtipy týkající se veganství

Porušování pravidla konzumovat živočišné produkty bývá z pohledu veganů nejčastěji verbalizováno prostřednictvím nejrůznějších vtipů a poznámek, a to v prostředí rodiny i přátel. Zatímco u členů rodiny jsou tyto poznámky často spojeny s obavou o veganovo zdraví, jak bylo popsáno výše, mezi přáteli je to zpravidla jen tím, že neví, jak se s odlišností stravování vyrovnat a „*chtějí si rýpnout*“ (Jana). S určitou formou vtipkování na téma svého životního stylu se setkali všichni dotazovaní vegani a ve většině případů toto nevnímají nijak negativně.

„*Spíš takový ty klasický vtipy. Mám staršího bráchu, takže ten se mi směje, že mi koupí k narozeninám šunku a tak. Většinou kluci kamarádi, třeba když se domlouváme, že někam půjdeme, tak samozřejmě, že půjdeme na tatarák a tak.*“ (Andrea)

„*Kamarádi si hlavně dělají srandu, posílají mi různé odkazy na takové ty obrázky párků s popiskem, že zvířata mají tak akorát právo nám chutnat, nebo takové to... Jsem vegan, co mi můžete nabídnout? Taxi. A tak, toho je spousta, co koluje po internetu a mezi lidma, ale to není nic, co by brali vážně, nebo že bych si z toho něco dělala.*“ (Jana)

Přestože všichni vegani považují své veganství spíše za životní styl, než způsob stravování, z uvedených ukázek je patrné, že se setkávají především s poznámkami týkajícími se konzumace masa a nedostatku bílkovin vyplývajících z jeho vynechání. Nesetkala jsem se s tím, že by někdo zmiňoval vtipy týkající se například mléka, kožešin, nebo jiných produktů a činností, které vegani ze svého života vynechávají. Z toho usuzuji, že vynechání masa lze považovat za aspekt, který kategorii z pohledu okolí veganů charakterizuje nejvíce a zastupuje tak řadu jiných, které jsou v ní skryté.

Jak již bylo řečeno, tyto vtipy a poznámky vegani neberou nijak osobně a vzhledem k tomu, že se s nimi setkávají často, je obvykle přechází. Domnívám se, že v tomto jejich vnímání hraje roli i fakt, že všichni jsou vegany minimálně po dobu jednoho roku a tak jsou na ně do jisté míry zvyklí. Zejména Tomáš se o nich zmiňuje s velkým nadhledem, v čemž samozřejmě může hrát roli jednak jeho povaha, ale také dlouhá doba, po kterou se již vegansky stravuje.

Konfrontace

Někteří z veganů ovšem popisují i situace z jejich pohledu více vyhocené. Tyto případy spojuje to, že zdrojem konfliktu byla osoba, kterou vegan nepovažoval za nijak blízkou – šlo o vzdálenější známé či osoby zcela cizí.

„Ted’ jsem třeba cvičil s kámošem na hrazdách venku, přišli dva kluci a začali tam něco jako... že nejhorší jsou ty vegani. Tak já taky nemusím, když to veganství cpou někomu nebo tak, ale tak řekl jsem mu, co mu vadí, že já jsem vegan. Tak on otočil, že mu nevadí vegani.... Byl překvapený.“ (Tomáš) (Kamarád, kterého Tomáš zmiňuje, byl Marek a tuto situaci během našeho rozhovoru vzpomněl také: „Jako jediný konflikt... nebyl to úplně pořádný konflikt, bylo to když jsme byli v Tomášem venku cvičit na hřišti, tak ta právě byla ještě jedna dvojice takových dvou týpků a právě zrovna narazili na tohle téma a nějak to tam hejtili. Tak Tomáš jim nabídnul, že si s nima kdyžtak o tom promluví a bylo to takový... Ne že by se vyloženě začali hádat, ale byla to taková ne úplně příjemná chvíle.“)

Konflikt přímo mezi veganem a přítelem, se kterými jsem vedla rozhovor, zmínil pouze Jakub: *I když ted’ mě vlastně ještě napadá, že jsme někdy v létě se byli projít po Praze a pak už jsem měl fakt strašný hlad a cestou byl mekáč, tak říkám, pojďme sem, já si akorát vezmu burger na cestu a půjdem jinam a Anna se do mě tak trošku pustila, že jako jestli si to nemůžu odpustit a tak, ale jako zase nic strašného to nebylo. ... Nakonec počkala venku, já si vzal něco na cestu a šli jsme jinam, ale nebylo to asi příjemné ani pro jednoho.“*

Jak se ukázalo, tato situace je však mezi přáteli výjimečná. Zároveň také dobře poukazuje i na jednu z věcí, kterou přátelé veganů vnímají u veganství jako problém. Tedy na to, že se jim možnosti veganského stravování zdají méně dostupné, než by považovali za vhodné.

Vysvětlení nekonfliktnosti veganství mezi přáteli je obdobné, jako u jejich partnerů. Vegani sami mají tendenci se obklopovat lidmi podobně naladěnými. Buď přímo vegany a vegetariány, nebo alespoň těmi, kdo jsou alternativním způsobům stravování a života nakloněni a jsou otevřeni případné diskuzi.

Poznámky ze strany veganů

Nabízí se, že by stejně tak jako nevegani na stravu bezmasou mohli reagovat nějakými poznámkami vegani, pokud někdo v jejich blízkosti konzumuje živočišné produkty. S tím se však ani jeden z přátel veganů nasetkal, přestože vegani sami v rozhovorech zmiňují jistý diskomfort při pohledu na maso na talíři druhých, jak jsem popisovala výše. Vysvětlení mi předložili někteří z veganů: své veganství určitým způsobem vnímají jako konfliktní a pokud to není nezbytné, jako téma se ho snaží neotevírat.

„Na druhou stranu nemám na čele napsáno vegan, kamarádi, co nejsou úplně blízcí ani neví, jak se stravuju, nerada se do těch diskuzí pouštím, protože pak právě mají potřebu mi říkat, že přece nemůžu mít dost bílkovin a podobně. Takže když se přímo nesejdem u jídla, tak nevidím důvod to někomu hlásit.“ (Jana)

„Když to jde, tak já se o tom moc nebavím, protože se nechci dohadovat o těch názorech, které mají jiní lidé. ... Rezignovala jsem. Protože v podstatě tam přesně platí to, že za svůj názor nejvíc bojují ti, kteří vlastně o tom nic neví. A jenom jedou v těch kolejkách toho, že od mala jedí maso a mléko a vidí reklamu na Kinder Mléčný řez, jak je to hrozně zdravé, protože je v tom mléko. Takže si myslím, že to ani nemá cenu se o tom bavit. Tak na ty narážky nereaguju.“ (Andrea)

I další z informátorů během rozhovorů zmiňovali, že například spolužáci ani neví, jak se stravují, protože pokud nepříjde přímo řeč na veganství, sami o něm raději mluvit nezačínají. Tématu se ovšem nevyhnou mezi blízkými přáteli, právě třeba v již zmiňovaných chvílích společného stravování. V tomto ohledu považuji za zajímavé zmínit, že stejně jako vegani se necítí dobře v přítomnosti jedlíků masa, tak jejich přátelé popisují, že cítí určitý nesouhlas, pokud před vegany konzumují živočišné produkty, což pochopitelně vyvolává určité napětí.

„My třeba když někam jdeme, tak já si nedávám třeba ty sojový mlíka, protože mi to prostě nechutná a nedává mi to smysl, jakoby trošku cítím takový nesouhlas z její strany... Ne že by něco přímo říkala.“ (Tereza)

Přejímání veganských zásad?

Během rozhovorů jsem se zaměřovala i na to, zda okolí veganů pod jejich vlivem začíná nějakým způsobem měnit svoje každodenní návyky a stravování. Většina veganů popisuje, že k určité změně došlo především v domácnostech jejich rodičů:

„Například máma mi nedávno řekla, že když mě vychovávala, tak ona učila mě a teď učím já jí. Takže jako máma s tou stravou, už nejí takový ty klasický prasárny jako klobásy a tyhle věci.“ (Tomáš)

„U nás doma se maso vždycky jedlo hodně, ale teď už třeba dokonce i nedělní oběd je někdy vegan, když se teda nějak podílím na přípravě... Celkově určitě se jí víc zeleniny, různé nové věci... Táta mi nedávno pochválil veganské lasagne, to jako větší ocenění už bych dostat nemohla.“ (Jana)

Pokud jde o přátele, tak vegani ze svého pohledu nemají pocit, že by jejich stravovací návyky nějak ovlivnili, tedy s výjimkou již zmiňovaných společných jídel. Pouze Tomáš mluvil přímo o tom, že mu jeden kamarád říkal, že už nejí tolik masa jako dříve.

Pohled přátel je ovšem znovu trošku odlišný. Všichni mluvili o tom, že od doby, co se znají s veganem jí pestřejší stravu, ochutnali nové potraviny a třeba i omezili konzumaci masa, jak zmínil třeba Jakub: *„To maso určitě jím teď míň, i když jako na poměry veganů pořád strašně moc. A i jsem se dostal k novým věcem, občas třeba vařím něco s tofu, to jsem dřív ani netušil, co to je, natož že by to mohlo být dobrý.“*

Nebo Hana: *„Mívala jsem někdy maso i dvakrát denně, k obědu i k večeři. Protože mi to prostě přišlo normální, ale teď si říkám, že to vlastně nedává vůbec smysl, že je to úplně zbytečné.“*

Celkově lze říci, že přímo každodenní návyky přátel veganů výraznou změnou neprochází, spíše se mění to, jak sami uvažují o svém stravování, jak to shrnul například Marek: „*Každodenní jídlo že bych tím měnil, to asi ne, ale jako... mění se mi lehce pohled na to stravování.*“

Nebo Hana: „*Jako ono to není nějak velká změna, ale určitě mnohem víc teď přemýšlím nad tím, co si dám k jídlu nebo i třeba koupím, jestli to opravdu potřebuju, jestli neexistuje nějaká k planetě šetrnější alternativa... Jako rozhodně by mě před pár rokama nenapadlo, že budu hledat netestovanou kosmetiku nebo tak.*“ (Hana) I Jakub říká, že nad jídlem teď mnohem víc přemýšlí.

Tyto proměny se v rozhovorech opět objevují převážně v souvislosti s jídlem, Hana, která se zabývá i veganskou kosmetikou je mezi přáteli výjimkou. Oblast, kterou jsem již zmiňovala výše, je vyhýbání se přírodním materiálům u oděvů a obuvi. Zde se i přátelé veganů shodují na tom, že raději volí eticky přijatelnější variantu, která má stejné funkční vlastnosti.

Veganství jako stigma?

V souvislosti s výše popsány mi skutečnostmi považuji za užitečné se krátce zamyslet nad veganstvím coby sociálním stigmatem tak, jak ho popisuje Goffman (2003). Z pohledu, jež mi v rozhovorech zprostředkovali vegani, lze vyzorovat určité aspekty veganství, které by bylo možné interpretovat jako stigmatizující. Stigma můžeme definovat jako „jakoukoli tělesnou či sociální charakteristiku považovanou za nežádoucí.“ (Giddens, 2013, str. 995)

Z výše popsaných reakcí, se kterými se vegani setkávají, je patrné, že veganství je určitou skupinou lidí jednoznačně vnímáno negativně. V rozhovorech, které jsem prováděla s vegany i jejich přáteli se objevovala pojmenování veganů, která by se dala považovat za stigmatizující, jako například „*býložravec*“ či „*trávožrout*“. (Ovšem je nutné zde podotknout, že stejně tak vegani se o konvenčně se stravujících v některých kontextech zmiňují jako o „*masožroutech*“). Několikrát jsem během rozhovorů narazila i na různé stereotypy, které z pohledu širší společnosti reprezentují sociální skupinu veganů. S přáteli shodně popisují i zažitou představu, že vegani o svém veganství hodně mluví.

„Ještě mě napadá, že taková věc, ze které má hodně lidí srandu je, že vegani mluví jen o veganství... Znáš to takový ty vtipy... Pokud jsi vegan a navíc děláš crossfit, o čem budeš psát na Instagram jako první. Tak to není pravda, nebo aspoň u Anny nemám pocit, že by to lidem nějak vnucovala.“ (Jakub)

Dle Goffmana problém stigmatu vyvstává pouze tam, kde vzniká očekávání, že osoby by měly naplňovat a podporovat danou normu (Goffman, 2003, str. 14). Problém přijetí vegana jako narušitele této normy je ústředním rysem, který ovlivňuje jeho životní situace. V případě veganství je touto normou konzumace masa a živočišných produktů. Z reakcí, které byly popsány výše, je patrné, že tlak související s naplněním této normy vzniká především ze strany rodičů a členů rodiny, kteří vegana v přesvědčení o správnosti této normy vychovali. Její zpochybnění a odmítnutí proto povětšinou alespoň zpočátku nepřijímají snadno. Reakce přátel jsou potom spíše ve formě různých poznámek a vtipů, jejichž původ je spíše ve snaze vypořádat se s nezvyklou situací, než v tom, že by od svých přátel vyžadovali plnění dané normy.

Rozpoznatelnost veganství

Klíčový faktor související s problematikou přijetí stigmatu, je jeho viditelnost. Goffman popisuje, že lidé mohou být nositeli určitých znaků nesoucích sociální informaci o nich. Proti symbolům prestiže stojí symboly stigmatu, které nějakým způsobem upozorňují na nesrovnalost znehodnocující identitu daného jedince. Veganství, které jak říká Jana „nemají napsané na čele“, nelze na veganech poznat na první pohled a mohli bychom ho tak považovat za skryté stigma. Ve většině situací (s výjimkou stravování) není možné rozpoznat, že vegan je veganem.

V souvislosti s veganstvím bezpochyby stojí za zmínku i tzv. disidentifikátory, neboli znaky se sklonem narušovat. Tyto znaky jsou v rozporu se stereotypy, které společnost o stigmatizovaných vytváří. Přátelé veganů například často zmiňovali svůj prvotní předpoklad, že na veganské stravě je obtížné budovat svalovou hmotu a vegani jsou spíše jedinci štíhlí a slabí. Mnoho veganů, včetně některých z těch, se kterými jsem vedla rozhovor, se však aktivně věnuje sportu (mnohdy i vrcholovému) a dosahuje v něm vynikajících výsledků. Jejich svaly by tak bylo možné považovat za takový disidentifikátor veganství. Někteří vegani sami v rozhovorech zmiňovali překvapení osob z okolí při zjištění, že jsou vegani, protože si vegany představovali „přírodnější“, nebo více „alternativní“.

Zasvěcení

Stigmatizovaní jedinci v průběhu svého sociálního života zjišťují, že existují dvě kategorie osob, které s nimi soucítí a přijímají je (Goffman, 2003, str. 30). Jednak jsou to osoby se stejným stigmatem a poté tzv. „zasvěcení“. Tyto osoby zasvěcené – přátelé veganů – jsou dobře znalé jejich života a před nimi není nutné jejich vadu skrývat. Oblast zvládání stigmatu se tak u veganů týká z velké části kontaktů s pouhými známými a osobami zcela cizími.

„Tak třeba na jedné rodinné oslavě, kdy jsem poprvé viděla dvě nevlastní ségry mého přítele. Ony nevím, jak se dozvěděly, že vlastně nejím... že jsem vegan. A pak se mě právě ptaly, proč nejím maso a proč jdu proti přirozenosti člověka, že prostě od pravěku lidi jedí maso a tak. A říkaly to tam přede všema trošku jakože jsem úplně blbá. Tak to bylo nepříjemný, jak to říkaly před těma lidma, aby to vypadalo, že jsem úplně magor, to bylo hodně nepříjemný.“ (Andrea)

Důvěrné přátele by jejich veganství odrazovat nemělo. Se svými přáteli jsou potom vegani ochotni pouštět se do diskuze o svém veganství, jelikož správně předpokládají, že budou jejich životnímu stylu příznivěji nakloněni a spíše dojdou ke shodě. Je tak pochopitelné, že vegani při výběru přátel a partnerů sahají přednostně do své vlastní skupiny, a pokud překročí její hranici, vybírají osoby veganství nakloněné. U těchto konvenčně se stravujících potom hledají podporu, místo aby od nich vyžadovali dodržování stejné – veganské – normy. Naopak od jiných veganů ale očekávají, že budou reprezentovat svou skupinu a neradi vidí, když zásady veganství porušují, jak bylo zmíněno například v souvislosti s Tomášem a jinými členy Vegan sport club.

Strategie

Veganství jako takové ve většině situací nijak nepřekáží toku sociální interakce. Vyvstává najevo právě v souvislosti se zmiňovanými chvílemi společného stravování, kdy je nutné hledat kompromis a snažit se uspokojit potřeby veganů i neveganů a vzniká prostor pro diskuzi o jeho aspektech.

Vzhledem k tomu, s jakými reakcemi se vegani setkávají, lze z jejich strany očekávat určitá preventivní opatření a předjímání problematických kontaktů. Pro toto si vyvinuli určité strategie, jak téma veganství raději neotvírat, jako například Andrea před prarodiči, nebo Jana v přítomnosti bývalých spolužáků:

„I když je pravda, že když jsme třeba měli třídní sraz ze základky, tak jsme byli v restauraci večer, všichni si dávali jídlo, ale pro mě tam nic nebylo. Tak jsem radši řekla, že nemám hlad, než vysvětlovat, že teď jím jinak, protože se mi nechtělo strávit celý večer obhajobou svého jídelníčku.“

Z rozhovorů tak vyplývá, že vegani v určitých situacích veganství raději skrývají a předstírají „normálnost“ než aby se ho snažili legitimizovat, a mluví o něm tedy v podstatě zřídka. Toto platí zejména pro větší skupiny lidí a osoby, které veganům nejsou příliš blízké.

Závěr

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, jak je legitimizováno veganství z pohledu veganů a jejich neveganských přátel. Zaměřovala jsem se na to, kdy a v jakých situacích k této legitimizaci dochází, jakým způsobem probíhá a jak ji vegani a jejich přátelé popisují a vnímají.

V tomto pojetí lze na veganství nahlížet jako na ukázkový typ etické spotřeby, kdy vegani volí produkty vyráběné z jejich pohledu eticky – tedy bez vykořisťování zvířat, lidí či životního prostředí. Produkty, které těmto kritériím neodpovídají, pak záměrně vyřazují ze svého užívání. Mým předpokladem bylo, že setkání s veganem může u běžného konzumenta vyvolávat pocit viny a potřeby obhajovat svůj postoj, a to i tehdy, kdy se vegan o svých názorech na konzumaci živočišných produktů nijak přímo nezmiňuje. Stejně tak vegani mohou být nesví, pokud někdo v jejich blízkosti konzumuje produkty z jejich pohledu neetické. Mohou cítit nutkání neveganům prezentovat svůj postoj jako správný. Zde tedy vzniká potenciální prostor pro vzájemnou legitimizaci veganství.

Pro získání odpovědí na dané otázky jsem využila kvalitativní výzkumnou strategii a techniku polostrukturovaných rozhovorů s deseti informátory, z nichž pět jsou vegani a pět jejich blízcí přátelé. Všichni vegani mají pro své veganství převážně etické důvody, přestože ho vnímají komplexně, jako určitý způsob života, nikoli pouze jako způsob stravování. Informátorům je mezi jednadvaceti a čtyřicetiletými lety, žijí v Praze nebo v Ústí nad Labem a všichni momentálně studují na vysoké škole.

Z rozhovorů vyšlo najevo, že k nutnosti legitimizovat veganství nejčastěji dochází u příležitosti společného stravování s konvenčně se stravujícími jedinci. Pokud se jedná o větší skupinu přátel, vegani se obvykle podřídí většině a navštíví restauraci neveganskou, kde na jídelníčku většinou najdou alespoň nějakou alternativu vhodnou pro jejich stravovací návyky.

V menších skupinách, nebo přímo při setkání pouze vegana a jednoho jeho přítele, je pak větší prostor pro nalezení společného kompromisu ve volbě stravovacího zařízení. Přátelé veganů popisují, že vždy volí místo, kde existuje veganská možnost jídla nebo přímo navštěvují restaurace vegetariánské a veganské, které zejména ve větších městech není problém najít. Shodují se také na tom, že se tak prostřednictvím

svých veganských přátel dostávají k novým potravinám, které by jinak pravděpodobně neměli možnost sami vyzkoušet.

V rodině vznikají spory ohledně veganství většinou z důvodu obav, které se s veganstvím pojí. Rodiče veganů se strachují o jejich zdraví, neboť z jejich zkušenosti je konzumace živočišných produktů nezbytná pro získání všech potřebných vitamínů a živin. Vegani tyto obavy řeší prostřednictvím diskuze, kdy na základě dokumentů a knih, které mají nastudované, obhajují nutriční dostatečnost veganské stravy. V okruhu přátel se vegani s takto motivovanými reakcemi příliš neseťkávají. Častější jsou zde různé poznámky a vtipy související se stravovací stránkou veganství. Tyto poznámky lze považovat za způsob, jak se nevegani vyrovnávají s porušením normy konzumace živočišných produktů, a vegani pro ně zpravidla mají jisté pochopení a neberou si je nijak osobně.

Přímý konflikt v souvislosti s veganstvím je mezi přáteli spíše výjimkou. Různé konfrontace většinou vychází od lidí z širšího okruhu známých či od cizích lidí a týkají se obvykle názorů na přirozenost konzumace živočišných produktů, zejména masa. Tyto situace jsou zároveň ukazatelem toho, které aspekty veganství vnímají nevegani jako problematické. Jde například o nutnost více dbát o skladbu jídelníčku pro dosažení optimálního množství bílkovin, tuků, sacharidů a všech potřebných vitamínů, nebo o horší dostupnost a finanční náročnost speciálních veganských produktů, jako například rostlinného mléka.

Tato kritéria hrají důležitou roli v tom, zda spotřebitelé – nevegani volí etické náhražky diskutabilních produktů. Z rozhovorů s přáteli veganů vyplývá, že například při výběru oblečení a obuvi preferují i často nevegani variantu, která nepochází z živočišného zdroje, jelikož například boty z umělé kůže jsou pro ně srovnatelné s těmi přírodními jak z hlediska funkce, tak z hlediska ceny, kterou za ně zaplatí.

Z analýzy získaných dat vychází najevo, že legitimizace veganství nemůže proběhnout ve všech situacích. Zejména mezi staršími lidmi, moji informátoři popisují především zkušenosti s prarodiči, je veganství často přijímáno tak, že vegani raději využívají strategii jeho skrývání a téma neotevírají, pokud to není nezbytně nutné. V tomto ohledu bychom mohli hovořit o veganství jako o jistém druhu sociálního stigmatu, a o jejich přátelích jako o osobách tzv. zasvěcených, před kterými necítí

potřebu své veganství tajit. Snaha veganů svůj životní styl v určitých skupinách raději skrývat poukazuje na to, že ho vegani jako potenciálně problematické jednoznačně vnímají a snaží se těmto situacím vyhýbat.

Rodina a blízcí přátelé veganů se tak ukazují jako skupina, ve které k legitimizaci vůbec může docházet, a kde ji vegani považují za smysluplnou a pouští se do ní. U těchto blízkých osob totiž vegani předpokládají (a většinou i získávají) určitou míru pochopení svého životního stylu.

Dochází tak mezi nimi (mnohdy právě u příležitostí, kdy zasednou k jednomu jídelnímu stolu) k častým diskuzím o veganském stravování, o tom odkud vegani získávají živiny, které jsou neveganům dostupné z živočišných produktů. Tyto debaty se bezesporu nejčastěji dotýkají stravování, ale v některých případech také dalších aspektů veganství. Tato komplexnost kategorií, kterých se samotná legitimizace dotýká, je v souladu s tím, že vegani i jejich přátelé nevnímají veganství jen jako způsob stravování, ale jako celkový způsob smýšlení o životě.

Jako důsledek úspěšné legitimizace veganství lze vnímat to, že rodina i přátelé veganů pod jejich vlivem větším či menším způsobem proměňují své stravovací návyky. Tato změna je z pohledu veganů patrnější v rodinách, kde jejich rodiče a sourozenci začínají jíst pestřeji, v některých případech dokonce určitý typ produktů vyřazují úplně, přestože se sami vegany nestávají. Z pohledu přátel potom dochází k proměně celkového náhledu na stravování. Začínají brát v úvahu hlediska, kterých si dříve nevšíмали a volí si například cestu nakupování v biochovech atp. Velká změna je taktéž patrná v novém upřednostňování nekoženého oblečení a bot.

S ohledem na jiné kategorie, u kterých vegani také volí nekonvenční alternativy, jako je například kosmetika netestovaná na zvířatech, už proměna uvažování jejich přátel není tak jasně zřetelná. Přímou preferenci netestované kosmetiky se zmiňovala jen jedna informátorka z přátel. Z toho usuzuji, že legitimizace veganství nejčastěji probíhá v souvislosti s jídlem a v této oblasti poté taky nejčastěji přímo ovlivňuje každodenní praktiky přátel veganů.

Seznam použité literatury

BEARDSWORTH, A. et al. The Vegetarian Option: Varieties, Conversions, Motives, and Careers. *Sociological Review*, 1993, 40(2). ISSN 0038-0261.

BRESNAHAN, M., ZHUANG, J., ZHU, X. Why is the vegan line in the dining hall always the shortest? Understanding vegan stigma. *Stigma and Health*, 2016, 1(1), str. 3-15.

DISMAN, M. Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele. 4., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8.

DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. Lidé a jídlo. Praha: ISV, 1999. Sociologie (ISV). ISBN 80-85866-41-2.

FEATHERSTONE, M. Consumer culture and postmodernism. 2nd ed. Los Angeles: SAGE Publications, 2007. ISBN 978-1-4129-1013-2.

GIDDENS, A. Sociologie. Praha, Argo, 2013. ISBN 9778-80-257-0807-1.

HENDL, J. Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace; Praha, Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

JOY, M. Why we love dogs, eat pigs and wear cows: an introduction to carnism. San Francisco, Conari press, 2011. ISBN 978-1-57324-505-0.

KOHÁK, E. Zelená svatozář: kapitoly z ekologické etiky. Praha: Sociologické nakladatelství, 1998. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-858-5063-X.

MACH, M. Vegani ve společnosti masa; Praha, 2010. Diplomová práce na Fakultě humanitních studií na katedře sociální a kulturní ekologie. Vedoucí práce Mgr. et Mgr. Markéta Vaňková.

- MEDŘICKÁ, J. Psychologické a sociální aspekty vegetariánství; Praha, 2008.
Diplomová práce na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy na katedře psychologie.
Vedoucí práce PhDr. Tamara Hrachovinová, CSc.
- MELINA, V., DAVIS, B. Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]. Radňovice: Andrea Komínková, 2008. ISBN 978-80-904291-0-9.
- NEWHOLM, T., SHAW, D. Studying the ethical consumer: a review of research. *Journal of Consumer Behaviour* , 2007, 6(5), str. 253-270.
- NEO, H. Ethical consumption, meaningful substitution and the challenges of vegetarianism advocacy. *The Geographical Journal*, 2016, 182(2), str. 201-212.
- NOVOTNÁ, H. Kvalitativní strategie výzkumu. In: E_Úvod do společenských vědních metod: Výzkumné strategie a projekt výzkumu [online]. Praha, 2009/2010. Dostupné z: <http://moodle.fhs.cuni.cz/course/view.php?id=614>. FHS UK.
- PELLANDINI-SIMANYI, L. Ethical Consumerism and Everyday Ethics. In: KLEIN, J., MURCOTT, A. *Food Consumption in Global Perspective: Essays in the Anthropology of Food in Honour of Jack Goody*. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2014. Str. 140-165. ISBN 978-1-403-99983-2.
- SASSATELLI, R. The political morality of food: discourses, contestation and alternative consumption. In: HARVEY, M., McMEEKIN, A., WARDE, A. *Qualities of Food*. Manchester University Press, 2004. Str. 176-191. ISBN 0 7190 6854 1.
- SINGER, P. *Osvobození zvířat*. Praha: Práh, 2001. ISBN 8072520423.
- ŠTUCHAL, M. *Vegetariánství a konzumace masa z pohledu nevegetariánů*; Praha 2015. Bakalářská práce na Fakultě humanitních studií. Vedoucí práce Mgr. Marco Stella, Ph.D.