

UNIVERZITA PARDUBICE  
FAKULTA FILOZOFICKÁ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2019

Karolína Raisová

Univerzita Pardubice  
Fakulta Filozofická

Veganství, jako životní styl

Bakalářská práce

2019

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Akademický rok: 2017/2018

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (PROJEKTU, UMELECKÉHO DÍLA, UMELECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Karolína Raisová**  
Osobní číslo: **H16303**  
Studijní program: **B6107 Humanitní studia**  
Studijní obor: **Humanitní studia**  
Název tématu: **Veganství, jako životní styl**  
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

### *Zásady pro vypracování:*

Studentka se ve své bakalářské práci zaměří na problematiku životního stylu veganů. V teoretické části své práce nejdříve vymezí pojem veganství a stručně zmíní historii tohoto způsobu stravování, jak v perspektivě celosvětové, tak v kontextu české společnosti. Studentka se dále ve své práci zaměří na analýzu veganství, jakožto životního stylu, který je nedílnou součástí identity veganů. V praktické části své práce bude studentka analyzovat a interpretovat data, které získá prostřednictvím svého kvalitativního výzkumu (především metoda rozhovorů), který bude mezi vegany realizovat. Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké životní aspekty motivují lidi k tomu, aby byli vegany.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

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

Seznam odborné literatury:

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

KOHÁK, Trazím. Zelená svatozář: kapitoly z ekologické etiky. 2., přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2000. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-85850-86-9.

KUBÁTOVÁ, Helena. Sociologie životního způsobu. Praha: Grada, 2010. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2456-0.

STINGER, Peter. Osvobození zvířat. Praha: Práh, 2001. ISBN 80-7252-042-3.

SMOLÍK, Josef. Subkultury mládeže: uvedení do problematiky. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2907-7.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Tomáš Hetka**

Katedra sociální a kulturní antropologie

Datum zadání bakalářské práce: **31. března 2018**

Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2019**



prof. PaDr. Karel Bžel, CSc.  
děkan



L.S.



Ing. Jaroslav Myslík, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 27. listopadu 2017

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracoval samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Byl jsem seznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 9/2012, bude práce zveřejněna v Univerzitní knihovně a prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 14. 3. 2019

Karolína Raisová

## **PODĚKOVÁNÍ**

Chtěla bych poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce, panu magistru Tomáši Retkovi, za cenné rady, ochotu a vstřícnost při konzultačních hodinách. Dále také chci poděkovat všem informantům za spolupráci při získávání údajů pro praktickou část mé bakalářské práce.

## **ANOTACE**

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké životní aspekty motivují lidi k tomu, aby byli vegany. V teoretické části je vymezen pojem veganství, stručně je zmíněna historie tohoto způsobu stravování, jak v perspektivě celosvětové, tak i v kontextu české společnosti. Dále je pozornost věnována analýze veganství, jako životního stylu, který je nedílnou součástí identity veganů. V praktické části bakalářské práce jsou analyzována a interpretována data, která byla získána prostřednictvím kvalitativního výzkumu, konkrétně polostrukturovaných rozhovorů vedených se sedmi vegany.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

ekologie, etika, hodnoty, identita, maso, mléko, vegan, veganství, zvíře.

## **TITLE**

Veganism, as a lifestyle

## **ANNOTATION**

The aim of the bachelor thesis was to find out which life aspects motivate people to become vegans. In the theoretical part is defined the concept of veganism, briefly mentioned the history of this way rating, both in the global perspective and in the context of Czech society. Attention is also paid to the analysis of veganism as a lifestyle that is an integral part of the vegan identity. In the practical part of the bachelor thesis are analyzed and interpreted data, which were obtained through qualitative research, namely semi-structured interview conducted with seven vegans.

## **KEYWORDS**

animal, ecology, ethics, identity, meat, milk, values, vegan, veganity.

# Obsah

<b>ÚVOD .....</b>	<b>9</b>
<b>1. FENOMÉN VEGANSTVÍ .....</b>	<b>10</b>
1.1 Vegetariánství a veganství.....	10
1.2 Historie veganství.....	13
1.3 Přínosy a rizika veganství z hlediska stravování.....	15
<b>2 VEGAN A VEGANSTVÍ .....</b>	<b>18</b>
2.1 Motivace k veganství.....	18
2.2 Témata akcentovaná veganstvím.....	19
2.3 Veganství jako součást identity.....	21
<b>3 VEGANSTVÍ JAKO ŽIVOTNÍ STYL.....</b>	<b>23</b>
3.1 Vymezení pojmu životní styl.....	23
3.2 Veganství jako hnutí a subkultura.....	24
3.3 Charakteristika životního stylu veganů.....	26
<b>4 POPIS VÝZKUMU .....</b>	<b>28</b>
4.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky.....	28
4.2 Metodologie výzkumu.....	28
4.3 Charakteristika výzkumného souboru.....	30
<b>5 VÝSLEDKY VÝZKUMU .....</b>	<b>31</b>
<b>6 DISKUSE.....</b>	<b>38</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>40</b>
<b>SEZNAM LITERATURY.....</b>	<b>42</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>47</b>



## ÚVOD

Současné směřování moderních vyspělých států je charakteristické důrazem na demokracii, svobodu jedince, naplňování vlastního potenciálu a žití dle vlastních hodnot, potřeb. Tato skutečnost vede ke vzniku a rozvoji různých alternativních životních stylů, které jsou ve větší nebo menší míře vyznávány různými skupinami obyvatel a existují vedle sebe, případně se prolínají, mohou však být i v rozporu.

Jedním z těchto směrů je i veganství. Nejedná se pouze o charakteristické stravování vyznačující se dodržováním pouze rostlinné stravy, včetně eliminace mléka, mléčných výrobků, medu apod. z jídelníčku. Uvažovat lze o hnutí, životním stylu. Veganství získává celosvětově stále více příznivců, což je dáno i akcentem na udržitelnost životního prostředí. Ekologie, soucit se zvířaty, ale i způsob stravování, který může být v mnoha ohledech příznivý pro fyzické a psychické zdraví jedince, jsou jen jedny z mnoha prvků, které se s veganstvím pojí.

Ze zájmu o danou problematiku, ale též z důvodu nízké bližší obeznámenosti veřejnosti s tímto tématem, včetně akcentu na hodnoty, na které je často i politickými reprezentacemi apelováno, je v bakalářské práci věnována pozornost veganství. Cílem bakalářské práce je analyzovat veganství, jeho přínosy a rizika, a detailněji zmapovat, jaké důvody k veganství vedou.

V prvních třech kapitolách jsou přiblíženy hlavní pojmy, jakými jsou veganství, vegetariánství, životní styl. Stručně je charakterizována historie veganství a jeho začlenění do systému alternativního stravování. Na veganství je též nahlíženo jako na životní styl.

Čtvrtá kapitola práce obsahuje popis vlastního výzkumu, jehož cílem bylo analyzovat motivaci veganů k veganství. Výzkum byl koncipován jako kvalitativní. Výzkumný soubor tvořilo sedm informantů, s nimiž byly vedeny polostrukturované rozhovory. Získaná data byla analyzována s využitím otevřeného kódování zakotvené teorie, v jeho základní podobě.

V páté kapitole práce jsou prezentovány výsledky, které jsou v diskusi vztaheny k výzkumným otázkám a komparovány s teoretickými východisky. Hlavní zjištění výzkumu jsou shrnuta v závěru práce.

# 1. FENOMÉN VEGANSTVÍ

V první kapitole práce je vymezeno veganství, které má blízko k vegetariánství, nicméně nejedná se o identické přístupy ke stravování či životnímu stylu. V úvodu je tedy nejprve stručně charakterizováno vegetariánství a jeho možné formy. Dále je přiblížena historie veganství.

V závěru kapitoly je pojednáno o přínosech a rizicích veganství, které jsou reflektovány nikoliv pouze z hlediska zdravotního, ale též s ohledem na rovinu psychickou, duchovní a společenskou.

## 1.1 Vegetariánství a veganství

Jednu z nejjednodušších a zároveň nejužitečnějších definicí toho, co je to veganství, nabízí Komůrková (2017), dle které „*veganství zahrnuje druh stravy, filosofii a životní styl spočívající v odmítnutí konzumace živočišných produktů.*“

Dlabalová (2017) uvádí, že za vegetariána bývá označován člověk, který nejí maso (tedy ani drůbež, ryby) ani další živočišné produkty, jakým je např. sádlo. Obecně jsou z potravy vylučovány jateční produkty, strava těchto osob je více či méně čistě rostlinného původu.

Jak vysvětluje Großhauserová (2015: 13), veganství je řazeno k vegetariánství. Tento termín byl poprvé užit v roce 1840, a to jako vegetarianismus (v anglickém slovníku jako *vegetarianismus*), kdy se pojem stal složeninou dvou výrazů: *vegetation*, tj. rostlinná fauna a dále *vegetable*, překládaném jako rostlinný či zelenina. Základ lze spatřovat v latinském *vegetare*, které lze podle autorky vyložit jako růst či oživovat.

Vítek (2008: 100) vysvětluje, že obecně je slovo vegetariánství pojímáno poměrně široce, kdy lidé nedostatečně obeznámeni s touto koncepcí nepřesně uvádí, jakým způsobem se tito lidé stravují, jaké potraviny nejsou v jejich jídelníčku zastoupeny apod. Nicméně dle téhož zdroje je tento stav daný i skutečností, že existuje více forem vegetariánství, které jsou podle autora následující:

- semivegetariáni: tito vegetariáni odmítají jíst červené maso, avšak konzumují drůbež, ryby, mléčné výrobky;
- lakto-okto-vegetariáni: jedná se o skupinu vegetariánů, která nejí živočišné potraviny, tedy ani bílé maso nebo ryby, avšak konzumuje mléko, mléčné výrobky a vejce;

- lakto-vegetariáni: konzumováno není maso, ani vejce, je však možné začlenit do potravy mléko a mléčné výrobky;
- vegani: jedná se o jedince, kteří nejedí živočišné potraviny, ani mléko, mléčné výrobky a vejce, přičemž dle autora lze v rámci veganů rozlišit „čistší“ formu, kdy tito lidé vynechávají ze své stravy všechny živočišné produkty, a to např. včetně medu, želatiny nebo přísad živočišného původu, které mohou být přidávány do potravin;
- makrobiotici: opět jsou ze stravy vynechávány živočišné potraviny, mléčné výrobky, vejce, lidé jedí pouze nezpracované organické cereálie, obiloviny, koření a mořské řasy, ryby nejsou striktně zakázány a opět tedy záleží na přístupu konkrétního jedince;
- frutariáni: jak již název napovídá, osoby patřící do této skupiny vegetariánů jedí pouze ovoce, ořechy, semena, med a rostlinné oleje.

V obecné rovině se podle Großhauserová (2015: 14) vyznačuje vegetariánství zákazem konzumace produktů zabitých zvířat. Autorka taktéž podává klasifikaci vegetariánství, která se v některých bodech liší od výše uvedené. Semi-vegetariány označuje autorka též jako částečné vegetariány, u všech dalších kategorií s výjimkou semi-vegetariánů uvádí, že kromě ryb nejsou obecně konzumováni živočichové, kteří žijí ve vodě. Ve výčtu autorky se nenachází frutariánství, naopak je uváděna raw strava, při jejímž dodržování nejsou konzumovány potraviny živočišného původu a z názvu též vyplývá, že za nevhodné jsou považovány i tepelně upravené potraviny.

Ani toto doplnění však nelze považovat za zcela vyčerpávající, neboť s tím, jak lidé hledají různé formy stravování, ať již z důvodů etických, vyznávání určité životní filosofie či z příčin zdravotních, objevují se i další, nové formy stravování, které mají společný základ právě ve vegetariánství. Dlabalová (2015) zmiňuje tzv. vitariánství, které považuje za průnik veganství a raw stravy. Vitariáni odmítají tepelnou úpravu potravin, konkrétně při teplotě vyšší než 48° C, odmítána je úprava pomocí pasterizace apod. Autorka také rozporuje zařazení raw stravy do vegetariánství, neboť je v rámci tohoto způsobu stravování možné konzumovat také tepelně neupravené mléčné nebo masné produkty. Rozlišováno je dle téhož zdroje též demi-vegetariánství či flexitariánství, kdy zástupci těchto vegetariánů sice většinou jedí bezmasou stravu, nikoliv však zcela výlučně, v omezené míře je možné přijmout i maso. Často je však sledováno místo jeho původu, tedy je např. vznášen požadavek na to, aby se jednalo o maso pocházející z bio farmy, nebo je konzumována pouze zvěřina apod. Pesce-vegetarián jí podle autorky z masa pouze ryby.

Co se týče veganství, na které se v bakalářské práci primárně zaměřuji, ani v tomto případě neexistuje jednota v tom, kdo vegan je a kdo nikoliv, neboť pouhé vyloučení konzumace masa a ostatních živočišných produktů z potravy není často považováno za plné naplnění podstaty veganství. Tuto skutečnost ilustrují Torres a Torresová (2005: 92) na příkladu ženy, která žije na farmě, na které chová slepice – sbírá jejich vajíčka a také je zabíjí. Sama však maso v žádné podobě nekonzumuje, vajíčka i mrtvé slepice jsou určeny pro ostatní členy rodiny. Zároveň tato žena nejen že nejí maso, ale ani nežívá produkty pocházející ze zvířat. Autoři si pokládají otázku, zda je možné tuto ženu považovat za veganku a odpovídají záporně, resp. uvádějí, že se názory na takovou situaci rozcházejí: i když sama tato žena striktně ze svého života vylučuje konzumaci masa, podobně jako živočišné produkty (med, kožešiny, mléčné výrobky, vejce apod.), napomáhá druhým, aby tak činili, a dokonce sama zvířata zabíjí. Většina eticky založených veganů by tak dle tohoto zdroje argumentovala, že v technické rovině se sice o veganku jedná, nicméně nejedná se o osobu, která by v rámci svého životního stylu žila dle zásad veganství. Jiná skupina by pak dle autorů namítala, že tato žena přistupuje ke zvířatům humánně, slepice nejsou chovány v hrůzných podmínkách, jak se často děje, a netrpí tedy tím, jakého zacházení se jim dostává. Jak autoři shrnují, tento příklad vypovídá o nejednotném přístupu k veganství a tyto odlišné názory také vegany dělí do dvou, často i zneprátelených skupin.

Vacková (2015) v rozhovoru vysvětluje, co vše veganství obnáší. Nejde pouze o to, že tito lidé odmítají konzumaci masa a dalších živočišných produktů – tento přístup ke stravě vychází z vyššího postoje týkajícího se odmítání utrpení zvířat, tedy jedná se o určitou formu společenského nebo individuálního protestu, kdy je vegan přesvědčen, že „*člověk nemá právo zvířata vykořisťovat, mučit je v naprosto nevyhovujících podmínkách ve velkochovech a následně je krutě zabíjet.*“ (Vacková, 2015). Jak Vacková (2015) dále uvádí, vegani odsuzují např. situace, kdy je čerstvě narozené tele odstaveno od matky a mléko pro něj určené je dáváno lidem, odmítají zabíjení kaprů kvůli štedrovečerní večeři, obecně zaujímají negativní postoj vůči např. myslivectví, rybolovu, ale též nesouhlasí se zřizováním ZOO, cirkusů, kožešinovým průmyslem, testováním kosmetiky na zvířatech. Lze také sledovat vyšší princip, kdy vegani odmítají obecně živočišný průmysl, neboť ten je z velké části odpovědný za znečišťování planety.

Je tedy zřejmé, že na veganství lze pohlížet širěji i úžeji (viz příklad s ženou z farmy, vegankou, která však zabíjí slepice a zprostředkovává konzumaci masa a živočišných produktů své rodině). V bakalářské práci si nekladu za cíl propagovat určitý směr veganství či dokonce rozhodnout, které veganství je to „pravé“. S ohledem na potřebu vymezit pojmání

veganství však považuji za důležité vymezit, jak je na veganství v bakalářské práci nahlíženo. Kloním se k širšímu pojetí veganství, kdy je jeho ústředním tématem odmítání konzumace živočišných produktů, ale též filosofie humánního přístupu ke zvířatům.

To, co tedy vegany od vegetariánů (lakto-okto-vegetariánů, frutariánů, příznivců makrobiotické stravy apod.) nejvíce odlišuje, je podle Ovesného (2016) důraz nikoliv pouze na způsob stravování, ale celkový přístup k životnímu stylu: vegani se vzdávají ve svém životě nejen všech živočišných produktů, ale též aditiv živočišného původu (podle autora se může jednat např. o barvivo živočišného původu E120 karmín, obsažené v marmeládách), kosmetice a obecně drogerii, která byla testována na zvířatech, výrobkům z kůže, vlny, perli, hedvábí apod., přičemž důvodu tohoto přístupu k životnímu stylu mohou být různé – zdravotní, náboženské apod.

## 1.2 Historie veganství

Barwick (2015) vysvětluje, že historii veganství nelze vyložit bez historie vegetariánství, neboť veganství se vyvíjelo v rámci něj a tento termín nebyl po dlouhou dobu znám: v praxi však docházelo k tomu, že až do roku 1900 značilo vegetariánství synonymu pro veganskou stravu.

Podobně Pavlíčková (2018) uvádí, že veganství není novodobou záležitostí, ale lze jej nalézt napříč různými kulturami v dávné minulosti i současnosti. Počátek je spojován s Indií, do níž přinášeli vegetariánství buddhisté a jainisté, a to již v 6. století před naším letopočtem. Jak autorka uvádí, vegetariánství je spojeno v Indii s výrazem *Ahinsá* což je překládáno jako nenásilí. Je tedy zřejmé, že hlavní myšlenka vegetariánství, která se týká respektu vůči zvířatům, byla s vegetariánstvím spojena již v jeho počátcích.

Mimo Indii se na šíření vegetariánství podílel i perský filosof Zarathusa, z výzkumů mumii starého Egypta též vyplývá, že byla preferována rostlinná strava. Podobně se objevuje široké rozšíření vegetariánství, resp. preference rostlinné stravy v Japonsku nebo Číně, což je dáno i tamějšími přírodními a klimatickými podmínkami, nicméně např. v Japonsku byl již ve 13. století kladen důraz i na to, aby strava byla součástí celkového životního stylu a jídelní návyky pro vegetariány sloužily jako trénink mysli. Záznamy o vegetariánství jsou dochovány i ze starověkého Řecka a Říma, avšak k vegetariánství se hlásily spíše menší skupiny lidí, z nichž lze jmenovat např. Pythagora a jeho následovníky. Konzumace masa byla odmítána

z etických důvodů – nebyly podporovány náboženské rituály s obětováním zvířat, neboť mnozí soudili, že je nutné ke zvířatům přistupovat stejně jako k lidem (Pavličková, 2018).

Moranová (2016) uvádí, že již v knize *Genesis* lze nalézt zmínky o tom, že lidé mají jíst rostlinnou stravu, nikoliv zvířata, a Ráj popisovaný v Bibli byl tak pojímán z hlediska toho, co bylo konzumováno, jako veganství, kdy Bůh určil, aby se lidé stravovali tím, co jim poskytnou rostliny a stromy.

Jak vysvětluje Pavličková (2018), později, tedy po Potopě světa, Bůh svolil k tomu, aby lidé konzumovali maso, důvodem však bylo zničení rostlin na Zemi. Křesťanství podle autorky vegetariánství příliš nevyznávalo, byť se mnozí mniši a kněží masa zříkali, ovšem zejména z důvodu askeze. Evropané se k vegetariánství začali vracet až v období renesance, tedy v 16. století, kdy např. byl vegetariánem Leonardo da Vinci. Značný průlom je pak spojen se stoletím 19., konkrétně Anglií, a to v důsledku kolonizačních aktivit, kdy se do Velké Británie dostalo vegetariánství z Indie. Z Anglie také podle autorky pochází moderní veganství. Za jeho duchovního otce je považován Donald Watson, který také v roce 1944 založil *The Vegan Society*. Jak autorka dále uvádí, Watson se stravoval plně bez masa 80 let, přičemž z tohoto období vyznával veganství po 60 let. Zemřel ve věku 94 let. Příklon k vegetariánství lze nalézt např. u Adventistů sedmého dne, tedy protestantské církve založené v USA v druhé polovině 19. století. Moranová (2016) uvádí, že dnešní hlavní myšlenka britské Veganské společnosti se týká hledání různých cest, jak zamezit zabíjení a krutosti na zvířatech.

Rozmach vegetariánství i veganství je patrný v 19. století, kdy začaly vznikat jako součást hnutí za lepší životní styl v různých částech světa vegetariánské společnosti. Co se týče českého prostředí, první zmínky o vegetariánství pocházejí až z 19. století. První vegetariánská restaurace vznikla ve Varnsdorfu a navštěvoval ji např. F. Kafka (Pavličková, 2018). V historii však lze podle Moranové (2016) nalézt více slavných osobností, které se k vegetariánství hlásily – podle autorky se jedná např. o Voltaira, L. N. Tolstého, Benjamína Franklina či G. B. Shawa. Z českých slavných osobností uvádí Pavličková (2018) dále též lékaře Ctibora Bezděka, který propagoval vegetariánství již ve 20. letech minulého století, k vegetariánství se hlásil také např. malíř F. Kupka či T. G. Masaryk.

Za pozornost stojí i osoba Emricha Ratha, který se narodil v roce 1883 v Praze do rodiny německého ševce. Stal se šampionem v boxu, v těžké váze, v Německu, vyhrál řadu soutěží v běhu a chůzi na dlouhé tratě, věnoval se lyžování, hokeji, atletice a účastnil se dvou Olympijských her (v Londýně a ve Stockholmu). Vegetariánem se stal ve svých 16 letech a po každé soutěži, kterou vyhrál, neopomněl zdůraznit, že za svůj úspěch vděčí též

vegetariánství. Rath se vyznačoval mohutnou muskulaturou, vážil více než 100 kg, přezdíván byl jako obr nebo Herkules. Nežrídka se objevoval jako model v knihách věnovaných bodybuildingu, byť neporušil zásady vegetariánství, a to ani během první světové války, v níž byl nasazen. Byl abstinentem, nekuřákem, každý den cvičil. Maso jedl jako dítě, a to zřídka, nechutnalo mu. Od svých 16 let tak konzumoval pouze chleba, zeleninu, ovoce, ořechy, výjimečně mléko, při dlouhých pochodech doplňoval stravu o hroznovou šťávu, rozinky a mandle. Říšské ministerstvo války po čas zvažovalo, že v armádě zavede bezmasou stravu, Rath byl pozván ke konzultaci, nicméně později nebyl tento záměr realizován. Sám Rath po celý život zdůrazňoval a dokládal to i na svém příkladu, že pro muže jako aktivního sportovce je vegetariánství plně dostačující, resp. takto pojatá strava plně odpovídá požadavkům na výživu aktivního sportovce (Stastný, 2003. srov. Kovář, 2004).

### **1.3 Přínosy a rizika veganství z hlediska stravování**

Jak vysvětluje Pawlak (2017: 12-14), otázka, zda je veganství (či širěji vegetariánství, kdy je dle autora veganství jednou z forem vegetariánské výživy) pro člověka prospěšné či nikoliv, je zkoumána od 60. let minulého století. Porovnávány byly skupiny osob konzumující a nekonzumující maso, a to např. z hlediska růstu, přijímaného množství živin, zdravotního stavu apod. Dle téhož zdroje bylo mnoha studiemi prokázáno, že dodržování vegetariánské stravy je vhodnou prevencí kardiovaskulárních onemocnění, rakoviny, cukrovky, obezity, ledvinových onemocnění apod., což je dáno nejen tím, že vegetariáni či vegani nekonzumují maso či jiné živočišné produkty, ale též současnou vyšší konzumací ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin.

Greene a Stewart (2013: 24-25) uvádějí, že eliminací živočišných produktů dochází k odstranění toxinů z těla, které jsou těmito produkty přijímány, což mimo jiné snižuje riziko vzniku rakoviny o 50 %. Kromě toho lze tímto stravováním zamezit přítomnosti oxidačního stresu v organismu, kdy se konzumací živočišných produktů zvyšuje kyselost vnitřního prostředí, které je živnou půdou pro různé bakterie a viry. Konzumací masa je také produkována kyselina močová, jejíž zvýšená míra v organismu má negativní dopad na ledviny a obecně vylučovací systém. Oproti tomu rostlinná výživa je podle autorů mnohem šetrnější pro organismus, je lehčeji stravitelná, čímž se do oběhového systému rychleji dostanou potřebné živiny a energie.

Brazier (2014: 36-41), sám veganský atlet (triatlonista, Ironman), vyvinul vlastní veganskou dietu nazvanou *Thrive Diet*, a to na základě vědeckých poznatků, ale i různých vlastních experimentů se stravováním. Dospěl k názoru, že pro organismus je veganská strava velmi přínosná, umožňuje mimo jiné podávat i vysoké sportovní výkony, nicméně její přínos spočívá i v tom, že člověk uvažuje o tom, co jí, jakým způsobem konzumuje určité potraviny, postupně hledá způsob stravování, které jeho tělu nejvíce prospívá. Získat silné a pružné svaly, ale též dostatek energie na výkonnostní trénink, vyžaduje také i v rámci veganské stravy volit vhodné potraviny: vhodnější jsou potraviny přírodní než průmyslově zpracované, strava musí být bohatá na živiny. Konzumací takových potravin pak dochází podle autora nejen k tomu, že tělo získá potřebnou energii, ale též se rychleji regeneruje. Veganská strava pak může v autorově pojetí vést např. ke snížení váhy, zlepšení kvality spánku, úbytku zánětlivých procesů v těle, jasnějšímu myšlení, snížení hladiny cholesterolu, silnějším kostem či lepší kvalitě pokožky.

Za pozornost stojí výzkum, který provedli Katcher et al. (2010: 245-250) na vzorku 113 pracovníků pojišťovací společnosti. U všech osob bylo BMI 25 a více, případně byla u respondentů přítomna v minulosti cukrovka 2. typu. 68 osob po dobu 22 týdnů bylo každý týden instruováno v dodržování veganské diety, dalších 45 osob pokračovalo ve stravování tak, jak byly zvyklé. Veganský jídelníček byl sestaven lékařem-dietologem, kdy 75 % stravy tvořily karbohydráty, 15 % proteiny a 10 % tuk. Respondenti měli po dobu výzkumu ze svého jídelníčku zcela vyloučit živočišné produkty, přidané tuky, naopak měli preferovat potraviny s nízkým glykemickým indexem. Vařit měli na nepřilnavé pánvi, v páře apod., na salát neměli používat zálivku s tukem, měli se vyvarovat smaženým potravinám, ve firemní jídelně byla k dispozici veganská jídla. Zároveň měli každý den užívat multivitaminy, aby získali dostatek množství vitamínu B<sub>12</sub>. Z výzkumu vyplynulo, že respondenti z experimentální skupiny dosáhli zlepšení v oblasti fyzického i mentálního zdraví, vitality, produktivity práce. Mnozí respondenti z experimentální skupiny také uváděli, že mají kvalitnější spánek, zlepšilo se jim zažívání a měli během dne více energie než dříve.

Nicméně pochopitelně existují i názory, že veganství není jako způsob stravování vhodné, případně že může být nebezpečné, nebo alespoň nebezpečné pro určité skupiny obyvatel. Vedoucí lékař oddělení FN Motol, které se zabývá výživou dětských a dospělých pacientů, P. Tláškal v rozhovoru s Doležalem (2018) uvádí, že pro děti veganská strava vhodná není. Odkazuje se na vlastní zkušenost s dětmi veganských rodičů, u nichž byl přítomen zpomalený růst, nedostatek zinku, vitamínu B<sub>12</sub>, větší objem červených krvinek. Po převedení na lakto-ovo-vegetariánskou stravu, která se jeví z hlediska většiny lékařů jako



zdraví neohrožující, nastalo během 3 měsíců u těchto dětí zlepšení v oblasti zdraví, včetně růstu. George (2000: ix) soudí, že veganská strava není vhodná pro kojence, malé děti, adolescenty, těhotné a kojící ženy, avšak podle České veganské společnosti (2016: 8) není veganská strava nevhodná pro žádnou z částí populace, byť děti do 12 let a těhotné ženy musí dodržovat speciální doporučení. Zvláště pro tyto jedince platí (ovšem stejně jako pro ostatní vegany), že je nutností dodávat do stravy vitamín B<sub>12</sub> (Nesehnutí 2014: 5). Cousens (2000: 341) uvádí, že každý, kdo se stravuje jako vegan 20 a více let, by si měl nechat u lékaře zkontrolovat hladinu vitamínu B<sub>12</sub>.

Kožená (2009) shrnuje, že s vegetariánstvím či veganstvím bývá spojováno oslabení imunity, zhoršení funkce štítné žlázy, problémy s páteří, vypadávání vlasů, únava apod. Problém však nespočívá v nekonzumování živočišných produktů, ale v tom, že nejsou do těla dodávány potřebné minerály a další živiny. Nutností je uměle dodávat do těla vitamín B<sub>12</sub>, který je dle autorky s výjimkou droždí obsažen pouze v živočišných produktech. Dále je dobré zaměřit se na to, aby v organismu nechyběl vitamín B<sub>2</sub>, který je kromě masa či vajec obsažen např. v ořechách nebo bramborách, vitamín D, železo apod.

## 2 VEGAN A VEGANSTVÍ

Ve druhé kapitole práce je přiblížena motivace k veganství, v němž jej akcentováno hledisko zdravotní, ekologické a etické. Blíže je o těchto aspektech pojednáno a v závěru kapitoly je pozornost věnována osobě vegana, tedy zejména tomu, co pro jedince znamená hlásit se k veganství, jak se veganství promítá či může promítat do života člověka v různých rovinách.

### 2.1 Motivace k veganství

Říčan (2010: 92) uvádí, že motivace je ucelený soubor motivů. Výraz motiv pochází podle autora z latinského slova *motus*, což lze přeložit pohyb. Motiv je pak dle téhož zdroje faktor, který uvádí do pohybu myšlení, chování apod. Pro motiv dále platí, že má sílu a směr.

Janoušek a Slaměník (2008: 147) vysvětlují, že v rámci osobnosti existuje velmi složitá struktura motivačních dispozic, z nichž některé jsou vrozené (např. biologické potřeby, jakými je hlad či spánek), jiné získané, a to sociální zkušeností. Získané motivační dispozice nabývají dle téhož zdroje generalizovanou podobu, což znamená, že se tendence k určitému jednání, vyvolaná konkrétním motivem, může aktualizovat v různých situacích. Je-li motivem podnět ve vnějším prostředí, je označován jako incentiva nebo též pobídka. Jak autoři zdůrazňují, motivy (vnitřní hnací síly) a incentivy vedou k jednání v závislosti na tom, jak je jedinec hodnotí – tj. zda jsou významné s ohledem na potřeby člověka, jeho hodnotový systém apod.

Veganka Urbanová, která mimo jiné spolupředává v Boskovicích Veganské společenské večere, v rozhovoru s Trumpešem (2015) uvádí, že existují tři hlavní motivy, proč se z lidí stávají vegani. Hlavní motivací k veganství by mělo být podle Urbanové etické hledisko: veganství vnímá Urbanová jako „*životní postoj, který odmítá jakékoliv zneužívání zvířat člověkem*“. Mnohé vegany však vedlo k veganství hledisko zdravotní, kdy se tento způsob stravování jeví jako jeden z nejzdravějších, významná je i motivace ekologická, vycházející z poznatků, že živočišná výroba velmi negativně zatěžuje planetu Zemi. Dahlke (2014: 8) doplňuje tyto motivy o motiv duchovní, psychologický, a to v tom smyslu, že v rámci veganství je aktualizována odpovědnost člověka vůči přírodě a světu, tj. pro vegany je důležité zabývat se např. utrpením zvířat, hladomorem ve světě či zatěžováním životního prostředí. Sedláček v rozhovoru s Wagnerem, Škrobem a Čejkou (2016) vysvětluje, že veganství může být duchovní cestou, vyjadřuje úctu k živé přírodě, lásku k bližnímu bez ohledu na to, o jaký živočišný druh se jedná. V rámci veganství lze

podle Sedláčka uvažovat o tzv. veganské spiritualitě, která ovšem není vlastní všem veganům: ti jsou mnohdy značně radikální, nicméně dle téhož zdroje je pro tuto specifickou veganskou spiritualitu charakteristické odmítání nátlaku či ostré rétoriky, kdy je např. vhodnější tvrdit nikoliv to, že zabíjet zvířata je špatné, ale spíše tuto tezi formulovat tak, že i zvířata mohou žít důstojný život.

Výše uvedené motivy lze nalézt též jako hlavní důvody k veganství na webových stránkách jedné z nejvýznamnějších organizací zabývajících se veganstvím, *The Vegan Society*, kterou založil před více než 70 lety D. Watson. Lidé se nejčastěji dle tohoto zdroje stávají vegany kvůli zvířatům (motivací není jen kladný vztah ke zvířatům, ale také přesvědčení, že všechny živé, cítící bytosti mají právo na život a svobodu. Odmítnutí živočišných produktů je jednou z hlavních cest, jak se postavit vůči krutosti páchané na zvířatech a jejich vykořisťování), kvůli sobě samým (zde je akcentováno zdravotní hledisko. Dle stejného zdroje bylo jasně prokázáno a též stanoveno světovými organizacemi zabývajících se výživou – jedná se např. *British Dietetic Association*, či *American Academy of Nutrition and Dietetics* – že veganský způsob stravování je zdravý prospěšný, vhodný pro všechny věkové skupiny či životní etapy, působí preventivně vůči vzniku a rozvoji civilizačních chorob), kvůli životnímu prostředí (jednou z cest, jak snížit uhlíkovou stopu, je vyhýbat se živočišným produktům. Živočišná produkce značně zatěžuje životní prostředí, např. v souvislosti se zajištěním vody a potravy pro zvířata, jejich transportem či dalšími procesy zahrnujícími chov zvířat a jejich využití (ke konzumaci člověkem) či lidstvu jako celku, kdy se jedná o životní styl prospěšný pro další generace, neboť na zajištění veganské stravy pro jednu rodinu postačuje jen třetina půdy potřebné pro zajištění stravy rodiny konzumující též maso nebo mléčné výrobky (The Vegan Society 2018).

Heřtová (2018) uvádí, že u etických veganů je hlavní motivací k veganství snaha zlepšit životní podmínky zvířat, dále se jedná o ochranu životního prostředí, další v pořadí jsou chuť a zdraví. Lidé, kteří však uvažují o snížení konzumace masa nebo živočišných produktů, se zaměřují primárně na hledisko zdravotní, etické a enviromentální důvody jsou u nich upozaděny.

## **2.2 Témata akcentovaná veganstvím**

Motivy k veganství se odvíjejí od poznatků, které svědčí právě pro tento životní styl, případně pro některé vegany pro veganský způsob stravování. Vzhledem k rozsahu práce není možné uvést na tomto místě hlavní argumenty svědčící pro veganství, zmíním tedy pouze některé

z nich, které se zároveň vztahují ke třem hlavním motivům k veganství, definovaných Českou veganskou společností (n.d.) jako *Pro zvířata*, *Pro planetu* a *Kvůli zdraví*, tj. sledován může být motiv etický, ekologický či zdravotní.

Singer (2001: 30) uvádí, že zvířata taktéž pociťují bolest (radost apod.) a z hlediska morálky tedy není přípustné, „*abychom považovali bolest nebo radost zvířat za méně důležité, než je stejná míra bolesti nebo radosti u lidí.*“ Hills a Butterfill (2015: 368) na základě svých vlastních výzkumů uvádějí, že u zvířat můžeme nalézt i primitivní podobu Self, resp. že zvířata jsou schopna uvědomovat si sebe sama. Kohák (2000: 25) soudí, že je povinností člověka dbát o blaho celé planety, nikoliv pouze vlastní. Je to dáno tím, že jsou lidé oproti zvířatům mnohem více mocní, a to v mnoha ohledech. Je tedy zapotřebí podle autora „*vědomě hledat pravidla trvale udržitelného soužití jednoho s druhým i nás všech s přírodou jako celkem.*“

Foer (2015: 58-59) přibližuje, jak vypadá v praxi velkochov krůt či slepic kvůli produkci vajec: jakmile tato zvířata dospějí, jsou umístěna do haly, nezřídka v naprosté tmě po celé týdny. Manipulováno je s jejich krmivem, které je chudé na bílkoviny. Zvířata hladoví 2-3 týdny, poté je jim svíceno 16-20 hodin, čímž je vyvolána situace jara, podpořená podáváním krmiva již bohatého na bílkoviny. Krůty a slepice začnou snášet vejce, a to třikrát častěji, než je běžné v přírodě. Zabity jsou po roce, neboť z hlediska financí je vhodnější začít celý proces znovu s novými krůtami a kuřaty než chovat roční zvířata, která budou v následujícím roce snášet méně vajec. Podobně uvádí Foer (2015: 162), že např. 80 % březích prasnic v USA je chována v ocelovo-betonových klecích, v nichž se nemohou ani otočit. Bílá (2016) uvádí, že jen v Evropské unii je k testování **čisticích** prostředků pro domácnost využito každým rokem 12 milionů zvířat, celosvětově se jedná o 115 milionů zvířat, kterým jsou produkty aplikovány injekčně, na kůži nebo do očí, jsou jimi krmena apod., následně usmrcena.

Kromě krutosti páchané na zvířatech, obecně osvobozením zvířat, se veganství zabývá také tím, jak je možné omezením chovu zvířat zlepšit životní prostředí a chránit planetu Zemi. Jak uvádí v rozhovoru s Trumpešem (2015) Urbanová, z hlediska produkce skleníkových plynů má živočišná výroba větší negativní dopad na přírodu než celý dopravní průmysl. Kvůli živočišné výrobě dochází ke kácení lesů, znečišťování vod, ničení půdy. Mnoho lidí celosvětově hladoví, přičemž jídlem, kterým jsou krmena hospodářská zvířata, by bylo možné nasytit více lidí, než kolik jich takto produkováné živočišné výrobky zkonsumuje. Dle téhož zdroje se např. na výrobu 1 kg hovězího masa spotřebuje 15 tisíc litrů vody (Trumpeš 2015). Setkat se lze i se srovnáními, jak vegani, vegetariáni či lidé stravující se konvenčně zatěžují

planetu: mimo jiné bylo zjištěno, že z deseti různých diet s ohledem na zachování půdy je nejvhodnější laktovegetariánská a dále ovolaktovegetariánská dieta, nicméně veganům by stačilo za rok využít k obživě 0,13 ha půdy, v případě „masožravců“ se jedná o 1,08 ha (Peterse et al., 2016. srov.Kuciel, 2017)

Důvody, proč je veganská strava považována za bezpečnou a vhodnou, již byly uváděny. Nicméně dle České veganské společnosti (2016: 9-13) je zapotřebí dodržovat určité zásady, aby tomu tak bylo. Základem jídelníčku vegana by měly být obiloviny, ideálně vyrobené pomocí droždí nebo kvásku. Každý den by také měly být konzumovány luštěniny. Neplatí, že vegan musí sníst více ovoce a zeleniny – postačí dávka běžně doporučená, tj. minimálně 500 mg, s pravidelným zařazením mrkve, zelené listové zeleniny a ovoce a zeleniny bohaté na vitamín C. V jídelníčku by také měly být denně zakomponovány omega-3 mastné kyseliny. Nutností je pak každý den doplňovat potřebné vitaminy a minerály – užít lze např. multivitamin Veg 1 nebo jiné zdroje vitamínu B<sub>12</sub>, vitamínu D, jódu, selenu, 500 g vápníků atd.

Martinelli (2016) uvádí, že omezení živočišných produktů vede ke snížení stresu a produkci lepší nálady, zmírňuje také migrénu. Dle autora z dílčích výzkumů vyplynulo, že pokud by všichni lidé přestali konzumovat živočišné produkty, do roku 2050 by bylo možné zamezit 8,1 milionů úmrtí v důsledku zlepšení zdraví, ušetřeny by tak byly biliony amerických dolarů investovaných do zdravotnictví, emise spojené s produkcí jídla by se snížily až o 70 %. Opršal (2018) však namítá, že i pěstování rostlin nebo zeleniny vytváří nezanedbatelnou uhlíkovou stopu, navíc veganství považuje za hnutí charakteristické pro populaci bílých lidí ze středních a vyšších ekonomických tříd, čímž se jeví jako značně neefektivní, navíc jednání mnohých z nich vede u řady lidí spíše k opačnému chování, a to kvůli aroganci a agresivitě, s jakou jsou mnohé aktivity vegany prováděny.

### **2.3 Veganství jako součást identity**

Tím, že je veganství vnímáno velkou částí veganů jako životní styl, životní postoj, životní filosofie apod., má význam zaměřit se i na to, jak souvisí veganství s identitou jedince. Identitu lze podle Bačové (2008: 109-112) chápat totožnost osoby, její stejnost, neměnnost v čase. Vyjadřuje také individualitu jedince, to, co je pro něj charakteristické, což se následně odráží v jednání člověka. Podle autorky však také platí, že ne vždy se člověk vyznačuje skutečnou identitou, zformovanou na základě zkušeností, vlastních hodnot. Mnozí lidé si

vytvářejí svoji identitu pouze tím, že ji přejmou, inspirují se u jiné osoby, skupiny osob apod. Jak autorka dále uvádí, od identity se odvozuje sebeúcta jedince.

Greenebaum (2012: 133-140) realizovala kvalitativní výzkum na vzorku 14 veganů, kteří veganství vyznávali v rozmezí 0-28 let. Zkoumána byla souvislost veganství s identitou těchto osob. Všichni mimo jiné kladli důraz na práva zvířat, přičemž tento postoj jim umožňoval vymezit sama sebe, a to nejen vůči ne-veganům, ale i vůči neetickým veganům, kteří dodržují veganství zejména kvůli zdravotnímu aspektu. Ze strany respondentů docházelo k odsouzení bývalých veganů či neetických veganů, se současným posilováním vlastního Self ve smyslu vnímání vlastní osoby jako více morální, etické, lidské. Kromě toho však začlenění se do komunity veganů vedlo u respondentů k možnosti zřetelně se oddělit od většinové společnosti a cítit se výjimečně, elitně, nadřazeně. Někteří z nich také uváděli, že jsou na své veganství hrdí a dávají o tom hlasitě vědět svému sociálnímu okolí. Tím, jak respondenti dodržují zásady veganství, prožívají však mnohdy značné vnitřní konflikty: obávají se toho, aby nepožili nevědomě potravu, která není vhodná, odmítají západní medicínu apod. Autorka uvádí, že mnozí respondenti tak ve skutečnosti upozadňují svoji identitu ve prospěch boje za práva zvířat, která je tak do určité míry nahrazována filosofií veganství, nabývající v některých případech znaky ideologie.

Podle Březovské (2018) se ovšem proměňuje i obsah identity veganů. Zatímco dříve bylo veganství spojováno s nutností něčeho se ve svém životě vzdát, blížilo se tak určitému asketismu, v současné době již není prosazován pouze přístup zdůrazňující nutnost obětovat se pro vyšší dobro. Veganství vede podle autorky často k tomu, že vegani získávají pocit, že mají kontrolu nad svým životem, tj. jsou více ukotveni ve svém Já, daří se jim jasněji vymezit svoji pozici ve světě.

S tím souvisí mimo jiné i problematika příslušenství k určitému hnutí či subkultuře, které je věnována pozornost v následující kapitole.

### 3 VEGANSTVÍ, JAKO ŽIVOTNÍ STYL

Ve třetí kapitole práce je pozornost věnována popisu veganství jako jednoho z preferovaných životních stylů. Vymezeny jsou klíčové termíny, k nimž patří životní styl, sociální hnutí nebo subkultura. Nastíněno je též, proč veganství není ve společnosti na ústupu, nelze jej tedy považovat pouze za specifickou subkulturu, ale spíše za hnutí či trend, zcela jistě pak životní styl, který zasahuje do všech oblastí života vegana. Specifika životního stylu veganů jsou shrnuta v závěru kapitoly.

#### 3.1 Vymezení pojmu životní styl

Termín životní styl je podle Kubátové (2010: 13-15) termínem podřazeným pojmu životní způsob, který značí charakteristické činnosti či vztahy jedince, skupiny, širšího společenství. Životní styl lze pak dle téhož zdroje rozlišit u jedince i skupiny. V případě jednotlivce se jedná o konzistentní životní způsob, který vychází z jednotného principu. U skupiny lze podle autorky uvažovat spíše o uměle abstrahovaných charakteristikách osob, které skupinu tvoří a které jsou typické pro skupinu jako celek, tj. společné členům skupiny. V rámci kvalitativního přístupu k životnímu stylu je pak podle autorky důležité, jak jedinec interpretuje vnější realitu, kdy se tak životní styl stává jednou ze složek sociálního statusu.

Podle Rychteckého a Tilingera (2017: 9) zahrnuje životní styl „*celistvost norem, tělesného, sociálního i mentálního chování subjektu.*“ Rychtecký a Tilinger (2017: 10) dále uvádějí, že se na utváření životního stylu podílí řada faktorů: jedná se např. o výchovu, vzdělání, společenské tradice či kulturu, jíž je jedinec součástí.

Platí, že životní styl je záležitostí svobodné volby dospělého jedince. Cílem by mělo být dodržování zdravého životního stylu, který zahrnuje nejen zdravé stravování, dostatek pohybu, ale též eliminaci škodlivých látek ze života, udržování a rozvíjení kvalitních recipročních mezilidských vztahů. Pakliže člověk nevyznává zdravý životní styl, vždy je možné jej změnit, přičemž tuto změnu lze provést i ve vyšším věku, a to i s příslušným benefitem. Pro realizaci takové změny je důležité nejen uvědomit si, jaké potřeby člověk má, ale též jaká je jeho biopsychosociální podstata (Čeledová, Čevela 2010: 50-53).

Podle Macurkové (2014: 5) lidé, kteří žijí veganským životním stylem, bývají šťastnější, zdravější, mají též čistější svědomí, což je dáno tím, že veganství se nevyčerpává pouze tématem stravy, ale jedná se o zodpovědnější a uvědomělejší přístup k vlastnímu

životu. Autorka považuje tento životní styl za harmonický, neboť je v souladu s přírodou, s duchovními principy, s vlastním Self. Dle téhož zdroje se též jedná o životní filosofii ahinsa, což lze přeložit jako neublížení.

### **3.2 Veganství jako hnutí a subkultura**

Podle Nešpora (2017) lze sociální hnutí charakterizovat jako soubor souhlasně orientovaných činností, pro které je typické aktivismus, mobilizace akčního potenciálu příznivců či stoupenců hnutí, kteří se snaží svým jednáním změnit podmínky společenského života, a to takové, které dané hnutí považuje za významné. Aby bylo hnutí efektivní, s ohledem na své poslání, principy, které vyznává, je zapotřebí, aby mezi členy hnutí probíhala komunikace, intenzivní interakce, což je důležité pro sjednocení členů, nabytí síly a moci hnutí, a to za účelem nejen prosazování konkrétních hodnot, ale také s cílem oslabit protivníka. Jak autor dále vysvětluje, v historii byla různá sociální hnutí velmi významná, neboť vedla ke společenským změnám. Na počátku se hnutí vyznačuje silnou spontaneitou, která postupně přechází ve stále větší organizovanost (jednání členů, komunikace mezi nimi apod.), přičemž dle téhož zdroje by tato organizovanost neměla probíhat na úkor spontaneity. Hnutí mohou být racionální i iracionální, mohou požadovat změnu, nebo zachování současného stavu, sledovat mohou cíle úzké skupiny lidí nebo společnosti jako celku. Podle autora vedou často ke konfliktům ve společnosti, vytvářejí v ní napětí, což vede k tomu, že vznikají protichůdná hnutí. Nová sociální hnutí dle téhož zdroje vznikají jako hnutí protestní, která jsou namířena proti byrokratickým, technokratickým aparátům, velkým organizacím, které určují chod společnosti. Vyznačují se akcentem kladeným na etická či intelektuální témata, která mnohdy nejsou vnímána jako společná většinové společnosti, ale spíše jako témata osobní. V tomto ohledu pak slouží hnutí nikoliv k proměně společnosti, ale jako obrana jedince.

Je tedy zřejmé, že veganství znaky hnutí naplňuje. Byť se lze u veganů setkat s různou motivací k veganství, společný je všem veganům důraz kladený na zdravou stravu, přesvědčení o tom, že tento způsob stravování je pro člověka prospěšný. Vegani též pořádají akce, vyhledávají jiné vegany apod. Jak vysvětluje Urbanová, pro vegany bývá obtížné být bez kontaktu s jinými, podobně smýšlejícími lidmi. Zároveň pořádání akcí láká i ne-vegany, čímž je naplňován prvek aktivismu (Trumpeš 2015). Lze také konstatovat, že původní spontaneita je nahrazena organizovaností, např. prostřednictvím sociálních sítí. Veganství



také naplňuje výše uvedenou charakteristiku nových sociálních hnutí, které cílí na velké mezinárodní společnosti, mocenský přístup k řízení státu, světa.

Jak vysvětluje Osmanská (2018), v minulosti bylo na veganství nahlíženo jako na hnutí extrémní, spíše jako na subkulturu, podobně jako tomu bylo u hippies či ekoaktivistů. V současné době je však veganství podle autorky propagováno dnešními třicátníky, kteří taktéž mají moc. K veganství se hlásí významné světové osobnosti, celebrity, které ovlivňují své fanoušky a přivádějí je neznáma taktéž k veganství. Autorka uvádí, že lze v budoucnu očekávat nárůst poptávky po rostlinných produktech, jedná se o jeden z největších spotřebitelských trendů v současné době, kdy např. nárůst veganských potravin vzrostl v roce 2017 oproti předchozímu roku o 19 %. Dle téhož zdroje se počet veganů v USA zvýšil o 600 % za poslední tři roky, ve Velké Británii se jedná o nárůst o 350 %. Čínská vláda vyzvala občany, aby snížili konzumaci masa o 50 %. Důvody, proč se takto děje, jsou podle autorky různé – roli má větší dostupnost informací, komunikace lidí na sociálních sítích a vliv sociálních sítí na veřejnost, lidé se také více zajímají o to, jak se stravují a jaký mají životní styl. V neposlední řadě zmiňuje autorka také dopad nových vědeckých poznatků, které jsou často ve prospěch rostlinné stravy, resp. mnohem více je referováno o tom, že živočišné produkty mohou člověku škodit a je vhodné je v jídelníčku omezit.

Zatímco hnutí se podle Smolíka (2010: 42) týká větší části společnosti, předpokládá také větší soudržnost jeho příznivců ve smyslu názorové nebo ideové jednoty, sledován je také určitý, zcela konkrétní cíl, subkultura bývá méně početná, může v ní existovat více názorových proudů a sledován také není jeden společný cíl. Podle autora navíc nemusí subkultury usilovat o politickou či společenskou změnu. Platí však, že i subkultury mohou nabývat větších rozměrů, v jejich rámci mohou být utvářeny různé organizace apod.

Z tohoto hlediska lze dle našeho názoru vnímat veganství tak, jak je koncipováno v současné době, a to z globálního hlediska, s ohledem na nárůst veganů ve společnosti, spíše jako hnutí než subkulturu, neboť většina veganů sleduje společný cíl, kterým bývá rovina etická a zdravotní. Zejména etičtí vegani pak svým směřováním sledují cíl společenské změny, včetně změny politické. Nicméně tím, že existuje různá motivace k veganství, je možné uvažovat také o veganství jako o subkultuře vyznačující se pluralitou některých názorů. Charakter subkultury však bude mít veganství dle našeho názoru spíše s ohledem na místní příslušnost či příslušnost k určité komunitě. Jak bylo zřejmé v uvedeném výzkumu Greenebaum (2012), mezi vegany může existovat určité napětí, kdy se např. etičtí vegani vyhrazují vůči těm, kteří primárně či výlučně sledují zdravotní hledisko. Specifické atributy mohou mít také vegani v zemích, v nichž má veganství dlouholetou tradici, na rozdíl např.

od veganů, kteří doposud – např. s ohledem na politické zřízení či ekonomickou úroveň státu – neměli příliš mnoho možností své veganství rozvíjet.

### **3.3 Charakteristika životního stylu veganů**

Z dosud uvedených poznatků je zřejmé, jaký je životní styl veganů. Velká část jejich života se soustřeďuje kolem jídla – mimo jiné i sledování etiket potravin vyžaduje mnoho času, podobně jako příprava veganských jídel. Veganství s sebou také může přinášet změnu v mezilidských vztazích a účasti na společenském životě. Wrnatová (2016: 36-37) v rámci své diplomové práce oslovila 10 veganů, od kterých mimo jiné zjišťovala, jaké změny do jejich života veganství vneslo. Kromě již uváděných benefitů, byla zmiňována i určitá omezení – např. v rámci společenského života, kdy bývá problém nalézt společně s přáteli ne-vegany vhodnou restauraci, potíže vznikají při cestování nebo změně prostředí, neboť nebývá vždy snadné zajistit si vhodnou stravu. Někteří respondenti také uváděli, že v důsledku změny svého životního stylu a příklonu k veganství ztratili přátele, nebo jejich část.

Jak vysvětluje Jones (2016: 25-26), veganství je svobodnou volbou jedinečného životního stylu. S jeho přijetím však mnozí vegani nabývají přesvědčení, že jejich etická čistota je činí výjimečnými, morálními, získávají pocit, že se jim podařilo nalézt tolik chybějící morální základnu pro jejich životní směřování. Podle autora se objevuje tzv. vegafobie, kdy ne-veganská veřejnost vnímá vegany jako osoby, které se nad mainstreamovou (konzumující maso) povyšují, což někdy bývá i skutečností. Životní styl se tak prolíná s životní filosofií, může mít podobu propagace veganství, jako jediného způsobu, jak systematicky bojovat proti násilí páchaném na zvířatech. Veganství se pro mnohé vegany stává způsobem sebevyjádření, a to velkou měrou v rovině spotřebitelského chování. Jak však autor dále uvádí, de facto se mnozí vegani udržují v mýtu, nechtějí čelit skutečnosti, že se nemohou zříci své odpovědnosti za krutost činěnou zvířatům nebo planetě Zemi, neboť tato odpovědnost je kolektivní (mimo jiné podle autora platí, že i výroba rostlinných produktů není oproštěna od zneužívání zvířat či ničení životního prostředí).

Podobně podle Heřtové (2018) musí vegani čelit ve svém životě mnoha dilematům a slevovat ze svých striktních zásad, případně je nutností obhájit si své jednání, které není v souladu s tím, co etičtí vegani hlásají. Autorka uvádí, že např. v Kalifornii je ročně převážena až tisíce kilometrů miliarda včel, které opyloávají tamější mandloně

a avokádovíky, což je v rozporu s etickým či enviromentálním hlediskem prosazovaným veganstvím. Čistý vegan by se tedy měl ve své stravě těchto potravin (a podobně i dalších, jichž se týká podobný proces) vzdát.

Je tedy zřejmé, že životní styl veganů není jednotný, není ani idylický, jak mnozí vegani uvádějí, kdy se lze domnívat, že tendence přesvědčit veřejnost o tom, že veganství je jediným správným životním stylem a přístupem k přírodě v sobě obsahuje i motiv utvrdit se v tomto postoji, který vnáší do života veganů i značné vnitřní konflikty či stres. Podle Macurkové (2014: 5) je však veganství způsobem, jak žít „*příjemně a s čistým svědomím*“. Ambivalence, kterou se veganství vyznačuje, tak v mnohém dle mého názoru odráží žitou ambivalenci ve společnosti. S určitou nadsázkou lze tedy i tvrdit, že životní styl veganů je odrazem protichůdných tendencí ve společnosti (zejména společnostech moderních vyspělých států), které se více či méně pojí s hodnotovým systémem každého z veganů. Je možné se domnívat, že nic takového, jako životní styl veganů, neexistuje, neboť veganství se jeví spíše jako hnutí než subkultura a vegani nepředstavují homogenní skupinu. Má však zcela jistě význam zabývat se jednotlivými vegany a u nich zkoumat, jaké byly motivy k veganství a jaký dopad veganství na jejich životní styl má. Těmto tématům byla věnována pozornost ve vlastním výzkumu popsaném dále v textu.

## **4 POPIS VÝZKUMU**

V následující kapitole je popsán realizovaný výzkum. Uveden je cíl výzkumu a od něj odvozené výzkumné otázky. Popsána je užitá metodologie výzkumu a v závěru kapitoly je charakterizován výzkumný soubor.

### **4.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky**

Cílem výzkumu bylo analyzovat motivaci veganů k veganství.

Hlavní výzkumná otázka zněla: Jaké aspekty motivují lidi k tomu, aby byli vegani?

Dále byly stanoveny následující dílčí výzkumné otázky (VO):

VO1: Jaké události považují informanti za klíčové v jejich rozhodnutí stát se vegany?

VO2: S jakými životními hodnotami se u informantů veganství pojí?

VO3: Jaký je vliv sociálního okolí veganů na rozhodnutí stát se veganem?

### **4.2 Metodologie výzkumu**

Jako nejvhodnější výzkumný design byl zvolen kvalitativní výzkum. Reichel (2009: 40-41) uvádí, že v tomto typu výzkumu lze zkoumat sledovaný jev do hloubky, zaměřit se na mnoho aspektů u malého počtu objektů. Lze takto formulovat nové teorie, hypotézy, nicméně sběr i analýza dat jsou podle autora časově náročné a též náročné na osobu badatele, neboť postupy práce s daty bývají nestandardizované, navíc existuje zvýšené riziko, že budou výsledky ovlivněny osobou badatele. Podle autora je též často nutné opakovaně vstupovat do terénu, získávat nová data průběžně s jejich analýzou, a to do té doby, než bude dosaženo teoretické nasycenosti.

Metodou výzkumu bylo dotazování, technikou výzkumu byl polostrukturovaný rozhovor, v němž si badatel sestrojí jádro rozhovoru, tedy otázky, které chce informantům položit, přičemž tyto otázky by měly vycházet z cíle výzkumu. Otázky je zapotřebí informantům položit všechny, nicméně lze měnit pořadí, tedy pružně reagovat na to, jak je hovor veden, jak informant odpovídá, čemu se v rozhovoru věnuje nebo chce věnovat. Je také možné pokládat otázky další, doptávat se na to, co v rozhovoru zaznívá, což bývá často velmi

přínosné, neboť lze tímto způsobem získat hlubší vhled do zkoumané problematiky (Mioviský, 2006: 159-160).

Výzkum probíhal v období od 10. ledna do 20. února 2019. Výběr informantů do výzkumného souboru byl příležitostný, užitá byla technika sněhové koule. Nejprve jsem oslovila ve svém okolí osoby, které se k veganství hlásí, případně mají kontakt na vegany. Rozhovory byly vedeny s osobami, které jsem znala, většinou však tyto osoby doporučily do výzkumu další informanty.

Před realizací rozhovorů byl proveden předvýzkum, který dle Dismana (2011: 122) umožňuje otestovat nástroj, který má být ve výzkumu užit, tedy v tomto případě se jednalo o schéma rozhovoru. Rozhovor byl veden s osobou, která je vegankou a kterou již znám delší dobu. Po provedení rozhovoru byly do jádra rozhovory přidány některé položky, týkající se zejména chování veganů na počátku přechodu na tento způsob stravování a též jejich chování v současné době, ve smyslu spotřebního chování apod. Daná osoba nebyla následně zařazena do výzkumného souboru.

S každým z informantů byl smlouven termín realizace rozhovoru. Většinou se jednalo o pracoviště informanta nebo klidnou kavárnu, bistro (veganské), tedy místa, v nichž se informanti mohli cítit bezpečně a uvolněně, což bylo důležité pro vedené otevřeného rozhovoru, získání co nejvíce relevantních a detailních informací. Na počátku rozhovoru byl každý z informantů seznámen s účelem rozhovoru, nakládáním se získanými daty, od informantů byl získán ústní souhlas s účastí ve výzkumu. Každý jedinec také mohl svoji účast ve výzkumu ukončit, čehož nevyužil žádný z informantů. Etika výzkumu tedy byla dodržena.

Rozhovory byly nahrávány na diktafon a následně přepsány do programu Microsoft Office, Word. Analýza dat byla provedena s využitím zakotvené teorie, ovšem pouze první fáze, tzv. otevřeného kódování. Dle Hendla (2016: 127) se v případě zakotvené teorie jedná o „určitou strategii výzkumu a zároveň způsob analýzy získaných dat.“. Název zakotvená teorie znamená, že tímto způsobem analýzy dat lze dospět k nové teorii, která je zakotvena v daných datech. Vzhledem k cíli výzkumu a stanoveným výzkumným otázkám nebylo záměrem konstruovat novou teorii, pouze analyzovat motivaci informantů k veganství, k čemuž postačilo využít pouze otevřeného kódování ke kategorizaci dat z rozhovorů.

Strauss a Corbinová (1999: 43-45) vysvětlují, že v otevřeném kódování dochází ke konceptualizaci údajů získaných z rozhovorů. Věty jsou děleny do menších celků, nesoucích určitý význam, následně jsou seskupovány do větších skupin a ty opět shlukovány dle společného významu do dalších, větších celků. Neustále probíhá revize začlenění těchto

kódů do daných skupin, postupně vznikají subkategorie, které jsou slučovány do nadřazených kategorií. V konečné fázi jsou kategorie a podkategorie pojmenovány.

Šed'ová (2007: 87-89) uvádí, že je zapotřebí dodržet požadavek teoretické nasycenosti. Tedy během kódování musí často výzkumník opětovně vstupovat do terénu, vyhledávat další osoby, s nimiž jsou vedeny rozhovory, dále takto získaná data doplňovat, průběžně revidovat, a to do té doby, než nová data nepřinášejí nové poznatky. V popisovaném výzkumu bylo zapotřebí navýšit původně stanovený počet informantů na 5 o další dvě osoby, nicméně závěrečný rozhovor již nepřinášel nové poznatky, byť byl velmi důležitý, neboť umožnil získat vzhled do dané problematiky, uchopit získaná a dosud analyzovaná data do smysluplného celku, což usnadnilo další přesun kódů v rámci kategorií a podkategorií a též nastalo uvědomění, jak výsledky této analýzy (tj. vytvořené kategorie) pojmenovat.

### 4.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo celkem 7 informantů, jejichž bližší charakteristika je podána v tabulce 1.

Tabulka 1. Charakteristika výzkumného souboru

Informanti	Pohlaví	Věk	Vzdělání	Povolání	Bydliště	Děti
I1	Žena	22 let	SŠ s maturitou	Servírka	Venkov	Ne
I2	Muž	24 let	VOŠ	Provozní	Město	Ne
I3	Muž	26 let	SŠ s maturitou	Dělník	Město	Ne
I4	Žena	25 let	SŠ s maturitou	Studentka	Město	Ne
I5	Žena	24 let	SŠ s maturitou	Servírka	Město	Ne
I6	Muž	26 let	SŠ s maturitou	Kuchař	Město	Ne
I7	Žena	24 let	VOŠ	Studentka	Město	Ne

Zdroj: vlastní výzkum

V tabulce 1 si lze povšimnout, že ve výzkumném souboru byly zastoupeny ženy i muži, převažovaly ženy (4 osoby). Výzkumný soubor lze považovat relativně za homogenní, neboť všichni informanti byli obdobného věku (nejmladší byla informantka I1 – 22 let, nestarší informanti I3 a I6, kterým bylo shodně 26 let.

Informantky I4 a I7 v současné době studují vysokou školu, ostatní již mají zaměstnání, většinou se jedná o dělnické profese. S výjimkou informantky I1 všichni bydlí na malém městě, informantka I1 žije na venkově. Nejvyšší dosažené vzdělání mají informanti I2 a I7, jedná se o vyšší odbornou školu. Žádný z informantů nemá děti.

## 5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V následující kapitole jsou prezentovány zjištěné výsledky. Celkem bylo vytvořeno pět kategorií. Již během analýzy jednotlivých rozhovorů docházelo k tvorbě určitých prekonceptů, neboť každý rozhovor byl jiný a zcela spontánně, s výjimkou informanta I6, mne napadaly u každého z informantů jednoslovné názvy, vyjadřující to, co veganství v životě těchto osob znamená. Tyto názvy také často dříve nebo později v rozhovorech zaznívaly, pochopitelně daný dojem mohl vzniknout již při vedení rozhovorů, případně byl získán dříve, v rámci osobního kontaktu.

Slova, která byla takto generována, jsem si začala zapisovat. Jednalo se o tyto pojmy: *Respekt, Nenásilí, Soucit, Etika, Svoboda, Zdraví, Tolerance*. Během analýzy dat bylo zřejmé, že se jedná o hlavní hodnoty vybraných informantů, zároveň že tyto hodnoty ovlivňují jejich smýšlení i jednání, promítaly se do výroků informantů. Při hlubším zamyšlení nad těmito pojmy následně bylo zřejmé, že se může jednat o názvy vytvářených kategorií, což také do určité míry ovlivnilo seskupování podkategorií do těchto větších celků. S daty bylo dále pracováno, a tedy např. pojem soucit byl přiřazen ke kategorii násilí, dle významu, který v jednotlivých výrocích měl.

U zakotvené teorie jsou v rámci otevřeného kódování dále rozvíjeny vlastnosti a dimenze vytvořených kódů, k čemuž ovšem opět nebylo nutné přistoupit, neboť nebyla rozvíjena nová teorie.

Dále v textu je popsána každá z kategorií, a to též s využitím výroků informantů, v jejich přesném znění. Výroky slouží k bližšímu přiblížení obsahu kategorií a podkategorií, z tohoto důvodu jsou také uváděny ve větších celcích, než v jakých byly následně rozřazeny do jednotlivých podkategorií.

První kategorie byla označena jako *Respekt*. Tento název vyplynul mimo jiné z analýzy rozhovoru s informantem I1, který k významu veganství uvedl: „*Je to úcta, respekt a soucítění se zvířaty a přírodou. Nenadřazovat se zvířatům, chovat se k nim jako k živým tvorům, co cítí, a ne jako k věci či majetku.*“

Tabulka 2. Kategorie 1

<b>RESPEKT</b>
Tolerance k druhým
Respekt k vlastní osobě
Respekt ke všemu živému

Zdroj: vlastní výzkum

Jak je patrné z tabulky 2, respekt však zahrnoval více podkategorií. Primárně informanti zdůrazňovali respekt ke všem živým bytostem, včetně zvířat, ovšem tento přístup se u nich následně rozšiřoval i na další oblasti: s tím, jak začali informanti i svým chováním naplňovat potřebu respektu ke zvířatům (tj. nekonzumovat je, za pozornost stojí výrok informantky I4: *„Já jsem zastáncem toho, že pokud to zvíře chceš sníst, nebo nějak využít pro svůj osobní účel, tak si to zvíře zabij sám vlastníma rukama.“*, začal se tento jejich postoj ke všemu živému rozšiřovat i na druhé osoby, především ale i směrem k nim samotným.

Vegani mohou být některými lidmi chápáni jako elitářští, konfliktní, trvající si na tom, že pouze jen jejich „světonázor“ je jediný správný. Ovšem sami informanti, a to všichni z nich, uváděli, že respektují stravovací návyky druhých lidí, nemají potřebu je přesvědčovat o tom, že činí chybu, není to vhodné apod. Pochopitelně tento výzkumný soubor nemůže reprezentovat všechny vegany, jak ostatně také uvedla informantka I3: *„Širší okolí nás vegany vnímá jako podivíny, aktivisty. Většina veganů má tu potřebu to ostatním lidem vnucovat, chtějí změnit svět. Já to vnímám jako osobní záležitost.“* V souvislosti s tím je vhodné zdůraznit, že všichni oslovení vegani přistupují ke svému veganství obdobně: daný životní styl (mnohem více životní styl než jen způsob stravování) vnímají jako návod, jak žít, a to v souladu se svými hodnotami. Plně respektují to, že druzí lidé mají jiné hodnoty, potřeby, světonázor. Mezi svými potřebami mají „masožravce“, jak sami uváděli, takřka žádný člen z rodiny informantů není veganem, přesto spolu všichni dokáží žít v určité jednotě, byť začátky byly jiné: většinou informanti uváděli, že jejich rodiče s veganstvím nesouhlasili. Negativní postoj i v současné době zaujímají někteří jejich prarodiče. V souvislosti s tím není překvapující, že téměř všichni informanti nemají potřebu účastnit se veganských akcí, veřejných protestů či informačních akcí, upozorňujících na nevhodný přístup ke zvířatům. Důvodem je bydliště informantů, tj. žití na malém městě, kde se takové akce nepořádají, především však nepocitují informanti nutnost přesvědčovat druhé, informovat je o svém životním stylu apod. Pokud tak činí, děje se to nenásilným způsobem, ne vždy nutně



spojeným čistě s veganstvím: „...v létě v našem malém městečku jsme promítali s kámoškou film *Plast je plast od Greenpeace*. Na tak malé město, byla účast dost slušná.“ (I4).

Mnohem důležitější je však pro informanty potřeba respektovat vlastní osobu, kdy jim právě veganství umožňuje tuto potřebu zcela naplnit. Respekt vůči zvířatům, také tedy i druhým lidem, je zdrojem respektu k sobě samému. „*Pozitivní je to, že se můžu krávkě, mámě podívat do očí a bez výčitek si pohladit její maličké tele, protože vím, že jim nic nekradu.*“ (I4), „*Zvířata jsem měla vždycky ráda, takže přístup ke zvířatům je furt kladný. Jen teď se jim můžu v klidu podívat do očí s pocitem, že neubližuju a že nejím jejich blízké a rodinu.*“ (I1), „*V první řadě se sebou mohu žít.*“ (I3), „*Jak jsem již párkrát zmínila, cítím se svobodně. Nemusí mě tížit fakt, že kvůli mně trpí jiná bytost, která má stejná práva na život jako já.*“ (I5)

Druhá kategorie byla nazvána Nenásilí a blíže je charakterizována v tabulce 3. Z tabulky 3 je zřejmé, že její obsah tvoří víra v nenásilný způsob bytí (termín bytí je pochopitelně užit záměrně, neboť informanti se nepovažují za nadřazené živočichům, resp. přisuzují jim stejné právo na důstojný život jako sobě samotným, což také obnáší to, že je nechtějí konzumovat), nenásilí vůči vlastnímu tělu, dále soucit jako prostředek k nenásilí a též podkategorii *Hranice mezi násilím a nenásilím*.

Tabulka 3. Kategorie 2

NENÁSILÍ
Víra v nenásilný způsob bytí
Nenásilí vůči vlastnímu tělu
Hranice mezi násilím a nenásilím
Soucit jako prostředek k nenásilí

Zdroj: vlastní výzkum

Je zapotřebí uvést, že se z celého výzkumného souboru relativně vymykala informantka I7. Na rozdíl od ostatních informantů nepovažuje veganství za určitou životní filosofii, obsah pojmu veganství je pro ni spojen primárně s konzumací stravy bez živočišných produktů, což ovšem může být dáno tím, že se ocitá pouze na začátku cesty k veganství. Většinou informanti uváděli, že přerod z nevegana k veganovi trval dlouhou dobu, i několik let, největší obtíže jim činilo vzdát se mléčných výrobků a mléka.

S výjimkou informantky I7 všichni informanti na dotaz, co pro ně znamená veganství, uváděli různé hodnoty, světonázor (I2) „*Snaha lidí způsobovat, co nejmenší utrpení na Zemi svými stravovacími, módními, cestovatelskými a dalšími návyky.*“, „*soucit a etika*“ (I4),

*„Veganství je určitý směr, který má smysl. Ochraňuje a bojuje za práva a svobodu zvířat.“* (I5), nicméně informantka I7 zdůrazňovala zejména zdravé stravování prostřednictvím rostlinné stravy, i když ekologický aspekt taktéž vyznává. Pro tuto informantku je důležitá její tělesná kondice, zdraví bylo pro ni impulzem vyzkoušet tento způsob stravování, u kterého zůstala po zjištění, že jejímu tělu prospívá, cítí se lépe i po psychické stránce. Pochopitelně zdravotní aspekt zmiňovali i jiní informanti, informantka I4 např. uvedla, že vlivem veganství v kombinaci se cvičením zhubla 40 kg. Přístup k veganství ze strany informantky I7, tedy i to, že se pro informantku nestalo veganství životním stylem či postojem, kterého se již nedokáže vzdát, je následující výrok: *„Já jsem s veganstvím začala ze zdravotních důvodů. Cítila jsem se unavená nafouklá a bez energie. Pak jsem si o tom něco zjistila a zkusila jsem to. Od doby co, jsem na rostlinné stravě, se cítím lépe, plná energie, v lepší fyzické kondici s lepšími a pozitivnějšími myšlenkami, plná optimismu. Pořád se učím novým pokrmům, ingrediencím a kombinacím v jídle. Neříkám, že budu na této stravě do konce života, ale teď cítím, že tato volba je pro mé zdraví a duši ta nejlepší.“* a též toto tvrzení: *„...od mala jsem člověk, co se zvířat bojí a straní se jim. Nikdy jsem si ke zvířatům nevybudovala a nenašla vztah.“* Ovšem i tato variace dokládá zjištění výzkumu, že nelze vegany považovat za homogenní skupinu. Každý z nich pojímá své veganství více či méně specificky, o čemž svědčí i jiný „light motiv“ každého z rozhovorů (vyjádřený názvy kategorií), pojítkem je stravování, případně příklon k ekologickému způsobu života.

Podobně jako se vyvíjela cesta informantů k veganství, vyvíjel se i jejich přístup k nenásilí: *„Z počátku jsem cítila agresivitu vůči lidem, kteří jedli maso. No, ale ... postupem času jsem pochopila, že nemá cenu nikoho tlačit a nutit jim mě přesvědčení. Je mi ale líto, že spoustu lidí je zaslepení nebo to dokonce ani nechtějí vnímat pro svoji pohodlnost.“* Cesta k nenásilí je spojena s vyznávanými hodnotami, mezi nimiž dominuje soucit se zvířaty. To se týká též informantky I7, která si sice dle vlastních slov nevybudovala vztah ke zvířatům, ale snaží se např. nekupovat kosmetiku testovanou na zvířatech.

Třetí kategorie byla nazvána *Svoboda*. Jejím obsahem jsou podkategorie *Svoboda zvířatům*, *Svoboda vlastní duši*, *Nesvoboda ve stravování* a *Nesvoboda v životním stylu* (viz tabulka 4).

Tabulka 4. Kategorie 3

<b>SVOBODA</b>
Svoboda zvířatům
Svoboda vlastní duši
Nesvoboda ve stravování
Nesvoboda v životním stylu

Zdroj: vlastní výzkum

Informanti spatřují ve veganství velký přínos, mnoho benefitů v podobě zlepšení zdravotního stavu, tělesné kondice, duševní pohody a vyrovnanosti, získání nových přátel, vědomí, že má jejich život smysl, nicméně zmiňovány byly i nevýhody.

Všichni informanti zprvu zažívali neshody se svými blízkými, avšak v tomto ohledu byl dosažen smír u všech z nich. Nicméně veganství vnáší do jejich života i negativa, a to v podobě nekomfortu: pro informanty je náročné nakupovat potraviny, byť se nabídka vhodných potravin dle jejich názoru v mnohém zlepšila, rozeznávají také obchodní řetězce, které jsou vůči veganům vstřícnější (Tesco, Kaufland), nicméně stále je nutné číst informace na obalech, navíc většina informantů považuje za důležité také chovat se ekologicky, tedy např. kupovat v co nejmenší míře produkty bez obalů: „Kupuji výhradně veganské věci. Hodně mě štve, že i veganské věci jsou obalené v plastových obalech a sáčkách.“ (I2). Mnozí také rozlišují potraviny tuzemské a zahraniční (I2) „Nekupuju například ani ovoce, které muselo být dovezené z exotických krajín.“, jsou nuceni vařit pestře, zkoušet nové recepty apod. Jsou v tomto ohledu v nevýhodě vůči většinové společnosti: „Sortiment, který člověk nakupuje je omezen.“ (I3), „Ehm, no...pravdou je, že se ze začátku jídelniček omezil, s čímž je spjato spousta věcí. Mám ráda domácí potraviny, rostliny tudíž se snadno vyhnu obalům. Snažím se co nejvíce dělat věci po domácku. Ale není to vždy jednoduché.“ (I5).

Zdánlivý rozpor mezi svobodou a nesvobodou uvedenými v tabulce 4 je vyjádřen ve výroku informanta I4: „Stát se veganem je hrozně těžké (z důvodu dostupnosti potravin), ale vlastně i lehké a osvobozující.“

Čtvrtá kategorie byla nazvána *Zdraví* a obsahuje podkategorie *Vliv veganství na fyzické zdraví*, *Vliv veganství na psychické zdraví*, *Zdravé vztahy*, *Zdravý svět*.

Tabulka 5. Kategorie 4

<b>ZDRAVÍ</b>
Vliv veganství za fyzické zdraví
Vliv veganství na psychické zdraví
Zdravé vztahy
Zdravý svět

Zdroj: vlastní výzkum

Mnohé z těchto obsahů kategorie 4 již byly popsány v předchozím textu. Za značně překvapující lze považovat již zmíněnou nenásilnost vůči neveganům, včetně myšlenkových pochodů: „*No a u těch babiček se to snad dá i pochopit. Přece jenom, dřív nebyly takové možnosti.*“ (I1), „*Mě osobně nevdá lidi, kteří jedí maso, sedím s nimi u jednoho stolu.*“ (I4), „*Moje chování je ke všem lidem naprosto stejné. Samozřejmě s vegany a aktivisty se mám více o čem bavit, je to taková malá komunita, jako kdyby, jste si prostě povídali o vaší oblíbené muzice, tak tady se akorát bavíme o veganství a tak dále. Ostatní lidé občas mají takový pocit a averzi proti lidem, co jsou vegani, že jim to chceme snad nutit. Když se někdo zeptá, vysvětlím mu to a řeknu mu k tomu svoje. Vesměs všichni moji kamarádi jsou masožrouti, takže k nim mám a vlastně mezi sebou máme kladné vztahy.*“ (I4), „*No moje rodina byla na začátku vylekaná, protože taky úplně nevěděli. Nakonec jsou teď ale rádi a podporují mě a moje životní rozhodnutí.*“ (I2), „*Dlouho jsem se bála na cestu vegetariána vykročit, a to i z důvodu, že jsem vyrůstala na statku. Bylo těžké svůj názor prosadit u rodičů, ale přesvědčení bylo silnější a po pár letech rodina přijala mé rozhodnutí.*“ (I5). Uváděný zdravý svět a zdravé vztahy se netýkají pouze veganů, ale i širšího okolí. Rodiče těchto informantů zvládli přijmout odlišné životní směřování svých dětí, překonat obavy o jejich zdraví, respektují se obě strany: „*Když jsem začala s rostlinnou stravou, tak se na mě rodina koukala divně, no jako proč nechci jíst maso a tak. Ale postupem času si na to zvykli, a když za nimi přijedu domů, tak moji stravu respektují a snaží se mi vždy připravit něco pro mě a to, že oni jedí maso a živočišné produkty, je jen jejich rozhodnutí...Dle mého názoru je to každého věc, jak se stravuje. Mně vyhovuje po mé zdravotní stránce toto, a zda někdo prostě neumí být bez masa a mléka, já ho k tomu nutit nebudu. Každý ať se rozhoduje sám za sebe. Ani své rodině to nenutím, když nechtějí, nebudu je přemlouvat. Jdou se mnou třeba na oběd do veganské restaurace, nají se, chutná jim, ale říkají, že by to nebylo napořád pro ně, a tak jim to prostě nenutím.*“ (I7). Nelze však tvrdit, že se informanti se vždy setkávali ve svých rodinách s negativním postojem vůči veganství: k veganství je přivedli mnohdy sourozenci

(starší), častěji se však jednalo o kamarády, spolužáky získané v době dospívání. Jednalo se o osoby, které se staly pro informanty vzory vhodnými k nápodobě.

Informantitím, že volí nenásilnou cestu, získávají na „svoji stranu“ i nevegany: *„neskutečná nakloněnost mojí méně veganské rodiny; čím dál více lidí kolem mě, kteří říkají, jak omezují konzumaci živočišných produktů; spousta lidí, kteří se snaží přesvědčit okolní svět, že omezit své nároky na život nemusí být pro ně až taková zátěž, ale spouště zvířat a i lidí to může zachránit život.“*

Snaha zlepšit svět je vlastní většině respondentů, a to ve smyslu učinit Zemi místem, v němž bude dostatek prostoru i pro živočichy: *„Velice zásadní, stal jsem se veganem primárně kvůli soucitu se zvířaty. Je to vlastně i původní definice veganství jako filozofie – vlastně úplné osvobození zvířat. Postupně se snažím najít cesty, jak přímo pomáhat zvířatům, protože přestat jíst živočišné produkty je jen první krok...veganství je už samo o sobě nastaveno tak, aby bylo ekologicky udržitelné“ (I6), „ano, dá se říct, že i částečně ekologický motiv tam taky hraje roli, hlavně ničení planety člověkem“ (I7).*

Tabulka 6. Kategorie 5

ETIKA
Etika jako životní postoj
Etika jako projev veganství
Etika ve vztahu k živým tvorům

Zdroj: vlastní výzkum

Poslední kategorie byla nazvána *Etika* a její obsah je uveden v tabulce 6. Patrně nejvýrazněji svůj etický postoj akcentovaný veganstvím vyjádřil informant I3: *„Když dokážeme sledovat utrpení zvířat, pohnuli jsme se vůbec někam? Poté je jen krůček k tomu, abychom tolerovali utrpení lidí. Myslím tím po holocaustu opět. Osobně si myslím, že holocaust je teď to, co se děje zvířatům.“*, nicméně etika v kontextu veganství může nabývat různých obsahů. Informantka I5 na dotaz, kdo je to vegan, uvedla: *„Určitě člověk, který je citlivý a přemýšlí nad smyslem života a rovnoprávnosti. Aktivně bojuje za práva zvířat. Taky mu není jedno, jak zvíře trpí pro lidskou pohodlnost.“*

## 6 DISKUSE

Ve výše popsaném výzkumu bylo zkoumáno, jaké aspekty motivují jedince k tomu, aby se stali vegany. Tato výzkumná otázka byla dále rozpracována do tří dílčích.

První dílčí otázkou bylo zkoumáno, **jaké události považují informanti za klíčové v jejich rozhodnutí stát se vegany**. Většinou se jednalo o dospívání, byť takto daný faktor nebyl formulován. Informanti uváděli, že je k veganství přivedli spolužáci na střední škole, sestřenice, nebo na počátku dospělosti kolegové z práce apod. Nutno podotknout, že všichni informanti jsou ve věku, který přináleží k tzv. vynořující se dospělosti. Dospívání je podle Vágnerové (2012: 450) obdobím, v němž dochází k formování vlastní identity. Zároveň se jedná o etapu, v níž se jedinec ocitá na území „nikoho“: nepatří již ani mezi děti, ale ani dospělé. Dle autorky potřebuje dospívající stabilní a spolehlivý systém hodnot, o který se může opřít, aby získal určitou jistotu. Tento hodnotový systém mu pomáhá rozlišit, co je dobré, a co špatné. Koncept vynořující se dospělosti podle Blatného (2016: 130) značí prodloužení dospívání, byť není k němu řazeno. Jedná se o kvalitativně odlišnou vývojovou fázi, specifickou, na pomezí dospívání a mladé dospělosti, a to jako fenomén současné doby. Do mládí dospělí nepřebírají závazky spojené s dospělostí, poznávají sami sebe v různých situacích, do nichž vstupují (studují po dlouhou dobu, cestují, mění zaměstnání, nenavazují dlouhodobé vztahy, resp. neuvažují o založení rodiny, jak bylo příznačné pro dobu minulou v tomto věku).

Lze se tedy domnívat, že důležitým faktorem pro příklon k veganství je hledání sama sebe, ocitání se v nejistém životním období. Sami informanti však explicitně hovořili o událostech životně důležitých, ve smyslu poznání jiného způsobu života, rezonování s hodnotami, které sami pociťovali, nebo které prožívali, aniž si je více uvědomovali. Uvažovat lze také o dřívějších vlivech: např. informantka I1 byla v dětství nucena ke konzumaci masa, které se jí protivilo. Tento zážitek patrně mohl ovlivnit její postoj ke stravování, ale i vztah ke zvířatům, který je pro informanty charakteristický, a to ve smyslu lásky ke zvířatům (s výjimkou informantky I7, byť ta vlastní kočku, avšak uváděla, že zvířata „nemá ráda“) a vnímání je jako živé bytosti, s nimiž by mělo být zacházeno stejně jako s lidmi (resp. i zvířata mají stejné právo na život jako lidé). Nicméně jedná se pouze o domněnky, které nebyly v rozhovorech blíže zkoumány. Pochopitelně také platí, že zjištěné výsledky se vztahují pouze k výzkumnému souboru, tedy nelze je vztáhnout k celé populaci veganů.

Druhou výzkumnou otázkou bylo zjišťováno, s **jakými životními hodnotami se u informantů veganství pojí**. K hlavním hodnotám, které byly uváděny, patří respekt, nenásilí, soucit, etika, svoboda, zdraví, tolerance. Tyto hodnoty jsou pro informanty natolik významné, že jsou takřka považovány za synonymum veganství. Úvahy nad nimi se prolínaly rozhovory a byly natolik významné, že dle nich byla nazvána většina kategorií vytvořených v rámci otevřeného kódování, které bylo výsledkem analýzy získaných kvalitativních dat. Zjištěné závěry vztahující se k této výzkumné otázce jsou v souladu s poznatky uvedenými v teoretické části práce. Veganství není pouze způsobem stravování, ale především či velkou měrou životním stylem, realizací hodnotového systému informantů v jejich chování. Veganka Urbanová v rozhovoru s Trumpešem (2015) konstatuje, že důležitým prvkem u veganství je akcent kladený na ekologii. I toto zjištění bylo popsáním výzkumem potvrzeno, nicméně nebylo zdůrazněno, neboť z rozhovorů vyplývalo, že je úzce provázáno s hodnotami, jakými jsou etika, soucit, tolerance, svoboda, respekt, nenásilí apod.

Třetí výzkumnou otázkou bylo zkoumáno, jaký je vliv sociálního okolí veganů na rozhodnutí stát se veganem. Odpovědi na tuto otázku jsou nastíněny v předchozím textu. Žádný z informantů nevyrůstal ve veganské rodině. Své veganství si museli vybojovat, přítomny byly konflikty v užší i širší rodině. Nalezena však byla rovnováha, patrně kvalitativně vyšší, než tomu bylo na počátku těchto vzájemných vztahů. Lze tedy také uvést, že tento vliv nebyl ani výrazně negativní, ani příznivý, nicméně nenabýval extrémních hodnot. Informanti měli možnost ujasnit si své životní směřování, rozvíjet své veganství, i když ne vždy se souhlasem sociálního okolí.

Hlavní výzkumná otázka zněla: **Jaké aspekty motivují lidi k tomu, aby byli vegani?** V obecné rovině se jedná o faktory vnitřní (hodnotový systém, potřeby), patrně i vnější (vliv dospívání, především však přístup části společnosti ke zvířatům, který informanti odmítají, a to dlouhodobě, životní styl rodiny, kdy se např. informantka I1 setkávala ve svém dětství často se zabijačkami vlivem života na venkově, maso neměla ráda odmalička, byla nucena konzumovat jej). Z výzkumu vyplývá, že se jednalo především o hodnotový systém těchto veganů, který se rozvíjel a který byl identifikován jako shodný s tím, jaké hodnoty jsou akcentovány v rámci veganství.

Hlavní zjištění výzkumu jsou dále shrnuta v závěru práce.

## ZÁVĚR

V bakalářské práci byla věnována pozornost veganství, na které bylo nahlíženo z různých hledisek. Uvedeny byly jeho přínosy, rizika, popsány byly atributy veganství vedoucí k tomu, že je veganství pojímáno nikoliv pouze jako alternativní způsob stravování, ale též (nebo především) jako životní styl.

Cílem bakalářské práce bylo analyzovat veganství, jeho přínosy a rizika, a detailněji zmapovat, jaké důvody k veganství vedou. K naplnění tohoto cíle byly v prvních třech kapitolách práce přiblíženy hlavní pojmy a oblasti: stručně byla popsána historie veganství, uvedeny byly jeho hlavní atributy, tedy způsob stravování, ale též hodnoty či filosofie, které se s veganstvím pojí. Na veganství bylo taktéž nahlíženo, jako na životní styl. Na teoretickou část bylo navázáno realizací vlastního výzkumného šetření, jehož cílem bylo analyzovat motivaci veganů k veganství.

Kvalitativního výzkumu se zúčastnilo sedm veganů, s nimiž byly vedeny polostrukturované rozhovory. Data byla analyzována pomocí otevřeného kódování, které je součástí zakotvené teorie. Vytvořeno bylo celkem pět kategorií, kterými byly Respekt, Nenásilí, Svoboda, Zdraví, Etika.

Výzkumem bylo zjištěno, že motivace oslovených informantů k veganství byla spojena zejména s formováním hodnotového systému, setkáním s osobami, které se k veganství hlásily a které informanty inspirovaly, či se přímo staly jejich vzory. Významným motivem byly hodnoty informantů.

Tyto hodnoty informanti v rozhovorech zdůrazňovali, vraceli se k nim, vysvětlovali, jak se promítají do jejich smýšlení a chování. Nejvýznamnější z nich byly užity pro názvy kategorií vytvořených v rámci otevřeného kódování. Jednalo se o tyto kategorie (hodnoty): respekt, nenásilí, svoboda, zdraví, etika. S výjimkou informantky I7 všichni oslovení mladí lidé uváděli, že je pro ně v životě důležité zaujímat respektující postoj vůči zvířatům, která mají stejné právo žít jako lidé. Stejně důležitá jsou pro informanty témata ekologická. Od těchto hlavních hodnot se následně odvíjí chování informantů k druhým lidem i sobě samým, pochopitelně též ke zvířatům, planetě Zemi.

Stanovený cíl práce i cíl výzkumu lze považovat za naplněné. Zároveň je zapotřebí uvést, že zjištěné výsledky nelze s ohledem na koncept výzkumu generalizovat na celou populaci veganů. Přesto se lze domnívat, že analýza rozhovorů přinesla detailní a cenný vhled



do života veganů, zejména co se týče toho, jak veganství pojmají a co považují ve svém životě, ale obecně i v životě člověka, za důležité. Prezentované výsledky zároveň podporují tezi, že veganství není pouze jednou z forem stravování, které se vyznačuje určitými riziky nebo nedostatky, avšak v poslední době je i vyzdvihoáno jako stravování zdravé. Veganství se stává v pojetí informantů zásadním světonázorem, životní filosofií, která se promítá do jejich každodenního života, a která se tak pro ně stává charakteristickým životním stylem.

## SEZNAM LITERATURY

### Knihy

- Bačová, V. 2008. Identita v sociální psychologii, in J. Výrost, I. Slaměník (eds.), *Sociální psychologie*, 2., přeprac. a rozš. vyd., 109-126. Praha: Grada.
- Blatný, M. 2016. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum.
- Brazier, B. 2014. *Vegan v kondici: průvodce rostlinnou výživou pro optimální výkony ve sportu i v životě*. Praha: Mladá fronta.
- Cousens, G. 2000. *Conscious Eating*. Berkeley: North Atlantic Books.
- Čeledová, L., Čevela, R. 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada.
- Dahlke, R. 2014. *Stávám se veganem: 4týdenní program pro zdravý a dlouhý život*. Praha: Grada.
- Disman, M. 2011. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4., nezměn. vyd. Praha: Karolinum.
- Foer, J. S. 2015. *Jíst zvířata*. Praha: Dokořán.
- George, K. P. 2000. *Animal, Vegetable, or Woman?: A Feminist Critique of Ethical Vegetarianism*. Albany: State University of New York Press.
- Greene, B., Stewart, B. 2013. *The Vegan Athlete: Maximizing Your Health and Fitness While Maintaining a Compassionate Lifestyle*. Berkeley: UlyssesPress.
- Großhauser, M. 2015. *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*. Praha: Grada.
- Hendl, J. 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada.
- Janoušek, J., Slaměník, I. 2008. Sociální motivace, in J. Výrost, I. Slaměník (eds.), *Sociální psychologie*, 2., přeprac. a rozš. vyd., 147-160. Praha: Grada.
- Jones, R. C. 2016. Veganism, in J. Castricano, R. R. Simonsen (eds.), *Critical Perspectives on Veganism*, 15-40. Cham: Palgrave Macmillan.
- Kohák, E. 2000. *Zelená svatozář: kapitoly z ekologické etiky*. 2., přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Kubátová, H. 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada.

- Macurková, D. 2014. *Veganství*. Brno: Tribun EU.
- Miovský, M. 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Pawlak, R. 2017. *Na obranu vegetariánství: je na čase nechat promluvit fakta*. Praha: Prameny zdraví.
- Reichel, J. 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada.
- Rychtecký, A., Tilinger, P. 2017. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Karolinum.
- Říčan, P. 2010. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., revid. a dopl. vyd. Praha: Grada.
- Singer, P. 2001. *Osvobození zvířat*. Praha: Práh.
- Smolík, J. 2010. *Subkultury mládeže*. Praha: Grada.
- Strauss, A. G., Corbin, J. 1999. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky zakotvené teorie*. Brno, Boskovice: Podané ruce, Albert.
- Šedřová, K. 2007. Zakotvená teorie, in Švaříček, R., Šedřová, K. a kol., *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*, 109-126. Praha: Portál.
- Torres, B., Torres, J. 2005. *Vegan Freak: Being Vegan in a Non-vegan World*. Colton: Tofu HoundPress.
- Vágnerová, M. 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd. Praha: Karolinum.
- Vítek, L. 2008. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada.

### **Časopisecké zdroje**

- Greenebaum, J. 2012. Veganism, Identity and the Quest for Authenticity, *Journal of Multidisciplinary Research*, 15(1): 129-144. London: Bloomsbury Publishing.
- Hills, T. T., Butterfill, S. 2015. From foraging to autozoetic consciousness: The primal self as a consequence of embodied prospective foraging, *Current Zoology*, 61(2): 368-381. Oxford: Oxford University Press.
- Katcher, H. I. 2010. A Worksite Vegan Nutrition Program Is Well-Accepted and Improves Health-Related Quality of Life and Work Productivity, *Annals of Nutrition & Metabolism* 56(4): 245-252. Basel: Karger Publishers.

## Internetové zdroje

- Barwick, M. 2015. *Vegans in Ancient Times: The History of Veganism Part One*. Dostupné z: <http://www.bitesizevegan.org/bite-size-vegan-nuggets/main-nuggets/vegans-in-ancient-times-the-history-of-veganism-part-one/> [10.12.2018]
- Bílá, T. 2016. *Svoboda zvířat: Používání zvířat pro výzkum je kruté, nespolehlivé a dokonce nebezpečné*. Dostupné z: <https://www.budejkadrba.cz/zpravy/spolecnost/12454-svoboda-zvirat-pouzivani-zvirat-pro-vyzkum-je-krute-nespolehlive-a-dokonce-nebezpecne.html> [29.12.2018].
- Březovská, R. 2018. *Veganství: útok na vaše svědomí a peněženky? Nemusí tomu tak (vždycky) být*. Dostupné z: <http://www.obnovitelne.cz/cz/clanek/568/veganstvi-utok-na-vase-svedomi-a-penezenky-nemusi-tomu-tak-vzdycky-byt/> [30.12.2018].
- Česká veganská společnost. 2016. *Průvodce veganstvím: Pro lékaře i veřejnost*. Dostupné z: <http://veganskaspolecnost.cz/wp-content/uploads/Pruvodce-veganstvim-tisk.pdf> [29.12.2018].
- Česká veganská společnost. n. d. *Proč se stát vegany?* Dostupné z: <http://veganskaspolecnost.cz/proc-veganstvi/> [10. 3. 2019].
- Dlabalová, T. 2015. *Kdo je kdo – Vegetarián – Vegan – Vitarián*. Dostupné z: <http://www.vegetarianskyfestival.cz/kdo-je-kdo-vegetarian-vegan-vitarian/> [10.12.2018].
- Doležal, J. X. 2018. *Je veganská dieta pro děti týráním? Dítě není malý dospělý, říká lékař*. Dostupné z: <https://www.reflex.cz/clanek/komentare/85125/je-veganska-dieta-pro-deti-tyranim-dite-neni-maly-dospely-rika-lekar.html> [29.12.2018].
- Heřtová, D. 2018. *Oběti striktních veganů aneb Není vegan jako vegan. Nebo je to jinak?* Dostupné z: [https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/vareni-jidlo/dagmar-hertova-gastroglosa-veganstvi-britanie\\_1810271755\\_jak](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/vareni-jidlo/dagmar-hertova-gastroglosa-veganstvi-britanie_1810271755_jak) [30.12.2018]
- Komůrková, Z. 2017. *Veganství má striktní pravidla*. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/veganstvi-ma-striktni-pravidla.htm> [10.12.2018].
- Kovář, P. 2004. *Emerich Rath*. Dostupné z: <https://www.reflex.cz/clanek/causy/73904/emerich-rath.html> [29.12.2018].

- Kožená, J. 2009. *Rizika vegetariánství*. Dostupné z: <https://vegetariani-a-vegani.zdrave.cz/rizika-vegetarianstvi/> [29.12.2018].
- Kuciel, M. 2017. *Jaká strava je k půdě nejšetrnější? Vegani skončili až za vegetariány*. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/hobby/domov/studie-kdo-nejlepe-vyuzije-pudu-vsezravci-nebo-vegani.A170118\\_113126\\_hobby-domov\\_bma](https://www.idnes.cz/hobby/domov/studie-kdo-nejlepe-vyuzije-pudu-vsezravci-nebo-vegani.A170118_113126_hobby-domov_bma) [7. 3. 2019].
- Martinelli, A. 2016. *Deset nedávných studií, které mohou ne-vegany přimět k zamyšlení*. Dostupné z: <http://soucitne.cz/deset-nedavnych-studii-ktere-mohou-ne-vegany-primet-k-zamysleni> [29.12.2018].
- Moran, V. 2016. *A Brief History of Veganism*. Dostupné z: <https://mainstreetvegan.net/a-brief-history-of-veganism-by-victoria-moran/> [10.12.2018].
- Nesehnutí. 2014. *Veganská strava pro děti a těhotné a kojící ženy*. Dostupné z: [file:///C:/Users/So%C5%88a/Desktop/skola/VEGANSTV%C3%8D/vegan\\_deti-1.pdf](file:///C:/Users/So%C5%88a/Desktop/skola/VEGANSTV%C3%8D/vegan_deti-1.pdf) [29.12.2018].
- Nešpor, Z. R. 2017. *Sociologie sociálních hnutí*. Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Sociologie\\_soci%C3%A1ln%C3%ADch\\_hnut%C3%AD](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Sociologie_soci%C3%A1ln%C3%ADch_hnut%C3%AD) [30.12.2018].
- Opršal, P. 2018. *Co vše je špatně na moderním veganství? Když se z udržitelného a zdravého stravování stane ideologie, není mnoho prostoru pro fakta*. Dostupné z: <https://www.lui.cz/co-se-deje/14838-co-vse-je-spatne-na-modernim-veganstvi-kdyz-se-z-udrzitelneho-a-zdraveho-stravovani-stane-ideologie-neni-mnoho-prostoru-pro-fakta> [29.12.2018].
- Osmanská, L. 2018. *Veganství je trend roku 2018: Podporují ho i Google i Čína*. Dostupné z: <https://www.flowee.cz/civilizace/3725-veganstvi-je-trend-roku-2018-podporuji-ho-i-google-a-cina> [30.12.2018].
- Ovesný, P. 2016. *Jaký je rozdíl mezi veganem a vegetariánem?* Dostupné z: <https://www.vegmania.cz/clanky/kdo-je-vegan-a-jaky-je-rozdil-rozdil-mezi-veganem-a-vegetarianem> [29.12.2018].
- Pavličková, H. 2018. *Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami*. Dostupné z: <http://www.vegan.cz/clanky/53-vegetarianstvi-a-veganstvi-napric-kulturami-a-dejinami> [10.12.2018]

- Peters, C. J. et al., 2016. *Carrying capacity of U. S. agricultural land: The diet scenarios*.  
Dostupné z: <https://www.elementascience.org/articles/10.12952/journal.elementa.000116/> [7. 03. 2019].
- Stastny, J. 2003. *Vegetarian Sportsman Emerich Rath: 120th Anniversary of a Forgotten Hero*. Dostupné z: <https://ivu.org/history/europe20a/rath.html> [29.12.2018].
- The Vegan Society. 2018. *Why go vegan?* Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/why-go-vegan> [29.12.2018].
- Trumpeš, T. 2015. *Základní důvod pro veganství by měl být etický, říká veganka Jitka Urbanová*. Dostupné z: <http://www.ohlasy.info/clanky/2015/02/rozhovor-jitka-urbanova.html> [29.12.2018].
- Vacková, P. 2015. *Rozhovor o veganství: Pavlínka Vacková*. Dostupné z: <http://ekoista.cz/rozhovor-o-veganstvi-pavlinka-vackova/> [10.12.2018].
- Wagner, P., Škrob, J., Čejka, D. 2016. *Hergot!: Veganství jako duchovní cesta*. Dostupné z: <https://wave.rozhlas.cz/hergot-veganstvi-jako-duchovni-cesta-5201583> [29.12.2018].
- Wrnatová, L. 2018. *Psychologické aspekty veganství*. Dostupné z: [https://theses.cz/id/lysaig/Psychologick\\_aspekty\\_veganstv\\_1.pdf](https://theses.cz/id/lysaig/Psychologick_aspekty_veganstv_1.pdf) [30.12.2018]

## **SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha I: Schéma rozhovoru**

**Příloha II: Rozhovor s informantem I1**

## **Příloha I: Schéma rozhovoru**

1. *Když se řekne veganství, co Vás napadne?*
2. *Když se řekne vegan, co Vás napadne?*
3. *Jak vnímáte spojitost vegetariánství a veganství? V čem případně spatřujete rozdíly?*
4. *Popište mi prosím Vaši cestu k veganství (kdy se objevila první úvaha stát se veganem, co k ní vedlo, co bránilo – zvažování rizik, jaká rizika?, jaký byl průběžně Váš přístup k veganství, co se proměňovalo a proč, co se neproměňovalo, jaký je současný stav? Jak a odkud jste získával/a informace o veganství, co děláte dnes?).*
5. *Charakterizujte prosím Váš životní styl. Jak se do něj promítá veganství? Co pozitivního a co negativního Vám veganství do života vneslo/vnáší?*
6. *Účastníte se nějakých akcí spojených s veganstvím? Pokud ano, jakých, jak jste se o nich dozvěděl/a, proč je pro Vás důležité se jich zúčastňovat, jak na to reaguje Vaše okolí? Pokud se neúčastňujete, co Vás k tomu vede?*
7. *Co veganství vnáší do Vašeho života, a to v těchto oblastech:*
  - *fyzické zdraví*
  - *práce, zaměstnání*
  - *duševní pohoda, kvalita života*
  - *volný čas*
  - *kontakt s rodinou*
  - *kontakt s přáteli*
  - *kontakt se širším sociálním okolím*
  - *vztah k sobě samému (identita, kontrola nad vlastním životem apod.)*
8. *V odborné literatuře se lze dočíst, že k veganství vedou nejčastěji motivy zdravotní, etické, ekologické, případně náboženské (duchovní). Prosím uveďte, jak jsou tyto motivy k veganství*



*zastoupeny u Vás, případně jak se motivace k veganství u Vás vyvíjela (jaké motivy převažovaly v minulosti, jaké dnes apod.), co si o těchto motivech myslíte:*

- *motiv zdravotní*
- *motiv etický (soucit se zvířaty)*
- *motiv ekologický (ničení planety v souvislosti s chovem zvířat, jejich lovem apod.)*
- *motiv náboženský (duchovní)*

*9. Co je pro Vás osobně v životě důležité – jaké hodnoty vyznáváte? S jakými hodnotami se podle Vás veganství pojí, jaké Vaše hodnoty jsou v rozporu s hodnotami spojenými s veganstvím?*

*10. Jaký vliv má a měla na Vaše veganství rodina, z níž pocházíte?*

*11. Jaký vliv měli a mají na Vaše veganství nejbližší přátelé?*

*12. Jaký vliv má a měla na Vaše veganství komunita (širší sociální okolí – město, obec, příbuzenstvo apod.), z níž pocházíte?*

*13. Jaký dopad mělo veganství na Váš přístup k lidem? Jak nahlížíte na lidi, kteří vegani nejsou? V čem je případně jiné Vaše chování k veganům a neveganům?*

*14. Jaký dopad mělo veganství na Váš přístup ke zvířatům?*

*15. Jaký dopad mělo veganství na Vaše spotřební chování (jaké produkty kupujete, jaké služby využíváte, jaké firmy máte či nemáte v oblibě, v čem se obecně změnilo Vaše spotřební chování, případně jaký vliv mělo Vaše dřívější spotřební chování na rozhodnutí stát se veganem)?*

*16. Jak přistupujete v rámci výchovy Vašich dětí/Vašeho dítěte k veganství? K čemu dítě/děti vedete, s jakými reakcemi se setkáváte u dítěte/dětí, Vaší rodiny, širšího okolí (přátelé, mateřská škola, školka, pediatr), co je Vaším cílem ve výchově v souvislosti s veganstvím?*

*17. Je něco, co v rozhovoru nezaznělo a rád/a byste doplnila?*

## **Příloha II: Rozhovor s informantem I1**

### **1. Když se řekne veganství, co Vás napadne?**

*Informant1: Je to úcta, respekt a soucítění se zvířaty a přírodou. Nenadřazovat se zvířatům, chovat se k nim jako k živým tvorům, co cítí a ne jako k věci či majetku.*

*Ehm, jinak veganství není jen o tom, vynechat z jídelníčku maso, mléko a výrobky z něj, vajíčka a obecně živočišnou stravu...ale také i přestat podporovat kožešinové farmy koupí například kožené kabelky, bot, či kožichu, nepoužívat kosmetiku, parfémy testované na zvířatech, nepodporovat a snažit se bojkotovat cirkusy a Zoo, ve kterých jsou zvířata týrána a žijí v hrozných podmínkách.*

### **2. Když se řekne vegan, co Vás napadne?**

*Myslím, že je to člověk, co změnil svůj způsob života pro ochranu zvířat a ne proto, že „nejíst maso a ve Starbucks si dát Latté se sojovým mlékem je zrovna v módě“*

### **3. Jak vnímáte spojitost vegetariánství a veganství? V čem případně spatřujete rozdíly?**

*No, vegetariánství mi přijde jako dobrý začátek k veganství. Je to taková střední cesta. Samozřejmě, lepší vegetarián než masožravec. Ale na druhou stranu mi přijde vegetariánství zbytečné.. Zvířata kolikrát trpí víc v mléčném průmyslu či ve velkochovech, kde se chovají slepice kvůli vajíčkům, než na jatkách. Jak říkám, dobrý začátek k veganské cestě, ale chce dotáhnout do konce.*

**4. Popište mi prosím Vaši cestu k veganství (kdy se objevila první úvaha stát se veganem, co k ní vedlo, co bránilo – zvažování rizik, jaká rizika?, jaký byl průběžně Váš přístup k veganství, co se proměňovalo a proč, co se neproměňovalo, jaký je současný stav? Jak a odkud jste získával/a informace o veganství, co děláte dnes?)**

*Už já jsem..vlastně už od mala jsem měla odpor k masu... jenže bydlím na vesnici, kde dřív zabijačky byly jednou do roka na vesnickém pořádku.. Už od mala jsem přihlížela, jak se zabíjí prase, jak při tom trpí, kvičí, volá o pomoc, ale nedovolá se, bylo to hrozně trýznivé. Už od mala jsem maso odmítala. Ale rodiče a učitelky ve škole se museli poslouchat.. Takže: „Dokud to kuře nesníš, od toho stolu se nehneš!“ No, takže mi nezbylo nic jiného, než toho masa s brekem trošku sníst, a nebo když mi nebyla zrovna chvíli věnovaná pozornost, se toho masa nějak zbavit a dělat, že jsem to do sebe natlačila (smích). S vegetariánstvím jsem začala v 15 letech, když jsem vycházela ze základní školy a nastupovala na střední školu. O půl roku a kousek mi byl doporučen dokument EARTHLINGS. Je to dokument o veganství. O různých týráni zvířat ať už kvůli jídlu (Mlékárenské průmysly, velkochovy, jatka..), módě (kožešiny, kožené oblečení, doplňky..), zábavě (cirkusy, Zoo, závody, dostihy...), testování na zvířatech (parfémy, kosmetika, léky, cigarety...) a mnohé další. Tímto dokumentem se můj postoj úplně změnil. O rizikách při veganství vím, no ale žádnými problémy jsem nikdy netrpěla... A kdyby ano, vyřeším to změnou stravy (více vitaminů a potřebných látek) nebo kdyby bylo nejhůř a potřeba, tak i umělými veganskými doplňky stravy.. Určitě, nikdy a nikoliv bych se ale nevrátila k živočišné nebo vegetariánské stravě.*

**5. Charakterizujte prosím Váš životní styl. Jak se do něj promítá veganství? Co pozitivního a co negativního Vám veganství do života vneslo/vnáší?**

*Můj životní styl se nijak neliší od stylu ostatních lidí. Jen respektuju ostatní, zvířata a přírodu. Snažím se být dobrý člověk a co nejméně zatěžovat planetu (úsměv).*

*Negativního nepociťuju snad nic.. Až teda na některý kreténský kecý lidí, co si myslí, že zvíře nic necítí, neumí myslet a že zvíře je vlastně kytko. Ehm, měli by respektovat moje veganství stejně jako já jejich masožroutství žejo, Nebo aspoň držet huby (smích). Jinak veganství je pro mě snad nejlepší rozhodnutí v životě. Cítím se díky němu dobře, že dělám dobrou věc.*

**6. Účastníte se nějakých akcí spojených s veganstvím? Pokud ano, jakých, jak jste se o nich dozvěděl/a, proč je pro Vás důležité se jich zúčastňovat, jak na to reaguje Vaše okolí? Pokud se neúčastňujete, co Vás k tomu vede?**

*No, už kolikrát jsem chtěla na různé demonstrace, průvody a pochody za práva zvířat. Hele, ale servírky a barmanky z povolání neznají volné víkendy a volna, kdy se mi zachce, takže mi nikdy nic nevyšlo s velkým bohužel. Když mi to můj účet dovolí, přispěju útulku či podobným organizacím. Na internetu podepisuju každou petici, co se týče pro dobro zvířat. Na tom musím ještě máknout.*

**7. Co veganství vnáší do Vašeho života, a to v těchto oblastech:**

- *fyzické zdraví*

*Nic zvláštního nepociťuji, ale určitě se fyzicky cítím dobře.*

- *práce, zaměstnání*

*Pracuji v restauraci. Když se mě hosté ptají, jestli bych jim radši doporučila jelení či kančí maso, nevím, co říct (smích)*

- *duševní pohoda, kvalita života*

*Duševně jsem v pohodě. Navíc nemusím při každém jídle přemýšlet, kolik zvířat kvůli mému jídlu muselo trpět a zemřít. Celkový dobrý pocit mám ze svého života.*

- *volný čas*

*Už dlouhou dobu se chystám, že začnu o svém volnu jezdit venčit psy z útulku, tak snad se k tomu dostanu, no ale stejně tak i k těm akcím, jako práva zvířat.*

- *kontakt s rodinou*

*Rodina z toho nebyla nejdřív moc nadšená. Už kvůli tomu, abych neměla zdravotní potíže, a že se s tím moc nikde nesečkali, takže si nebyli moc jistí. Ted' rádi ochutnaj,*

*co veganského uvařím (většinou chutná ), okoukali co si nakupuju a teď není problém, aby mi občas něco taky koupili a dokonce i uvaří (smích) přítel je masožrout, ale respektuje moje rozhodnutí a je v pohodě.*

- *kontakt s přáteli*

*Přátele mám jak masožrouty, tak vegany/vegetariány. S masožrouty žádný problém nemáme, respektují a nevymlouvají nebo nemají hloupé poznámky na mou osobu.*

- *kontakt se širším sociálním okolím*

- *vztah k sobě samému (identita, kontrola nad vlastním životem apod.)*

*Kontrola nad vlastním životem trochu pokulhává, ale myslím, že ani není potřeba.*

**8. V odborné literatuře se lze dočíst, že k veganství vedou nejčastěji motivy zdravotní, etické, ekologické, případně náboženské (duchovní). Prosím uveďte, jak jsou tyto motivy k veganství zastoupeny u Vás, případně jak se motivace k veganství u Vás vyvíjela (jaké motivy převažovaly v minulosti, jaké dnes apod.), co si o těchto motivech myslíte:**

- *motiv zdravotní - Určitě je veganství,(ale i vitarianství) velké plus pro ty, co mají nějaké zdravotní problémy. Pokud je to něčí motivace k veganství, proč ne. Lidé se nemusejí stát vegany, jako z etických důvodů.*
- *motiv etický (soucit se zvířaty) - Etika jsou spolu s ekologií pro mě hlavní motivy k veganství. Doufám, že to je pro většinu veganů.*
- *motiv ekologický (ničení planety v souvislosti s chovem zvířat, jejich lovem apod. - Stejně, jako jsem odpověděla u etického motivu.*
- *motiv náboženský (duchovní) - Jsem ateista.. Náboženství v mém životě nehraje žádnou roli.*

**9. Co je pro Vás osobně v životě důležité – jaké hodnoty vyznáváte? S jakými hodnotami se podle Vás veganství pojí, jaké Vaše hodnoty jsou v rozporu s hodnotami spojenými s veganstvím?**

*Důležitý je, no jak jsem tu již několikrát zminula, tak ten soucit se zvířaty a s planetou. Žádné moje hodnoty nejsou vlastně v rozporu s mým rozhodnutím, přitula jsem to takhle hned celé na začátku, jak to je.*

**10. Jaký vliv má a měla na Vaše veganství rodina, z níž pocházíte?**

*Zprvu se na to moc netvářili, ale to by se netvářili, asi žádní rodiče. Nevěděli, co to obnáší a tak no. Ehm, hodně se báli o mé zdraví, nedostatky vitamínů a látek a že nic nebudu jíst (smích). Časem, když jsem se do veganství dostala na 100%, tak zjistili, že strach mít nemusí a pořád mě podporují.*

**11. Jaký vliv měli a mají na Vaše veganství nejbližší přátelé?**

*Těm to bylo a asi i pořád je úplně jedno (velký smích). Ovšem když je nějaká oslava nebo party, myslí i na mě a přichystají jídlo i pro mě. (smích) takže jsem vlastně ráda za to, že se ne mě myslí v těchhle věcech.*

**12. Jaký vliv má a měla na Vaše veganství komunita (širší sociální okolí – město, obec, příbuzenstvo apod.), z níž pocházíte?**

*Jelikož bydlím na malé vesnici, o mém veganství věděla hned každá drbna v naší vesnici (smích). Většinou to byly starší paní. No ty to moc nechápou a ani nechtějí pochopit a jsou jen rády, že jejich vnoučata jedí „normálně“ a já jsem ta divná. Ale na druhou stranu žádný hejty. No a u těch babiček se to snad dá i pochopit. Přece jenom, dřív nebyly takové možnosti..*

**13. Jaký dopad mělo veganství na Váš přístup k lidem? Jak nahlížíte na lidi, kteří vegani nejsou? V čem je případně jiné Vaše chování k veganům a neveganům?**

*Ehm, no jasně, že bych byla nejradši, aby všichni lidi na celý planetě byli vegani (smích), ale to je zatím nemožné. Takže je respektuju, nijak jim veganství necpu. No ale, když vidím, že je to zajímavá a měli by zájem stát se veganem, ráda jim o tom něco řeknu a poradím.*

**14. Jaký dopad mělo veganství na Váš přístup ke zvířatům?**

*Zvířata jsem měla vždycky ráda, takže přístup ke zvířatům je furt kladný. Jen teď se jim můžu v klidu podívat do očí s pocitem, že neubližuju a že nejím jejich blízké a rodinu.*

**15. Jaký dopad mělo veganství na Vaše spotřební chování (jaké produkty kupujete, jaké služby využíváte, jaké firmy máte či nemáte v oblíbeně, v čem se obecně změnilo Vaše spotřební chování, případně jaký vliv mělo Vaše dřívější spotřební chování na rozhodnutí stát se veganem)?**

*Mezi potraviny, co nejvíce nakupuji, patří hlavně ovoce, zelenina a luštěniny, no snažím se jíst nejen vegansky ale i zdravě, ale občas prostě jdu do krámu a koupím si různé náhražky jogurtů, salámu, sýrů a podobně.*

*Kosmetiku a drogerii nakupuju buď přes internet, nebo v kamenných prodejnách (nejčastější Manufaktura). S jistotou, že výrobky nejsou testované na zvířatech, protože má důvěryhodné certifikáty.*

**16. Je něco, co v rozhovoru nezaznělo a rád/a byste doplnila?**

*Zrovna mě nic nenapadá, ale rozhovor byl velmi přínosný a hezky vystavěný.*