

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra občanské výchovy a filozofie

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

„A co jíš ty?“

Vztahy a komunikace mezi vegany a většinovou společností

"Don't tell me what to eat"

Relationships and communication between vegans and non-vegans

Tereza Swěťíková

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Samek, M.A., Ph.D.  
Studijní program: Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání – Základy  
společenských věd se zaměřením na vzdělávání

Odevzdáním této bakalářské práce na téma „A co jíš ty?“ Vztahy a komunikace mezi vegany a většinovou společností potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 11.7.2024

Tímto bych ráda poděkovala panu Mgr. Tomáši Samkovi, M.A., Ph.D. za jeho rady a trpělivost během celého procesu psaní. Jeho podněty pro mě byly nesmírně přínosné a velmi mi pomohly k dokončení této práce. Také bych ráda poděkovala svým informantům za jejich vstřícnost a možnost s nimi uskutečnit rozhovory.

## **ABSTRAKT**

Předkládaná bakalářská práce se zabývá vztahy a komunikací mezi vegany a většinovou společností. Hlavním cílem je identifikovat faktory ovlivňující vzájemné soužití a porozumět dynamice těchto vztahů. K dosažení tohoto cíle byla zvolena krátká výzkumná sonda založená na polostrukturovaných rozhovorech s veganskými a neveganskými informanty, kteří byli získáni prostřednictvím sociálních sítí a osobních kontaktů. Data z rozhovorů jsou propojena s poznatky získanými ze studia odborné literatury. Součástí práce je teoretické ukotvení, v němž jsou popsány některé etické, ekologické a zdravotní aspekty živočišného a veganského stravování. Práce se primárně zaměřuje na několik klíčových oblastí ovlivňujících vzájemné porozumění. Zkoumá například důležitost prvního dojmu, roli předsudků, efektivitu aktivismu a význam médií. Rovněž popisuje možné nedostatky veganského apelu a zdůvodňuje, co dělá veganství těžko přístupným. Jednou z možností je tendence některých veganů k absolutismu a moralizování, která může vyvolat defenzivní reakci ze strany neveganů. Výzkum rovněž odhalil, že emoce hrají v interakcích klíčovou roli; mnoho veganů se potýká s frustrací vyplývající z vnímaného utrpení zvířat, což může negativně ovlivnit jejich komunikační styl. Práce také obsahuje několik praktických návrhů pro zlepšení vzájemného pochopení. Celkově se tato práce pokouší o vhled do problematiky a přispět k lepšímu porozumění mezi zdánlivě odlišnými skupinami.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

veganství, komunikace, vztahy, konflikt

## **ABSTRACT**

The thesis explores the relationships and communication between vegans and non-vegans. Its goal is to understand the dynamics of such relationships and to identify challenges and barriers that hinder communication. To achieve that, qualitative research methods were utilised, including semi-structured interviews with vegans and non-vegans. The work includes a theoretical framework outlining ethical, ecological and health aspects of the animal industry and veganism. The thesis identifies several key areas affecting mutual understanding. For instance, explores the importance of the first impression, the effectiveness of activism and the role of media. It also discusses potential drawbacks of a vegan agenda. Those include the dogmatic and moralistic tendencies of some vegans, which can provoke a defensive reaction from non-vegans. The research also revealed that emotions play a substantial role in interactions; many vegans struggle with frustration and stress arising from perceived animal suffering, which can negatively affect their communication style. Practical suggestions for improving mutual understanding are also included. Overall, the thesis aims to offer insights into the phenomenon of veganism and seeks to improve understanding between seemingly different groups.

## **KEYWORDS**

veganism, communication, relationships, conflict

## Obsah

Úvod.....	6
1 Metodologie.....	8
2 Teoretické ukotvení.....	13
2.1 Etická rovina stravování.....	13
2.2 Ekologie.....	15
2.3 Zdraví.....	17
3 Komunikace.....	20
3.1 První dojem.....	20
3.2 Emoce.....	21
3.3 Aktivismus.....	22
3.4 Vliv médií.....	23
4 Vztahy.....	25
4.1 Předsudky a stereotypy.....	25
4.2 Hodnoty.....	26
4.3 Partnerské vztahy.....	27
5 Nedostatky veganského apelu.....	30
6 Stejný problém, různá řešení.....	33
6.1 Pragmatismus.....	33
6.2 Podpůrné prostředí.....	34
6.3 Nenásilná komunikace.....	36
Závěr.....	39
Seznam použitých informačních zdrojů.....	41
Seznam příloh.....	53

## Úvod

Ve své bakalářské práci se zabývám tím, jak veganství formuje a ovlivňuje mezilidské vztahy. Jedná se o poměrně kontroverzní téma, protože filozofie veganství nejenže nabourává mnohá lidská přesvědčení a tradice, ale v některých případech vede k vytváření radikálních názorů jak u příznivců, tak odpůrců veganství.

Velmi silnou motivací pro tento námět je moje několikaletá zkušenost s veganstvím, díky níž se domnívám, že nejtěžší součástí veganské identity není to, co si má člověk uvařit, aby netrpěl nedostatkem bílkovin, ale jak fungovat ve společnosti, která je závislá na využívání zvířat, jak pracovat s pocity odcizení nebo jak se naučit své názory nenásilně komunikovat. Přestože je na trhu nespočet rostlinných kuchařek, vztahy a komunikací se v souvislosti s tímto tématem bohužel zabývá jen málokdo. Mně samotné byla kdysi velkou pomocí autorka Melanie Joy, jejíž knihy však zatím nebyly přeloženy do češtiny.

Cílem práce pro mě není jenom dopátrat se odpovědi na výzkumné otázky, ale také být alespoň částečně součástí řešení. Pro mnoho veganů je totiž příznačná ztráta víry v lidstvo, a i u mě vnímané utrpení zvířat na mnoho let vyvolalo morální úzkost a neustávající rušivé myšlenky, kdy jsem cítila hluboké zklamání nad společenskými normami, které považuji za nespravedlivé a kruté. Naštěstí ale pro mě začalo být důležitější budování zdravých mezilidských vztahů namísto stavění si nějaké veganské bubliny a znovu se učím komunikovat s otevřeností, uznávat různé názory a své vlastní perspektivy představovat jemně a bez konfliktu.

Zároveň je pro mě toto téma zajímavé i s ohledem na mou budoucí profesi učitelky ZSV, neboť nejběžnější skupinou vegetariánů či veganů jsou mladí lidé (Ipsos 2018). I pro mě samotnou byl jedním z impulzů ke změně stravování dokument, jehož shlédnutí mi bylo doporučeno v rámci hodiny ZSV. Kontroverzní témata navíc zvyšují zapojení studentů a studentek do diskuse a podněcují jejich úvahy (Baider & Cavalla 2023). Fenomén veganství otvírá diskusi nejen k problematice zneužívání zvířat, ale k vykořisťování obecně. Souvisí jak s environmentálními problémy, tak s civilizačními nemocemi. Zároveň se pojí s tématy jako osobní volba, tolerance, identita či problematika menšin. A koneckonců má v sobě

potenciál učit se tomu, jak zacházet obecně s rigiditou v názorech a postojích; i ušlechtilé myšlenky se totiž mohou stát hrozbou jak pro svého nositele, tak pro jeho okolí.

V teoretickém rámci práce popisují největší úskalí současné podoby živočišného průmyslu a rizika veganství, které bývá některými chápáno jako jediná správná cesta. Pokouším se alespoň částečně jít za hranice běžných argumentů, vědoma si toho, že se jedná o téma velmi komplexní, které zdaleka nejde obsáhnout v celé jeho šíři. Hlavní část práce je založena na praktických příkladech z polostrukturovaných rozhovorů, pomocí kterých se pokouším o vhled do problematiky. Následně představuji hlavní nedostatky veganského apelu, které negativně ovlivňují vzájemné soužití. V závěrečné kapitole se pak zamýšlím nad možnostmi, které by mohly přispět k harmoničtějším vztahům.



## 1 Metodologie

Cílem práce je hledat možné odpovědi na hlavní výzkumnou otázku, která zní: Jak vypadají a vyvíjí se vztahy mezi vegany a většinovou společností? Při hledání odpovědi jsem využila metody kvalitativního výzkumu, kdy se prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů pokouším o vhled do problematiky. K tomu mi můžou být nápomocné i mé vlastní zkušenosti s veganstvím – za předpokladu, že se mi podaří uzavřít svá vlastní přesvědčení.

Polostrukturované rozhovory jsou založeny na předem připravených otázkách, které poskytují určitou strukturu, ale zároveň umožňují flexibilitu během rozhovoru. Klíčovým prvkem v polostrukturovaných rozhovorech je schopnost získávat hlubší informace, umožňovat informantům vyjádřit své názory a zkušenosti a lépe porozumět kontextu, ve kterém se nacházejí. To umožňuje výzkumníkovi získat komplexnější a kontextově bohatší porozumění daného tématu (Novotná a kol. 2019). Otázky pro informanty jsem si připravila předem a osnovy jsem se držela, jen jsem pro hladký průběh rozhovoru měnila pořadí otázek. Situace, kdy by někdo nechtěl na nějakou otázku odpovědět, nenastala. Kompletní seznam otázek je k nahlédnutí v příloze. Otázky se dají obsahově rozdělit do pěti oblastí:

První oblast tvořily otázky týkající se poznávání veganství. Informantů jsem se ptala na jejich první dojem, pocity a reakce. Veganů jsem se doptávala na přechod k veganství. Všechny informantů jsem se zeptala, zda si dokážou představit, že by svůj postoj někdy změnili. Také mě zajímalo, co u veganství považují za to nejtěžší. Druhou oblastí byly reakce okolí a způsob komunikace. Vegani reflektovali na reakce svého okolí a na to, zda převahovala podpora, nesouhlas nebo nezájem. Rovněž mě zajímalo, jak své veganství zdůvodňují. Všechny informantů jsem se ptala, jestli u sebe či svého okolí vnímají nějaké chyby v komunikaci a zda se přístup ostatních nějak mění. Třetí oblastí byly vztahy, kdy jsem se zaměřila na možné překážky ve vztahu s veganem nebo neveganem. Také jsem se informantů ptala, nakolik je pro ně stejný postoj k jídlu důležitý. Čtvrtou oblastí byl aktivismus. Informanti sdíleli svůj postoj k tématu a zda oni sami chtějí o něčem přesvědčit své okolí. Pátou oblastí byl celkový pohled na veganství, přičemž jsem se primárně zaměřila na jeho pověst. Informantů jsem se ptala na jejich názor, zkušenosti a nápady pro zlepšení.

S některými informanty jsem se spojila pomocí facebookové skupiny VEGAN CZ/SK. V té jsem sdílela inzerát, ve kterém jsem popsala téma své bakalářské práce a vyjádřila přání o rozhovory. Na základě inzerátu jsem rozhovory zrealizovala se čtyřmi vegany a jednou nevegankou, jejíž bývalý přítel je vegan. Další informanti byli kontaktováni tak, že jsem poprosila své okolí, aby mi zprostředkovali spojení s někým, kdo se stravuje nevegansky a byl by ochoten se mnou udělat rozhovor. Díky této metodě se podařilo domluvit rozhovor se třemi dalšími nevegany, z nichž jeden to bohužel na poslední chvíli odřekl. Materiálu se mi ale podařit nashromáždit dostatek, a proto jsem se rozhodla zůstat u tohoto počtu informantů.

Všichni veganští informanti se jako vegani identifikují už několik let a veganství pro ně není jen pouhým výstřelkem nebo experimentem. Žádný z neveganů se nikdy čistě vegansky nestraoval a jsou přesvědčeni, že ani nikdy nebudou. Podrobněji informanty představuji v tabulce. V textu veganství informantů připomínám pouze u výpovědí, u kterých to z kontextu není zřejmé.

<b>Jméno</b>	<b>Věk</b>	<b>Povolání</b>	<b>Bydliště</b>	<b>Vegan</b>
Petr	33	Test manažer	Praha	Ano
Honza	27	Technolog ve výrobě potravin	Brno	Ano
Vašek	36	Programátor	Praha	Ano
Dan	31	Sociální pracovník	Brno	Ano
Adam	33	Svářeč	vesnice na Hodonínsku	Ne
Eva	48	Učitelka	vesnice u Uherského Hradiště	Ne
Dita	24	Studentka	Brno	Ne

		biologie		
--	--	----------	--	--

Jeden z rozhovorů proběhl telefonicky s paní, která nechtěla komunikovat prostřednictvím videohovoru. Ostatní videohovory se uskutečnily online přes platformu Messenger. Všechny účastníky jsem ujistila, že získaná data slouží pouze pro účely bakalářské práce a budou anonymizována. Uvedená jména jsou tedy smyšlená, mužské jméno bylo pseudonymizováno pomocí jiného mužského jména a stejně tak tomu bylo u jmen ženských. Pro autentičnost byla zachována hovorová čeština. Rozhovory jsem se souhlasem dotazovaných nahrála pomocí programu Audacity a přepsala je přes program Transcript. Již při přepisu rozhovorů jsem přistoupila k základnímu analytickému postupu – kategorizaci a kódování. To mi umožnilo práci strukturovat do kapitol a interpretovat jednotlivé aspekty zkoumaného tématu (Novotná a kol. 2019). Pokud z kontextu citace není zřejmé, zda je informant vegan nebo ne, tuto informaci uvádím.

Zkoumat vztahy mezi vegany a nevegany může být problematické v mnoha aspektech; tím nejpodstatnějším může být dichotomie, ke které to přirozeně svádí. Není to totiž tak, že člověk buď vegan je, nebo není. Beardsworth a Keil (1991 cit. podle Simons 2021) prezentují „typologii vegetariánství“, která rozlišuje mezi šesti typy lidí podle míry vyloučení živočišných produktů, jmenovitě například ovovegetariány, kteří z živočišných výrobků konzumují pouze vajíčka.

Kdybych se touto stupnicí inspirovala, navrhla bych, že existuje mnohem širší škála veganství – neveganství. Pozice na ní by nejspíš byla jak proměnlivá jako subjektivní. Krom času a prostoru by záleželo i na úhlu pohledu – jak vlastního, tak i pozorovatele. To, jak vidíme sami sebe, totiž nemusí znamenat, že nás tak vidí i ostatní.

Existují vegani, kteří eliminují jak živočišné produkty, tak produkty testované na zvířatech, včetně kosmetiky, oblečení, obuvi a domácích prostředků. Pak jsou vegani, kteří svá přesvědčení aplikují pouze na stravu. Někteří lidé jsou vegetariáni, což obvykle znamená pouze vyloučení konzumace masa, ve stravě zůstávají vajíčka, med a mléčné produkty, Vegetariáni by z pohledu neveganů patřili spíše do veganského spektra, kdežto z veganského pohledu nejspíš ne. Také existují lidé, kteří maso a živočišné produkty výrazně omezili, ale z

různých důvodů se nechtějí striktně vymezovat. Navíc i vegani se mohou v určitých situacích uchýlit k živočišným produktům. Celou řadu lidí by tedy bylo velmi obtížné na takovou stupnici zařadit.

Příkladem budiž osoba, řekněme jí třeba Kamil. Jako kuchař je velmi populární na sociálních sítích, kde svými recepty popularizuje rostlinnou stravu. Kamil se stravuje převážně vegansky, ale odmítá jakékoliv škatulky a nebrání se tomu dát si občas steak. Jeho přístup je mnoha lidem sympatický, protože nikomu nic nezakazuje, ale pouze rozšiřuje pole možností. Díky němu si velké množství lidí naučilo vařit chutná rostlinná jídla a omezili tak spotřebu živočišných produktů, což je značným přínosem pro zvířata i pro životní prostředí. Pro mě osobně by taková osoba byla v něčem mnohem větším veganem než třeba já, která se s určitými výhradami považuji za veganku už osm let, ale oproti Kamilovi mám na své okolí minimální vliv.

V průběhu psaní práce jsem si také uvědomila několik přešlapů, kterých jsem se během výzkumu dopustila. Jako ten největší vnímám příliš rozsáhlé téma. To se projevilo například při tématu vztahů, kdy jsem si kvůli rozsahu práce musela vybrat, zda se zaměřím na rodinu, partnera nebo širší okolí. Také jsem musela vynechat některá zajímavá témata, která jsem s informanty probírala, jako například vliv socioekonomického prostředí. Mladší generace je totiž obecně otevřenější novým trendům, včetně veganství. Sociální třídy se liší v přístupu k jídlu v tom smyslu, že lidé z vyšších sociálních tříd mají obecně větší přístup ke zdravému a pestřejšímu jídelníčku. Uvědomuji si tedy, že třídní a socioekonomický aspekt tématu je rovněž důležitý, ačkoli se mu v práci nevěnuji.

Jednou z dalších možných chyb bylo, že se mě informanti na začátku rozhovoru zeptali, zda jsem nebo nejsem vegankou, na což jsem jim odpověděla, že se stravuji vegansky, ale že do budoucna neplánuji být striktní vegankou. Není chybou vyjádřit svá přesvědčení, chybou by bylo prosazovat je jako lepší (Novotná a kol. 2019). To jsem určitě neudělala, ale s veganstvím je bohužel spojené určité stigma a morální apel. Když někomu sdělím, že nejím maso, může to nevegan vnímat jako nepřímé obvinění, že dělá něco špatného, když maso konzumuje (Joy 2008). To mohlo vést k neúmyslnému ovlivnění některých odpovědí a možná jsem informantům měla odpovědět až na konci rozhovoru. Názory neveganů nijak nenaznačují, že by kvůli mému postoji byli k veganství a veganům

shovívavější nebo naopak, ale samozřejmě se to stát mohlo. Na druhou stranu, má pozice insidera mohla pro některého z veganů být sblížujícím faktorem, což mohlo způsobit, že se mi dotyčný otevřel a sdílel se mnou víc, než by možná sdílel s někým, kdo jeho zkušenost nesdílí.

Ráda bych také zmínila, že mi při psaní nevyhovovalo používat slovo nevegan pro označení osob, kteří maso jedí. Uvědomila jsem si, že v podstatě neexistuje vhodné označení pro masojedlíky. Myslím si, že pokud je veganství spojeno s určitými přesvědčeními, tak rozhodnutí zvířata jíst je také určitým přesvědčením, což ale slovo nevegan ani masojedlík nereflektuje. Joy (2001) se tento problém pokusila vyřešit tím, že definovala ideologii karnismu, podle které je správné a žádoucí některá zvířata jíst a jiná ne. Avšak označení karnista by mohlo být čtenářem vnímáno jako útočné nebo pejorativní, a proto jsem se držela označení nevegan.

Co se týče samotné analýzy, uvědomila jsem si, že u této práce hrozí nebezpečí, že neúmyslně posílím některé ze stereotypů, kterými je veganství obklopeno. Zabývat se problematikou menšin s sebou vždy nese riziko, že může výzkumník nechtěně zkreslit vnímání této skupiny a přispět k upevňování předsudků v širší společnosti (Nováková a kol. 2019). Přestože je to nejspíš z povahy kvalitativního výzkumu jasné, tak bych chtěla zdůraznit, že se tato práce nepokouší na základě několika zkušeností generalizovat závěry na celou skupinu a neměla by tak být chápána ani tam, kde k takové interpretaci mohou některá místa v textu svádět.

Součástí této práce je také otevřená diskuse o problematických aspektech živočišného průmyslu. Přestože nejsem striktní vegankou, někdo by mě kvůli mému proveganskému smýšlení mohl snadno obvinít ze zaujatosti nebo předpojatosti. Jsem si vědoma, že každý výzkum do jisté míry odráží perspektivu výzkumníka, ale doufám, že se mi podařilo téma prezentovat s pochopením pro všechny zúčastněné a s vědomím, že prezentace terénního výzkumu provedeného kvalitativními metodami představuje v antropologii vždy určitou intersubjektivní dynamiku, jak se ustavila mezi výzkumníci a zkoumanými, takže na ni nelze klást striktní měřítko objektivity běžně známá z přírodních věd.

## 2 Teoretické ukotvení

Maso hrálo v lidské evoluci důležitou roli a bylo odjakživa považováno za něco speciálního, a tak není divu, že je nedílnou součástí lidské kultury a ekonomiky.<sup>1</sup> Doba, kdy se živočišné produkty konzumovaly jenom svátečně, je ale dávno minulostí. Spotřeba masa se za posledních padesát let více než zpětinásobila a odhaduje se, že aby bylo možné uspokojit poptávku po mase v roce 2050, bude se muset množství masa více než zdvojnásobit (FAO 2009), zůstanou-li ovšem zachovány současné stravovací návyky, o nichž z historie víme, že mají jistou tendenci se vyvíjet a měnit. Tlak na zvyšování produkce masa vyústil v průmysl, který je problematický v mnoha aspektech, z nichž některé zběžně popíšu.

### 2.1 Etická rovina stravování

Historicky převládajícím názorem je, že zvířata jsou na světě primárně k naplňování lidských potřeb (Steiner 2010). Tato myšlenka je eticky sporná jak v kontextu práv zvířat, tak v rámci lidských společenských hodnot, a to i z toho důvodu, že původně se jednalo primárně o využívání zvířat v rámci malochovu, kdy bylo běžné to, co se dnes nazývá welfare, nicméně s rozvojem průmyslu se i chov zvířat stal byznysem ve velkém měřítku s mnoha negativními dopady.

Například v kontextu potravinové bezpečnosti někteří odborníci varují nejen před plýtváním potravinami, ale i před plýtváním zdroji. Živočišný průmysl je mimo jiné extrémně neefektivní v tom, že pro zvířata je potřeba dodávat velké množství krmiva. V jejich žaludcích skončí více než třetina světové sklizně obilnin, přičemž značná část produkovaných krmiv se pěstuje na půdě, která by jinak mohla být využita pro pěstování plodin přímo určených k lidské spotřebě (Mottet 2017). O nedostacích potravinového systému, kdy miliony lidí trpí hladem, přestože potraviny na světě je dostatek, píše například Erb (2016) nebo Gerten (2020).

Morální odpovědnost je v akademických i jiných kruzích dlouhodobě předmětem intenzivního zkoumání a je obecně uznáváno, že člověk by měl být odpovědný za své jednání (např. Kant 1785; Mill 1859). Výzkumy hospodářským zvířatům přiznávají nejen vysoký

---

<sup>1</sup> Pro účely této práce mám pod označením maso na mysli i mléčné produkty, vejce, a další živočišné produkty.

stupeň kognitivních schopností, ale i schopnost cítit bolest a širokou škálu emocí včetně strachu a radosti, což vyvolává otázky o rozsahu a povaze lidské morální odpovědnosti vůči nim.

Cílem masného průmyslu je však maximální zisk za co nejkratší dobu na co nejmenší ploše (Coman-Hidy 2020). Člověk proto hospodářským zvířatům i nadále upírá jejich primární potřeby a nerespektuje jejich přirozené sociální chování (Proctor 2012). Většina zvířat se chová v uzavřených prostorech bez přístupu denního světla a bez možnosti volného pohybu. Naprosto běžné jsou praktiky jako odstraňování částí těla bez anestezie, násilné oplodňování, odebírání mláďat od matek ihned po narození, preventivní používání antibiotik, nevyhovující přeprava na jatka, vysoce stresující způsoby porážky a nedostatečně vyškolení zaměstnanci (Eisnitz 2009). Reklamy ukazující spokojená zvířata na louce by tedy většinou nemohly být dále od pravdy.

Rozdíl mezi idylickou prezentací zvířat žijících v harmonii na farmě a reálnými podmínkami, v nichž hospodářská zvířata žijí, je v naprosté většině případů extrémně zavádějící (Benningstad & Kunst 2020). Kdyby byly podmínky chovu hospodářských zvířat skutečně dostačující, nebyla by potřeba ani klamavá reklama, ani by neexistovaly zákony znemožňující možnost zjišťování a zveřejňování skutečných praktik v těchto zařízeních ((Cornish a kol. 2016)). Snaha skrývat realitu chovu zvířat před spotřebiteli naznačuje, že existují významné obavy týkající se veřejného vnímání průmyslového chovu zvířat (Tamtéž). Ovšem spotřebitelé, kteří často přehlížejí nebo ignorují informace týkající se skutečných podmínek produkce masa, tuto snahu významně usnadňují (Benningstad & Kunst 2020).

Na druhou stranu, v některých zemích lze vypořádat rostoucí společenské uznání zvířecích práv a potřeb. To se odráží v některých nově přijatých zákonech, jako například zákaz kožesinových farem, zákaz kosmetického testování na zvířatech nebo omezení drezury divokých zvířat v cirkusech. Omezovány jsou i extrémní formy chovu hospodářských zvířat – například v roce 2027 má v Evropské unii vstoupit v platnost zákaz klecového chovu slepic (ČTK 2020).

## 2.2 Ekologie

Žijeme v době, kdy vědci varují před změnou klimatu a tvrdí, že je potřeba zabránit překročení kritické hranice oteplování, která by způsobila extrémní počasí a nevratné dopady na globální ekosystém (IPPC 2023). Určitou snahu o podporu udržitelnosti nepochybně vyzorovat jde. V mainstreamové společnosti se projevuje především tak, že jsou jednotlivci motivováni v tom, aby doma šetřili vodou, neplýtvali potravinami, recyklovali a třídili odpad, nekupovali si zbytečné oblečení, upřednostňovali veřejnou dopravu, omezovali letecké cesty, méně topili a dávali přednost úsporným žárovkám. Nicméně na životní prostředí má zdaleka největší vliv průmyslový chov hospodářských zvířat, o čemž se v médiích téměř vůbec neinformuje, a pokud ano, tak se jen doporučuje vyměnit hovězí maso za jiný druh masa (Arévalo & Anderson 2023).

Velkochovy značně přispívají ke zvyšování koncentrace CO<sub>2</sub>, metanu a oxidu dusného v atmosféře, což jsou hlavní plyny odpovědné za globální oteplování a změnu klimatu (FAO 2013). Odlesňování, které se provádí převážně za účelem získání půdy pro pastviny nebo pěstování krmiv, vede k ztrátě biologické rozmanitosti a zhoršení schopnosti ekosystémů vázat uhlík (Thornton & Herrero 2010). Navíc, chov hospodářských zvířat a pěstování jejich krmiva vyžadují obrovské množství vody, což zvyšuje tlak na vodní zdroje.<sup>2</sup> A produkce odpadů, jako je močovina a výkaly, může kontaminovat vodní tok a půdu, což má za následek znečištění podzemních vod a degradaci zemědělské půdy (Tamtéž).

Velkou hrozbou je také komerční neboli průmyslový rybolov. Ten se vyznačuje masivní devastací mořského dna, problémy s vedlejšími úlovky a obrovským množstvím odpadu, který za sebou rybáři zanechávají. Podle současných prognóz by nadměrný rybolov mohl vést k tomu, že do roku 2050 budou oceány zcela bez ryb (Balton & Koehler 2010). Co se týče vedlejších úlovků, odhaduje se, že na každé kilo ryb se další čtyři kila odhodí jako přebytný odpad (Oliver a kol. 2015). To je způsobeno používáním obrovských sítí, ve kterých se zachytávají například želvy, žraloci a delfini (Tamtéž). Odhozené rybářské vybavení navíc zodpovídá za značnou část plastu v mořích a oceánech (Lebreton 2018). Jako řešení někteří experti navrhují to, aby se velké části moří před komerčním rybolovem alespoň dočasně uzavřely; taková opatření však vlády odmítají (Barner 2015). Také se

---

<sup>2</sup> Výroba masa a mléka stojí za téměř třetinu celosvětové spotřeby vody (Gerbens-Leenes a kol. 2013).



diskutuje o udržitelném rybolovu, který ale někteří vědci zpochybňují. Kritizovány jsou především akvakulturní farmy, které sice částečně omezují devastující vliv komerčního rybolovu, ale maso z těchto ryb bývá mnohem horší kvality (Nie & Hallerman 2021). Jiní odborníci zase upozorňují na nedodržování lidských práv v rybářských komunitách, včetně nuceného vystěhovávání a obchodování s lidmi (Ratner a kol. 2014). Dalo by se říct, že průmyslový rybolov je v mnoha ohledech ještě palčivějším problémem než velkochovy na souši.

Ve snaze o udržitelnost mnoho spotřebitelů propaguje lokálně produkované a ekologicky šetrné produkty, nesoucí označení bio nebo welfare. Tyto produkty mají několik výhod – nejenže tolik neznečišťují životní prostředí, ale jsou možná i zdravější pro lidi a humánnější pro zvířata. Nicméně, v současnosti bio produkty tvoří velmi nízký podíl trhu s potravinami a jsou podstatně dražší než jejich konvenční protějšky (Bunte a kol. 2010). Vzhledem k prostorové náročnosti živočišné produkce je navíc prakticky nemožné, aby se při současné spotřebě tyto produkty staly hlavním zdrojem potravy pro většinu populace, protože plocha určená pro hospodářská zvířata už teď zabírá 80 % celkové zemědělské plochy (Ritchie & Roser 2019).

Jednou z reakcí na globální problémy a jejich přímou spojitost s živočišnou výrobou je rozvoj a obliba veganství. Veganství je životní styl, který vylučuje konzumaci jakýchkoli živočišných produktů včetně masa, mléka, vajec a dalších. V širokém pojetí není pouze o způsobu stravování, ale je i o dalších aspektech životního stylu z oblasti spotřeby, sociálních vztahů či společenské odpovědnosti. Motivace pro zahájení a udržení veganství se rozděluje do tří hlavních oblastí – etického, ekologického a zdravotního hlediska (The Vegan Society nedatováno).

Lze říct, že poznatky o etických a ekologických aspektech jsou přesvědčivé a mezi vědci existuje v zásadě shoda o jejich platnosti. Jinak je tomu v případě zdravotních důvodů k veganství.

### **2.3 Zdraví**

Veřejný diskurz obvykle zpochybňuje veganskou stravu z hlediska nutričních hodnot, přičemž se primárně objevují obavy ohledně dostatečného příjmu bílkovin, vápníku, železa a

omega-3 mastných kyselin (Craig 2009). Vědecké studie však dokládají, že rostlinná strava může poskytnout všechny nutriční potřeby a má potenciál pro prevenci a léčbu mnoha civilizačních chorob (Melina 2016). Navíc, rizika spojená s nedostatkem určitých živin nejsou specifická pouze pro vegany, ale postihují všechny, kteří se nevěnují rozmanitosti svého jídelníčku (Greger 2016). Například ve švýcarské studii (Schüpbach a kol. 2017) měli běžní masojedlíci ve srovnání s vegany a vegetariány více nutričních nedostatků.

V souvislosti s tématem nutričních nedostatků lze konstatovat, že zdraví společnosti se zhoršuje a umírání zažíva na civilizační choroby je daň za zdánlivou jednoduchost běžného jídelníčku. Čelíme pandemii chronických onemocnění, jako jsou obezita, cukrovka, srdeční choroby, onemocnění plic a různé formy rakoviny. Ačkoliv se průměrná délka života prodloužila, skutečné období aktivního života bez vážných zdravotních problémů se ve skutečnosti zkracuje (Coe a kol. 2022; Crimmins 2011). Tento negativní trend je přičítán téměř celosvětovému posunu ke stravě založené na živočišných a průmyslově zpracovaných potravinách (Popkin 2006). Například studie z Číny ukázala, že odklon od tradiční rostlinné stravy je spojen s nárůstem počtu případů civilizačních nemocí (Zhai 2009; Campbell 2016). Někteří dokonce nezdravé stravování označují za hlavní příčinu předčasných úmrtí a nemocí (Murray 2013). Další faktory zahrnují stres, kouření a nedostatek fyzické aktivity. Zdraví člověka se odráží ve všech aspektech společnosti a není proto překvapující, že rostoucí popularitu získávají alternativní výživové směry včetně veganství.

Současné výzkumy tedy ukazují, že správně sestavená rostlinná strava může být plnohodnotnou stravovací volbou s pozitivními účinky na zdraví (WHO 2021). To ale neznamená, že je veganství univerzálně blahodárné. Plnohodnotný jídelníček jde totiž sestavit různými způsoby a zdraví si lze ničit i na veganské stravě (Greger 2016). Nikdy totiž nebylo běžné se ve výživě vzdělávat a může být snadné dělat chyby (Tamtéž). Je například rozdíl mezi správně sestavenou rostlinnou stravou skládající se z celistvých potravin a veganskou stravou založenou převážně na rostlinných polotovarech (WHO 2021). Obvykle je také obtížné najít restauraci nabízející kvalitní rostlinné jídlo (Enthoven & Brouwer 2019). Striktní veganství je navíc relativně novým způsobem stravování a někteří proto argumentují, že ještě není dostatek dat, která prokazují jeho dlouholetý dopad (Łuszczki 2023). Pro většinu lidí by ani nebylo možné na něj přejít ze dne na den, protože jejich

zažívání je zvyklé na určitý druh stravování, a jakékoliv drastické změny, byť třeba k lepšímu, můžou být z mnoha důvodů problematické a neudržitelné (Bourdeau-Julien 2023). Rámcová doporučení navíc nemusí vyhovovat jedincům se specifickými potřebami. Specifické potřeby ve stravování se mohou týkat alergií, intolerancí nebo např. i geneticky či jinak daných rizik.

Jedním z pilířů celkového zdraví je psychické zdraví. O prospěšnosti veganské stravy z hlediska celkového zdraví a osobní pohody píše např. Clarys a kol. (2014), kteří ve své studii zkoumají faktory přispívající k psychickému zdraví veganů. Mnozí vegani totiž hlásí vyšší hladinu energie a celkový pocit vitality.

V oblasti duševního zdraví však vegani můžou čelit i několika výzvám. Neustálá konfrontace s živočišnými produkty může vyvolat chronický stres, úzkosti, traumatické reakce, zoufalství a pocity bezmoci. Někteří autoři dokonce mluví o sekundární posttraumatické stresové poruše (PTSD), která bývá příznačná pro *nepřímé oběti násilí* (Joy 2017). V kontextu veganství tím má Joy na mysli ty, kteří byli vystaveni drastickému zacházení se zvířaty – většinou skrze záběry z velkochovů a jatek. Empatie k stresu a bolesti jiných pak pro vegany může být zdrojem značného duševního břemene.

Dalším častým problémem ohrožujícím duševní zdraví je sociální izolace (Silva 2020). Vegani často čelí pocitům osamělosti a vyčlenění (Schenk 2018). Například se často mohou cítit vyloučení z rodinných a společenských událostí, kde není nabídka rostlinného jídla nebo kde nejsou jejich stravovací preference respektovány. Pro mnohé vegany je také velmi frustrující být pravidelně zařazován do stejné škatulky spolu s extrémními fanatiky (Silva 2020). Například když se v médiích nebo na sociálních sítích objevují příběhy o veganech, kteří své názory prosazují agresivně, ostatní lidé mohou nespravedlivě předpokládat, že takoví jsou všichni vegani. Stres způsobený negativními interakcemi pak může velmi snadno zhoršovat celkový zdravotní stav jedince a převažovat tak nad případnými zdravotními benefity, které veganství nabízí.

Kompromisem by mohl být názor, že pečlivě vybrané a kvalitně zpracované živočišné produkty by ve střídavém množství měly tvořit součást vyváženého jídelníčku (Pollan 2008). Maso je koncentrovaným zdrojem energie a některých mikronutrientů jako železo a zinek (Prache a kol. 2022). Odborníci ale doporučují pouze bio maso, jako například ryby ulovené

ve volné přírodě, protože takové produkty mají vyšší nutriční hodnoty (Daley a kol. 2010). Budoucnost také ovlivní technologický vývoj – laboratorně pěstované maso bude možná s to nabídnout podobné nutriční benefity jako tradiční maso bez jeho negativních aspektů.

### 3 Komunikace

Většina lidí se domnívá, že jíst maso je normální, přirozené a nezbytné (Piazza a kol. 2015), což přirozeně způsobuje konflikt s těmi, kteří věří, že stravovací návyky nejsou pouze otázkou osobní preference, ale mají i kolektivní rozměr, který ovlivňuje jak současnou, tak budoucí generaci. Následující část práce se zaměřuje na klíčové aspekty komunikace mezi vegany a nevegany, které ovlivňují jejich vzájemné vztahy.

#### 3.1 První dojem

Když mi někdo řekne, já nežeru mrtvoly, tak je to pro mě vyčítání, že ty je jako jíš, ale když řekne, že nechce mít podíl na ubližování zvířatům, tak to toho ve mně tolik neevokuje, teda spíš aj toho člověka obdivuju, že se dokáže tak de facto obětovat kvůli zvířatům. (Dita)

Dřív nebo později každý vegan reaguje na otázku „Proč nejíš maso?“ Jeden z informantů odpověděl velmi přímočaře: „Jakože mrtvoly se nežerou no“ (Vašek). Tato reakce se možná pokouší odrážet hluboké etické přesvědčení, které je pro mnohé vegany typické. Avšak jak upozornili i další informátoři, přímé a nekompromisní formulace mohou vyvolat pocit viny, zatímco empatičtější a méně konfrontační odpovědi spíše povedou ke konstruktivní debatě.

To, jak vegani představí své důvody pro veganství, může mít zásadní vliv na průběh konverzace a na její celkovou atmosféru. Jeden z informantů preferuje diplomatictější metodu, která umožňuje nevegani reflektovat vlastní postoj bez pocitu útoku na jeho vlastní osobu, a otázkou „Proč myslíš?“ se pokouší vyhnout případnému konfliktu.

Ze zkušeností informantů lze usoudit, že nevegani mohou reagovat různě – defenzivní reakcí, vtipkováním nebo tím, že začnou popisovat své vlastní stravovací preference. „Ještě horší je, když ty lidi nemluví k tobě, ale že když zjistí, že u stolu třeba sedí někdo, kdo je vegan, tak začnou mluvit o tom, jak by si dali tu tlačenu a jaké maso mají úplně nejradši... a to mi přijde, že snad zažil každý [vegan]“ (Dan).

Zajímavé je, že přítomnost vegana často vyvolává u neveganů potřebu okamžitě obhajovat své stravovací návyky. Twine (2014) v této souvislosti používá anglické slovo *killjoy*, kdy vegan ani nemusí nic říct, ale pouhá jeho přítomnost je vnímána jako rušivý element, protože narušuje běžná přesvědčení spojená s jídlem. To je pro vegany důležitá

informace a umocňuje důležitost opatrnosti při výběru slov. Jakákoliv forma negativní interakce, včetně zdánlivé přímocnosti, pak vzájemný pocit odcizení prohlubuje.

### **3.2 Emoce**

Je snadné v někom vyvolat pocit méněcennosti, provinilosti nebo studu. Dodnes si vybavuji moment, kdy nejlepší kamarádka, tehdy čerstvá veganka, jemně pozvedla obočí, když mě viděla jíst maso. Nemusela vůbec nic říct, ale i tohle málo stačilo, abych se cítila nepříjemně a na několik dalších měsíců se podvědomě uzavřela jakékoliv debatě. Tento zážitek mi připomíná, jak je důležité zacházet s citlivostí i ve vztahu k nejbližším osobám, a o to více pak ve vztahu k těm, které neznáme.

Z určité perspektivy lze reakci kamarádky snadno vysvětlit. Veganství je hnutí mnohdy ovládané emocemi a emoce není lehké ovládat. Je nesmírně těžké zachovat chladnou tvář, pokud je člověk vystaven situaci, kterou vnímá jako nespravedlivou (Mohiyeddini 2014). Dan tuto problematiku vnímá takto: „Pokud někdo vyrůstá v nějaké pravdě, kterou je potom nějakým způsobem nucen rozbít nebo změnit, nebo se na ni podívat jinak, tak má pak vlastně velkou potřebu to těm lidem nějak říct.“

O emocích mluví i Honza: „Když člověk s veganstvím začíná, tak je v tom spousta emocí.“ Lidé se pro veganství často rozhodnou po zkušenostech, které způsobí zásadní změnu v postoji ke zvířatům, jako například shlédnutí videí o praktikách velkochovů. Vnímané utrpení pak mnohé vegany deprimuje nebo frustruje. Naštvaní lidé ale bývají konfliktní a mají sklon k obviňování. Snadno vidí vše černobíle a zapomínají se vcítit do druhých (Leenaert 2017). To je při komunikaci s druhými velmi kontraproduktivní. To si uvědomil i Honza, kterého jsem se zeptala, zda se nějak změnil způsob, kterým komunikuje. „Člověk musí zůstat klidný. Jak se do toho zavlečou emoce, tak ta druhá strana začne taky s emocemi a nevede to potom k ničemu, jenom si každý říká to svoje a nikdo se nedozví nic.“

### **3.3 Aktivismus**

Aktivismus je jedním ze způsobů, jak veřejně vyjádřit své názory a ovlivnit společenských změny. Někteří ovšem považují proveganské kampaně za příliš radikální. Konkrétním příkladem jsou například protesty před jatkami, kde aktivisté blokují vstup a brání převozu

zvířat, nebo vloupání se na jatka za účelem zdokumentování zanedbávání zvířat. Protože největší mediální pozornosti se dostává zejména kontroverznímu druhu aktivismu, ptala jsem se informantů, jak se k tomuto tématu staví oni. Názory informantů překvapivě nekorelovaly s jejich stravovacími preferencemi.

Eva (neveganka) a Vašek (vegan) jako jediní uvedli, že vidí smysl i v radikálním aktivismu. „Schvaluju to všema deseti, kdyby tohle lidi nedělali, tak sme ještě ve středověku, co se týče přístupu ke zvířatům“ (Eva). „Mírumilovnej aktivismus je podle mě neefektivní. Řekněme že jo, má to nějaký smysl, ale ten dlouhodobý velký efekt na hodně lidí v krátkém čase to prostě nemá. Dělat blokády jatek smysl má, protože by to pomohlo snížit počet mrtvol v celém řetězci“ (Vašek).

Ostatní informanti se k tématu stavěli spíše s nedůvěrou. „Občanská neposlušnost je podle mě legitimní prostředek protestu – dokud u toho není někdo zraněný,“ uvedl Dan. „Vadí mi, když se u toho ničí majetek. Když třeba posprejovávají budovy jatek. Jako přijde mi to zbytečné a že to stejně nic nevyřeší,“ řekl Honza (vegan). „Když se tam vloupáš a natočíš to, tak jo, jako asi v pohodě, že tam ukazuješ tu realitu, ale když třeba já nevím tomu člověku něco zničíš v té firmě, tak to už nepovažuju za moc dobrý,“ doplnila Dita (neveganka).

Petr, další vegan, se staví odmítavě i k mírumilovnému aktivismu, jako například oslovování lidí na ulici. „Sám vím, že kdyby za mnou s tímhle někdo přišel před 15 lety, tak bych se asi taky obrnil nebo k tomu byl skeptický, takže tohle pro mě není.“

Na uvedených formulacích lze vidět škála postojů k aktivismu. Zatímco některé lidi může aktivismus inspirovat, jiné mohou určité formy aktivismu odrazovat, především pokud narušují běžný chod života. Podpora aktivismu není přímo spojena s tím, jak se člověk stravuje, ale spíše s individuálními názory na efektivitu a etiku různých metod protestu. Petr se vůči aktivismu vymezil navzdory jeho veganství, zatímco Eva, která vegankou není a ani to neplánuje, je příznivkyní všech druhů aktivismu.

Za zmínku zde stojí úvaha Leenaerta, který navrhuje, že druhy aktivismu, které většinu lidí odpudí, by se měly přehodnotit. Autor však také poukazuje na to, že většině společenských změn předcházela určitá míra radikálnosti. Příkladem budiž ženské hnutí za

volební právo, které v mnoha zemích čelilo tvrdému odporu a muselo použít radikální taktiky, jako hladovky, masové protesty a občanská neposlušnost, aby dosáhlo uznání základních práv žen. (Leenaert 2017)

Navíc lidé často začnou souhlasit s některými společenskými změnami až poté, co jsou zavedeny. V některých zemích byl zákaz kouření ve vnitřních prostorech zpočátku velmi kontroverzní a setkal se s odporem nejen ze strany kuřáků.<sup>3</sup> Avšak postupem času se většina veřejnosti shodla na tom, že zákaz výrazně zlepšil celkové společenské blaho. Podobně i povinnost nosit bezpečnostní pásy v autech považovali lidé za zbytečné omezení a přijímali ji s nevolí. Dnes je tato praxe uznávána jako stěžejní v prevenci úrazů při dopravních nehodách. Tyto příklady ukazují, že i nepopulární změny mohou být nakonec přijaty a oceněny za svůj přínos k ochraně zdraví. (Tamtéž)

Na druhou stranu, je možné uvést i příklady, kdy radikální aktivismus zdaleka nepřinesl očekávané výsledky. Šlo by také argumentovat, že povinnost připoutat se bezpečnostním pásem je zásadně odlišná od snah omezit živočišný průmysl. Zatímco první opatření je jasně zaměřené na bezprostřední ochranu života, druhé zasahuje do hluboce zakořeněných ekonomických a kulturních praktik. Pointou předchozích odstavců pouze je, že nejspíš nelze s jistotou ohodnotit dlouhodobý přínos radikálního aktivismu a je třeba posuzovat jednotlivé formy individuálně.

### **3.4 Vliv médií**

Pro mnohé lidi média zprostředkovávají jediný kontakt s veganstvím, čímž hrají klíčovou roli ve vnímání veganství veřejností. Média však mají tendenci udržovat status quo tím, že posilují většinová přesvědčení a vysmívají se těm, kdo jdou proti proudu (Kellner 2003). Masný průmysl navíc vynakládá značné úsilí a velké množství finančních prostředků za účelem povzbuzování lidí, aby jedli živočišné produkty (Phelps 2015; Zaraska 2016). Zpravodajský diskurz pak veřejnost odtrhává od reality chovu zvířat a jeho škodlivého vlivu na životní prostředí (Arévalo & Anderson 2023).

Mainstreamová média většinou posilují klíše spojená s veganstvím a umocňují tak představu veganství jako radikálního životního stylu. Grande (2017) v analýze populárních

---

<sup>3</sup> Kromě České republiky se zákaz setkal s odporem například v zemích jako Spojené státy, Itálie, Francie, Španělsko a Irsko, zatímco v zemích jako Norsko, Švédsko a Nový Zéland bylo přijetí zákazu pozitivní.



filmů a seriálů detailně rozebírá obvyklou charakteristiku veganů a vegetariánů. Téměř vždy jsou přecitlivělí, antisociální a militantní. Často mají i další výstřední vlastnosti, které upevňují diváckou představu o zelených podivínech.

Někteří autoři v této souvislosti hovoří o společenském fenoménu *veganofobie*. Cole a Morgan (2011) zdokumentovali, že v roce 2007 více než 75 % britských zpráv o veganství zobrazovalo vegany v negativním světle. Stejná studie byla posléze uskutečněna v Austrálii (Mastermann-Smith a kol. 2014) a znovu ve Velké Británii (Brookes 2023) – i nadále je veganství předmětem kritiky a při jeho zmínkách se objevují hanlivé, opovrhující nebo zesměšňující výrazy.

Zdá se tedy, že média mají tendenci vykreslovat vegany na základě chování několika jednotlivců a umocňovat tak špatnou pověst veganství. Například mediální titulky, kdy je veganství prezentováno v souvislosti s vandalismem nebo násilím, přispívají k posílení různých negativních stereotypů. Je proto důležité, aby média přistupovala k tématu veganství s větší vyvážeností a objektivitou. Tím mohou přispět k větší toleranci mezi vegany a nevegany.

## 4 Vztahy

Veganství jako životní styl může výrazně zasáhnout do mezilidských vztahů. Následující kapitola zkoumá předsudky a stereotypy, které ovlivňují vztahy mezi vegany a nevegany; také se zaměřuje na hodnoty, které jsou s veganstvím často spojovány, a nakonec se zabývá tím, jak veganství ovlivňuje partnerské vztahy.

### 4.1 Předsudky a stereotypy

Veganství je obestřeno mnoha mýty a polopravdami. To lze říct o každém alternativním životním stylu, ale na veganství je kladen větší tlak z toho důvodu, že se jeho příznivci často zasazují o radikální společenskou změnu. Přemíra protichůdných názorů však ztěžuje informovanost o jeho prospěšnosti a rizicích, a posiluje existenci mnoha stereotypů a předsudků. Ty pak ovlivňují vztahy mezi vegany a nevegany.

Stručně řečeno, stereotypy jsou nějakou zobecňující představou o určité skutečnosti nebo skupině (Jirásková 2013). Negativním stereotypem je předsudek. Předsudky a stereotypy zjednodušují pohled na svět, ale můžou taky vést k nespravedlivému hodnocení. Obvykle nejsou založeny na reálných údajích a jejich změna může být velmi náročná (tamtéž). Jak říká Giddens: „Kdo má vůči určité skupině předsudky, ten nebývá ochoten nestranně vyslechnout její argumenty“ (1999: 231).

Některé předsudky se vztahují přímo k veganům, například ohledně maskulinity. „Určitě jsem se setkal s tím, že když nebudu jíst maso, tak nebudu pořádný chlap, že pořádný chlap jí maso, a že nebudu mít svaly“ (zkráceno, Petr, vegan). Jiné předsudky se týkají jídla. „Myslel jsem si, že ty lidi jí jenom zeleninu a ovoce a luštěniny no... že je to prostě takový nevyvážený mi přišlo“ (Adam, nevegan). „Tam [ve školní jídelně] prostě člověk dostane jen maso a brambory. A ti nevegani vidí jenom ty brambory, tak to musí fakt působit hrozně nudně“ (Eva, neveganka). „Často si dělají srandu, že je všechno ze sóji“ (Honza, vegan).

Jedním z typických stereotypů je, že vegani jsou příliš radikální. Zajímavé bylo, že se to žádný z veganských informantů nesnažil rozporovat. „Jak se člověk vyvíjí v těch myšlenkách, tak vlastně tam zpětně vidí nějakou radikálnost“, řekl Honza. Následující citace ilustrují to, že radikálnost si každý vykládá různě. „Říkali mi, ‚ty seš vegan, ale seš úplně v pohodě, nejseš radikální‘, ale přitom já si myslím, že patřím spíš mezi ty, kteří jsou

radikálnější“ (Dan). „Na sítích jsem velice radikální a považují mě za šíleného ekologa vegana“ (Vašek).

Jinak jsem ale v odpovědích spíše vyzozorovala snahu o nabourání stereotypů, ve kterých je majoritní společnosti vidí. Když jsem se informantů zeptala, zda sami iniciují konverzace o veganství, tak to Honza zamítl: „Hmmm, snažím se to nedělat. Jako když někdo má nějakou poznámku nebo jakkoliv začne, tak v tom rád pokračuju, ale nevnučuju se s tím lidem. Všichni nadávají, že vegani to všem cpou, a nechtěl bych být jedním z nich.“ Další informant k tématu předsudků uvedl: „Nějaké stereotypy, které kolují o veganech, nejsou úplně v pohodě, tak vlastně jenom vyvracet ty stereotypy mi přijde hrozně fajn, třeba, že nekomunikujeme agresivně“ (Dan).

## 4.2 Hodnoty

Veganství není jen o výběru potravin, ale pro mnohé je vyjádřením širokého spektra hodnot a přesvědčení. Přestože jsem se informantů na jejich hodnoty neptala, informanti vegani se na toto téma spontánně rozpovídali. Zaujalo mě, že zatímco žádný z neveganů své hodnoty nezmínil, tak někteří vegani měli tendenci vyjadřovat se i k hodnotám druhých.

Petr se o rozdílných hodnotách zmínil, když hovořil o důležitosti respektu ve vztazích.

Měl jsem za posledních pár let vztahy s lidma, kteří nebyli vegani, ale vlastně vždycky tam bylo takové to, že jsem potřeboval, aby ten člověk k tomu měl nějaký respekt, minimálně na té bázi „Hele, chápu to, i když já sám to třeba nezvládnou, nebo sám to cítím jinak, tak vlastně chápu, že ty to máš takhle“, a to podle mě potom může fungovat, kdy vlastně ten respekt tam je i přes tu rozdílnost hodnot.

Pro Dana byl rozdílný jídelníček důvodem k rozchodu, což ale bral s úsměvem. „Když dva lidi nemají stejné hodnoty a rozejdou se, tak já to hodnotím jako pozitivní věc, než aby spolu byli dalších deset let a trápili se.“ S přáteli to měl podobně. „Neříkám, že mám jenom veganské jako okruhy, ve kterých se pohybují, ale ve většině případů většinu mojich blízkých přátel tvoří lidi, kteří to mají stejně hodnotově.“

Jeden z informantů poukázal na důležitost toho nepodsouvat své hodnoty ostatním a porovnal svůj přístup se svým dřívějším chováním:

Mám takovou zkušenost, že jedna kolegyně, se kterou už teďka nepracuji, tak se vzdala masa a už možná je i veganka. A myslím si, že to bylo vlastně i tím, že když jsme spolu vedli nějaké konverzace na toto téma, tak to bylo vlastně hodně respektující. Že jsem jí neřekl: ‚Jo, ty zastáváš tyhle hodnoty [mít rád zvířata], ale přitom jíš maso‘. Kdybych se s ní bavil před deseti dvanácti rokama, tak možná bych to i řekl, protože si to člověk myslí, že jo. (Dan)

Nicméně, porovnávat něčí hodnoty může snadno prohlubovat propast mezi skupinami. I kdyby se hodnoty dvou různých skupin skutečně lišily, nikomu nepřísluší zpochybňovat hodnoty druhého, především pokud daného člověka opravdu neznáme (Pickett 2021).

Na základě výše uvedených příkladů by se mohlo zdát, že se hodnotový žebříček veganů a neveganů zásadně odlišuje. Proto považuji za vhodné zmínit Joy (2008), která zastává opačný názor. Podle ní téměř všichni lidé souzní s hodnotami jako soucit a spravedlnost, ale karnismus – sociálně podmíněný systém, podle kterého jsou některá zvířata k jídlu a jiná ne – maskuje realitu velkochovů a prostřednictvím různých mechanismů a brání tak lidem v tom, aby si plně uvědomili důsledky svých stravovacích návyků na zvířata, společnost a životní prostředí.

### **4.3 Partnerské vztahy**

Partnerské vztahy jsou oblastí, kde rozdílné názory na jídlo mohou způsobit nejvíce problémů. Proto jsem se informantů ptala, do jaké míry považují podobný přístup k jídlu za důležitou součást jejich vztahu.

Adam se k potenciálnímu veganství u partnera vyjádřil s pochybami: ‚Hodila by se ve mně zpátečka, bylo by to pro mě spíš na obtíž než něco, co v pohodě přijmu.‘

Určitá míra skepticizmu je na místě. Rozdílný přístup k jídlu může být pro partnery každodenní výzvou a neustálým hledáním kompromisů. Existují lidé, kteří by veganské jídlo ani neochutnali, a do veganské restaurace by nikdy nevkročili. Taky existují lidé, kteří nechtějí sedět u stolu, kde se konzumuje maso. Jsou to spíše hraniční případy, ale ilustrují, že potenciální překážky ve vztahu mohou být rozdílného typu. Tou největší je nejspíš otázka výchovy dětí.

Petr poukázal na to, že stejná přesvědčení mohou ulehčit především počáteční fázi vztahu, protože dává lidem pocit většího porozumění. „Až tak to neřeším, ale je to, jak bych to jen řekl, jednodušší... Je to lepší, protože mám s tím člověkem už od začátku dojem, že si víc rozumíme, nejsou tam takové bariéry.“

U všech informantů se shodně objevovalo téma respektu. Ten může mít mnoho podob. Například vegan by neměl vytahovat problematiku masa při nevhodných příležitostech nebo vyčítat partnerovi jeho rozhodnutí maso jíst. Nevegan by se na oplátku neměl veganství vysmívat.

V rozhovorech se také objevovalo téma očekávání. Jak píše například McKay (2018), bylo by pošetilé si myslet, že si lze ve vztahu zachovat stoprocentní autonomii. Lidé se na společné cestě přirozeně ovlivňují a inspirují, a je normální se měnit a rozvíjet. Vzpomínka Dity na bývalého přítele vegana však ilustruje, že hranice mezi inspirací a nátlakem může být velmi tenká:

On jako neodsuzoval nikoho, jako když někdo řekl, že vegan není tak jakože ‚v pohodě, tvoje věc‘. Ale sám mi řekl, že prostě časem by po to mně chtěl... ne, jako že by mě nutil, ale že by se mi snažil ukázat, proč bych měla taky přestoupit na to veganství, což už taky opravdu bylo možná trošku takový jako varovný signál, protože já absolutně nesnáším, když mě někdo nutí do něčeho, co nechci dělat, ať už jakože třeba jo, třeba bych tomu přišla na chuť. Ale už jenom ten plán ve mně evokuje vykřičník.

I další informant má nepříjemnou zkušenost s očekáváními druhého. Přání bývalé přítelkyně popsal takhle: „Říkala, že ze mě chce mít někoho normálního, že musím někdy maso jíst“ (Vašek). Informant odmítl a požadavek bývalé přítelkyně zhodnotil myšlenkou, že jen proto, že je něco běžné, tak to nemusí znamenat, že je to normální.

Nabízí se otázka, proč mají někteří potřebu své partnery měnit, na což Joy (2017) nabízí jedno z možných vysvětlení. Podle ní bývá snaha projektovat své pocity do druhého nepovedeným odrazem hlubších emocionálních potřeb. Většina lidí neumí správně rozeznávat své potřeby, natožpak o nich mluvit (tamtéž). Tou nejčastější nenaplněnou potřebou je podle autorky potřeba bezpečí a jistoty. Vnímaný nedostatek pak může nešťastně vyústit v nerealistický požadavek na partnerův přechod na veganství.

Podle Joy (2017) by však ke spokojenému soužití mnohdy stačila jenom vzájemná podpora. Ta se může projevovat třeba otevřenou diskusí o různých možnostech (například nakupování kvalitnějších živočišných výrobků), ochotou poznávat veganská jídla a podporou vegana, když se mu ostatní smějí nebo ho kritizují. Pro nevegana se podpora může projevovat například tak, že se vegan bude snažit porozumět i jeho důvodům (nebude se pouze snažit obhájit ty své) a že nebude kritizovat životní styl svého protějšku (tamtéž).

## 5 Nedostatky veganského apelu

Mnoho lidí má se slovem vegan spojené negativní emoce a v některých vyvolává dokonce averzi (Bryant 2019). Abych mohla zmapovat, co tuto pověst způsobilo, zeptala jsem se informantů: „Je něco, co ti na některých veganech vadí?“

Dan (vegan) nesnášenlivost vůči veganům zdůvodnil takto: „Přijde mi, že je to [veganství] až moc tlačené do ne úplně racionální formy, a že to ty lidi pak odradí a z toho pak vzniká ten nezdravý stereotyp, že vegan je takový a takový.“

Petr (vegan) byl ohledně tohoto tématu velmi otevřený: „Vadí mi, když [vegani] různě řeší nějaké detaily, které podle mě nejsou až tak důležité, jakože ano, je to problém<sup>4</sup>, ale je to prostě nějaký hrozně maličký problém a jsou i mnohem větší problémy ... podle některých definic pak nikdo není vegan, protože i třeba při řízení auta zabíjíš mušky. Někdy mi prostě přijde, že to lidi řeší až do toho extrému.“

Petrovi také vadí kritika vegetariánů. „Nebo třeba když říkají, že vegetariáni jsou ještě horší než lidi, co nejsou ani vegetariáni.“ Někteří vegani totiž vnímají vegetariány jako pokrytce.<sup>5</sup> Interní konflikty kvůli příliš vysokým nárokům se bohužel netýkají jenom skupiny veganů. Tento koncept se nazývá *black sheep effect* a znamená, že člen skupiny bývá posuzován přísněji než ten, kdo členem není (Marques a kol. 1988).

Výtka, že vegani často střílí do vlastních řad a ignorují pragmatismus, byla častá především u informantů veganů. Honza (vegan) odpověděl bez obalu: „Někdy jsou možná až přehnaně kritičtí, emocionální, a nevděční – názor a kritika jdou vyjádřit i slušněji“ anebo „Když bojkotují neveganské podniky, které zavádí vege věci.“ I Dita (neveganka) považovala přístup bývalého přítele za příliš přísný. „On to bral tak, že do toho musím jít naplno. Jinak nedělám nic, co by bylo k užitku.“

Myslím si, že pokud se výše jmenovaná specifika jeví extrémní i mnohaletým veganům, tak těžko doufat, že lidé, co maso jedí, budou ve svém názoru na špatnou pověst veganů mírnější, viz stručná reakce Adama: „Můžou si za to sami.“ Jakýkoliv absolutismus

---

<sup>4</sup> Petr má na mysli například malé množství ingrediencí živočišného původu v potravině nebo rostlinná jídla připravovaná zároveň s masem.

<sup>5</sup> Někteří vegani totiž mlékařenský průmysl shledávají výrazně škodlivějším než průmysl masný.

může být zbytečně zatěžující, odrazující a demotivující. To oslabuje hlavní cíl veganství – šíření etického a udržitelného přístupu ke stravě a životnímu prostředí.

Co se týče etiky, veganství bývá prezentováno jako morální volba, která zdůrazňuje soucit a zodpovědnost vůči přírodě a zvířatům. Ukazuje se ale, že morální aspekty jsou některými vegany zdůrazňovány až příliš.

Monin (2012), který ve své studii zkoumal mechanismy ztěžující akceptaci veganství ve společnosti, varuje před rizikem přílišného moralizování. Podle jeho zjištění vegani čelí odporu mimo jiné proto, že členové dominantní skupiny si myslí, že vegani jsou přesvědčeni o své morálnosti a pouze poukazují na nedostatky ostatních.

Tématem morálky se zabýval i Leenaert (2017). Například v kontextu historie a sociálních změn autor poukazuje na to, že etické argumenty se ve veganských kampaních přeceňují, protože morální pobouření nebývá hlavním hybatelem společenských revolucí. Místo toho Leenaert zdůrazňuje význam ekonomických a politických faktorů, které často hrají rozhodující roli při významných změnách ve společnosti.<sup>6</sup> Dále argumentuje, že praktické výhody a individuální zájmy mají větší vliv na chování lidí než abstraktní morální principy, což vysvětluje, proč morální apel často selhává při snaze o široké přijetí veganských ideálů.

Morální hodnoty tedy nebývají primárním faktorem, který ovlivní lidské rozhodování. Navíc to, že někdo souzní s tématy jako snížení utrpení zvířat a ochrana životního prostředí, neznamená, že automaticky podnikne kroky k jejich podpoře (Freeman 2020). Pokud si daná osoba myslí, že změna je nákladná, náročná, nezdravá a nekomfortní, tak i přes morální výhrady může být tlak na zachování tradičních stravovacích vzorců silnější.

Vegani taky bývají často vnímáni jako moralisté, protože promlouvají jménem těch, kteří sami za sebe mluvit nemohou. Joy (2008: 45) říká:

Přímé oběti nějaké nespravedlnosti mají mnohem větší morální autoritu vzbudit pozornost a informovat o svém utrpení. Je jim tedy dovoleno, a dokonce se i často očekává, že se budou

---

<sup>6</sup> Například při zrušení otroctví „hrála významnou roli industriální revoluce, která s sebou přinesla to, že lidská práce byla najednou dražší a méně výhodná než práce strojů“ (Leenaert 2017: 64).



nahlas projevovat a že mají důvod být pobouřeni. Na druhou stranu však obháječi těchto obětí bývají vnímáni jako moralisté, když mluví jménem těchto obětí.

V kontextu komunikace má argumentování morálkou i další nevýhody. Leenaert (2017) varuje před nedostatkem empatie k druhým lidem, který mohou ostatní vnímat jako projevy nadřazenosti. Například aktivisté, kteří upozorňují na utrpení zvířat nebo ničení planety, mohou snadno opomíjet kulturní tradice nebo bagatelizovat problémy lidí, kteří se potýkají s ekonomickými problémy. Například ve venkovských komunitách, kde jsou tradiční formy zemědělství a lovu důležitou součástí životního stylu a obživy, může být morální apel veganství vnímán jako nerelevantní. Nedostatek porozumění a schopnosti přizpůsobit se různosti zkušeností a potřeb lidí může vést k polarizaci a ztížit dosažení shody v důležitých otázkách.

Navíc i rostlinné produkty bývají spojeny s etickými dilematy, jako je vykořisťování pracovníků v rozvojových zemích nebo ekologický dopad některých produktů (Leenaert 2017). Podle autora by proto bylo lepší vyhnout se propagaci veganství jako morálního imperativu, a namísto toho jej vnímat jako jednu z cest na široké škále možností.

## 6 Stejný problém, různá řešení

S ohledem na rozsah práce a relativně malý počet informantů by ode mě možná bylo troufalé navrhnout cesty k vzájemnému porozumění mezi vegany a nevegany. Přesto se i v tomto omezeném rámci pokusím uvažovat o možných způsobech, vědoma si toho, že prezentuji víc svůj vlastní názor než solidně podloženou společenskovední perspektivu. Informantů jsem se na jejich názor ptala, což mě inspirovalo k tomu stručně charakterizovat strategie, které se pro harmoničtější vztahy v průběhu výzkumu nabídky. Ráda bych však zdůraznila, že jsem si vědoma toho, že nepředkládám žádné univerzální řešení – pokud takové řešení vůbec existuje.

### 6.1 Pragmatismus

Uznává se dnes již téměř všeobecně, že v industrializovaném světě konzumujeme příliš mnoho živočišných produktů; toto uvědomění vede mnoho lidí ke snížení jejich spotřeby. Tato skupina lidí bývá nazývána flexitariáni nebo reduktariáni a díky jejich rostoucímu počtu je jejich přínos pro společnost i zvířata v mnoha ohledech větší než přínos malé skupiny lidí, která živočišné produkty eliminovala úplně (Asher a kol. 2014). Tento přístup také mnozí propagují jako realističtější a udržitelnější. Studie ukazují, že flexitariáni formují trh více, než malá skupina veganů (de Bakker 2011). Flexitariáni se také nacházejí v lepší pozici pro komunikaci s ostatními. Na rozdíl od veganů, kteří v ostatních probouzejí potřebu se bránit a obhajovat, reduktariáni obvykle působí méně provokativně (Leenaert 2017).

Z informantů veganů o flexitariánství mluvil například Dan: „Pro většinu lidí je to [veganství] příliš drastická změna, o dost větší smysl by dávalo a bylo by i větším přínosem, kdyby určitá část lidí omezila maso výrazně než pár veganů úplně.“ Podobný názor zastává i Honza: „Za mě je ta cesta omezování masa přístupná komukoliv, a je to takové méně násilné, než kdybych jim řekl ‚Hele, chtěl bych, abyste byli vegani‘ nebo něco takového.“

Flexibilnější koncept veganství jako třeba flexitariánství je také přínosný v tom, že smazává binární dělení *my versus oni*. Například označení vegan v mnohých vzbuzuje dojem, že takto značený produkt pro ně není určený, protože nejsou vegany. Je dokonce ozkoušeno, že se rostlinný výrobek prodává lépe pokud tuto nálepku nemá (Berke 2023).

Takový přístup může přinášet i nevýhody. Pro lidi, kteří se rádi zakotvují v jistotě, může být flexitariánství obtížně měřitelné a matoucí. Striktní vegané mohou flexitariánský pragmatismus vnímat jako selhání nebo zradu ideálů a zpochybňovat motivaci i integritu těch, kteří tyhle hodnoty propagují. (Marcus 2000)

Nicméně, veganství je definováno jako „způsob života, který se snaží, pokud je to možné a praktické, vyloučit vykořisťování zvířat...ve prospěch lidí, zvířat a životního prostředí“ (The Vegan Society n.d.). Leenaert (2017) poukazuje na flexibilitu, kterou tato definice původně umožňovala a polemizuje nad efektivitou důslednosti (tedy absolutním odepřením všech živočišných produktů), na které vegani často trvají.

Dalo by se říct, že pokud člověk touží po systémové změně vedoucí k minimalizaci utrpení zvířat a ekologicky udržitelnému světu, striktní veganství paradoxně nemusí být tou nejefektivnější cestou. Negativní dopady dogmatického přístupu k veganství totiž v konečném důsledku mohou převážit nad zdánlivou čistotou jeho ideálů.

## 6.2 Podpurné prostředí

Základní lidskou touhou je někam patřit. To způsobuje, že lidé přijímají názory, hodnoty a normy určité skupiny a podvolují se jejímu tlaku (Asch 1955). Tento mechanismus se označuje jako společenská konformita. Její vliv je jedním z důvodů, proč je nejen těžké a neobvyklé se veganem stát, ale i zůstat (Asher a kol. 2014). Málokdo se totiž chce dlouhodobě odlišovat od svého okolí (Ball 2014) a většina bývalých veganů uvádí, že nejhůř snášeli to, že čelili posměchu a nepochopení ze strany rodiny a přátel (Schenk 2018). Proto jsem se informantů ptala, jak případnou sociální izolaci veganů vnímají a na způsoby, jak se s ní eventuálně vyrovnávají.

Nejzajímavějším poznatkem pro mě bylo, že pocit odcizení nevede nutně k negativním emocím. „Já jsem tady exot v mnoha směrech, i v tom, že ..., takže když odmítnu maso, tak jen mávnou rukou, jakože jsem švihlá“ (Eva).<sup>7</sup> Informantka se k tomu, zdá se, staví s úsměvem a nevadí jí to. „Jo, jsem osamělá, ale nepotřebuju vyhledávat nějaký typ podpory třeba na sociálních sítích, jsem zvyklá a nedeptá mě to“ (Eva).

---

<sup>7</sup> Eva veganou ani vegetariánkou není, ale ze zdravotních důvodů nechce jíst zvířata poražená v domácích podmínkách.

Někoho by mohlo překvapit, že samotní vegani mohou svou přítomnost vnímat jako komplikaci pro ostatní, což ilustruje Danovo vyprávění:

Jo, jsem nějakým způsobem omezením, když jdeme někam na jídlo, tak chtějí, abych restauraci vybral já, a řeknou mi, že se na mě musí ohlížet, a když jdou někam do české restaurace, tak už mě ani nezvou, což je jasný, protože co bych tam přece dělal, a s tím se setkávám stále, a je to náročný.

Ačkoli identita veganství a příslušnost k odlišné sociální skupině může způsobovat pocit osamělosti, jiným může přinést pocit sounáležitosti. To ilustruje zkušenost jednoho z informantů:

Díky tomu, že jsem vegan, jsem si našel fakt blízké přátele, se kterými bych se asi jinak ze začátku vůbec nepotkával. Veganství nás spojilo, a i když jsme každé jinej, tak díky tomu spolu trávíme spoustu času a máme super vztahy. (Petr)

Další informant řekl, že pro něho jsou kamarádi vegani důležití i proto, že veganství bývá terčem kritiky a nesouhlasu ze strany většinové společnosti.

Všechno je těžší, pokud je na to člověk sám, a přiznejme si, ti, co nejsou vegetariáni nebo vegani, tak většinou člověka nepodporují, teda aspoň já to tak mám. Takže je jednodušší najít si skupinu podobně smýšlejících lidí, co se navzájem podporují a mají podobné zájmy. (Honza)

Nyní bych ráda vysvětlila, proč a jak by setkávání s lidmi s podobnými zájmy mohlo zlepšit vztahy i mezi vegany a nevegany. Především chci zdůraznit, že tím v žádném případě nenavrhuji, aby se vegani stýkali pouze mezi sebou. Ostatně o úskalích takto pojaté identity píše například Hewstone (2017).

Platí určitá tendence, že je snazší se chovat udržitelně, pokud ti to tvé prostředí umožňuje. Tuto myšlenku chápu mimo jiné tak, že pokud má vegan v životě lidi, před kterými se nemusí obhajovat a se kterými může sdílet své zájmy, může to pro něj i celé jeho okolí být velmi ulehčující. Pokud v sobě člověk posiluje pozitivní emoce, tak se to přirozeně odráží i na jeho vztazích s ostatními. Setkávání a sdílení zájmů s podobně smýšlejícími lidmi může výrazně přispět k osobní pohodě veganů.

Stýkat se s dalšími vegany také může připomenout, že diverzita existuje i „mezi svými“, což může snižovat polarizaci ze strany veganů. Když člověk zjistí, kolik různých názorů a pohledů existuje i mezi lidmi, kteří se o téma veganství aktivně zajímají, může to

posílit jeho toleranci a otevřenost. Taková zkušenost může vést k lepšímu porozumění nejen uvnitř skupiny, ale i mimo ni.

Navíc jedním z důvodů, proč veganství není všeobecně přijímáno, je ustálená domněnka, že jde o něco, co normální lidé obvykle nedělají. Tím, že se vegani budou více spojovat a sdílet své příběhy a zkušenosti, tak mohou ukázat pluralitu osobností a rozmanitost přístupů k veganství. Tímto způsobem mohou odstranit stigma, že veganství je něco ojedinělého a divného, což by usnadnilo jeho přijetí širší veřejností.

Podpůrné prostředí nabízí i další výhody, například potenciál pro společné vzdělávání, učení se efektivní komunikaci a organizování akcí, které ostatním přiblíží veganský životní styl. Takové aktivity, vedené-li odborně a profesionálně, mohou pomoci vyhnout se konfliktům a nedorozuměním, které často vznikají při neformálních konverzacích, například u rodinných sešlostí.

Na výše uvedených příkladech jsem se snažila ilustrovat, že podpůrné prostředí zdaleka nemusí být jenom o hledání útěchy a vnitroskupinové solidarity, ale že za určitých okolností může mít přesah i do širší společnosti.

### **6.3 Nenásilná komunikace**

Veganům se někdy vyčítá, že komunikují násilně. Z vlastní zkušenosti vím, že je na tom víc pravdy, než bych si přála. Není proto možná divu, že ačkoliv rostlinných položek v regálech supermarketů přibýlo (Simon 2023), počet veganů se zvýšil jen pramálo (Leahy 2010). Oproti veganům ale na tom zbytek společnosti není v umění komunikace o moc lépe. Agresivita a nesnášenlivost vůči veganům je nejčastějším projevem milovníků masa, především na sociálních sítích (např. Spassini 2017; Buttny 2020). Namísto vzájemného obviňování by však bylo přínosnější hledat společnou půdu.

V rozhovorech s informanty se opakovaně objevovala jedna zdánlivě jednoduchá myšlenka: neměli bychom na ostatní tlačit, aby se stali vegany. Lidé opravdu nemají rádi, když vnímají, že jim někdo říká, co by měli nebo neměli jíst (Corrin & Papadopoulos 2016). Slovo vnímají je zde podstatné, protože koncept čistě svobodné volby je iluzí. Celá společnost funguje na principu toho, že je lidem nonstop předkládáno, co by měli, neměli nebo mohli dělat. Úplně každý, ať už úmyslně nebo neúmyslně, ovlivňuje své okolí.

Jestliže je tedy přijatelné propagovat živočišné výrobky, většinou prostřednictvím klamavé reklamy, mělo by být akceptovatelné šířit informace, které negativní stránky tohoto průmyslu odhalují. To je však nejspíš potřeba dělat tak, aby to v ostatních nevyvolávalo podobné pocity jako v jednom z informantů: „Ne že by to [vegani] přímo říkali, ale mám někdy takový pocit, jakože veganství je absolutně top a všichni by měli jít tím směrem” (Adam, nevegan).

Lidé mají při přechodu na veganství často potřebu všem sdělit, co se v živočišném průmyslu děje s nadějí, že tím změní svět. Můžou snadno zapomenout, že byli nejspíše nějakou dobu vystavováni mnohým podnětům, které změnu životního stylu vyvolaly. Nemusí si pak uvědomovat, že ani oni nejspíš nebudou jediným impulzem pro někoho dalšího. Prvotním motivem pro některé vegany může být potřeba se co nejvíce vymezit proti nezřízenému vykořisťování zvířat, ale u striktního veganství pak z různých důvodů nezůstanou. Je mnoho důvodů, proč by měl být člověk obezřetný s uspěchanými rozhodnutími a nabízením veganství jako ultimátního řešení. Jeden z informantů se k tomuto tématu vyjádřil s pokorou: „Neměl jsem to [veganství] otestovaný, a já jsem člověk, co rád zkouší nové věci, a neznamena to, že hned budu něco nového někomu doporučovat“ (Petr).

Jedním z předpokladů pro nalezení společné půdy mezi vegany a nevegany je potřeba respektu a přijetí (Wescombe 2019).

Beru to jako takovou normální součást, co ti lidi dělají, a že já to změnit nemůžu. Můžu jim třeba uvařit nějak a oni uznají, že je to dobrý a občas si to udělají. Ale nedělám si iluze, že by se změnili. Ale nevádí mi to, beru to prostě jako normální věc, kterou dělá většina lidí. (Honza)

Pokud se člověk necítí respektovaný, je mnohem pravděpodobnější, že bude vzdorovat i myšlenkám a možnostem, které by za jiných okolností přijímal s otevřenou myslí (Wescombe 2019). To se může projevit například tak, pokud má nevegan pocit, že je za jezení masa kritizován, může z principu odmítat veganské pokrmy, které by mu jinak nejen chutnaly, a možná by si je občas i připravil. Stejně tak, pokud vegan cítí, že někdo zesměšňuje veganství, tak jeho potřeba obhajovat se bude mnohem silnější než snaha o hledání kompromisu.

V respektující komunikaci je také vyhnout se výčtkám (McKay 2018). „Nějak si nastavit hranice s těma lidmi. Říct, jak to prožíváš ty, ne co oni dělají špatně” (Dan, vegan). Nevhodným prostředkem může být například slogan *maso je vražda*. Říct někomu, že maso je vražda, může dotyčnému implikovat, že ho vegan nazývá vrahem. A jak poukazuje například Duffy (2018), to je jen cesta, jak někoho popudit.

O nástrojích, které lze zvolit namísto přímého přesvědčování a konfrontace, mluví vegan Honza: „Snažím se lidem ukazovat, že je to chutné, že je to zdravé, že se to dá lehce uvařit, to je ta cesta, o kterou se snažím.“

Závěrem uvedu myšlenku jednoho z informantů, která výstižně shrnuje podstatu této kapitoly.

Namísto přesvědčování lidí, aby hned měnili svůj život, tak spíš změnit prostředí. Aby lidi víc věděli, jak správně komunikovat. Já jdu spíš tím opačným směrem, že těm lidem vůbec neříkám ‚tohle byste neměli dělat‘, ale spíš se je snažím inspirovat. (Petr)

## **Závěr**

Cílem této práce bylo prozkoumat dynamiku vztahů mezi vegany a většinovou společností a identifikovat hlavní překážky a bariéry ovlivňující jejich vzájemné soužití. Toho jsem se pokusila dosáhnout prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů a doprovodnou analytickou reflexí.

Něco na první pohled tak banálního jako jídlo může mít hluboký dopad na společnost jako celek. V teoretické části práce jsem proto nastínila etické, ekologické a zdravotní aspekty živočišného průmyslu a veganství. Data ohledně neudržitelnosti živočišné výroby bijí na poplach a mnoho odborníků tvrdí, že diskuse o aktuálním způsobu stravování je nevyhnutelná. Ačkoliv by nikdo neměl být tlačěn k tomu, co by měl nebo neměl jíst, tak informovanost a osvěta jsou nezbytnými prvky vědomého rozhodování.

Veganství někteří nabízí jako řešení mnoha problémů a v některých zemích jeho popularita stoupá. Zároveň okolo něj panuje spousta mýtů, přesvědčení, stereotypů a domněnek, k čemuž někdy přispívají i samotní vegané. Některé etické, ekologické a zdravotní přínosy veganství jsou dobře zdokumentované a odborných sférách široce uznávané. Avšak argumentů, podle kterých veganství není univerzálně blahodárné, není málo. Není však pochyb, že je jedním z impulzů pro proměnu stravovacích vzorců, aby se zmírnilo břemeno civilizačních chorob a zlepšila kvalita života pro jednotlivce i společnost.

V současnosti však diskuse o problematice živočišného průmyslu bývají vyostřené a silně polarizující. V mnoha ohledech veganství nemá dobrou pověst a navzdory jeho mírumilovným cílům společnost zatím spíše rozděluje, než spojuje. Významným bodem této práce bylo proto popsat možné cesty ke vzájemnému respektu. Zkušenosti informantů ilustrovaly, že je nezbytné vyhýbat se moralizování, obviňování a dávání nevyžádaných rad. V nenásilné komunikaci se využívá inspirace, empatie a snaha o vzájemné porozumění; komunikačním cílem by nemělo být dokázat svou pravdu. To sice nejsou žádné převratné informace, ale jak tak někdy bývá, vědět neznamená umět.

Jedním ze získaných poznatků bylo, že názory jednotlivců nutně nekorrespondují s jejich jídelníčkem, což se projevilo zejména u tématu aktivismu. Tento fakt by se dal aplikovat i na problematiku hodnot; ideály, které máme, plně nepraktikujeme. Neznamená to



ale, že se liší od druhých, a proto je na místě velká dávka opatrnosti před jejich případným srovnáváním a hodnocením.

Částečně jsem se také zabývala špatnou pověstí veganů. Veganští informanti byli podstatně kritičtější vůči jiným veganům než neveganští informanti, což je vzhledem k jejich množství zkušeností pochopitelné, ale někoho by to možná mohlo překvapit. Neveganům byl primárně nepříjemný pociťovaný nátlak, kdežto vegani upozorňovali také na nedostatek pragmatismu a vzájemné podpory.

Při psaní práce jsem silně vnímala hloubku svého vlastního vnitřního rozporu, který se možná projevil i v některých částech textu – především tam, kde lze výpovědi informantů interpretovat různými způsoby. V průběhu práce jsem došla k závěru, že dosáhnout názorové konzistence v otázkách stravování a etiky je velmi obtížné, ne-li nemožné. Co se zdá správné z pohledu ochrany zvířat a životního prostředí, nemusí být vnímáno jako správné z pohledu individuálních lidských potřeb, zvyků a preferencí.

Má odpověď na otázku, zda je možné vztahy mezi vegany a nevegany zlepšit, je kladná. Vyžaduje to však značné emocionální a sociální dovednosti, kterým nás obvykle nikdo neučí. Bylo by dobré, aby se i touto stránkou soužití zabývalo naše školství ve větší míře než dosud. Doufám, že tato práce aspoň částečně podpořila ochotu jedinců otevřeně komunikovat, vzájemně se podporovat i hledat možné mosty porozumění tam, kde často máme sklon vidět spíš příkopy, které otevřené komunikaci a harmonickému soužití lidí brání.

## Seznam použitých informačních zdrojů

ARÉVALO, Coni a ANDERSON, Jo (2023). *Animal Agriculture Is The Missing Piece In Climate Change Media Coverage*. PDF. Online. In: Agriculture. 1. Dostupné z: [https://www.wellbeingintlstudiesrepository.org/es\\_ag/1](https://www.wellbeingintlstudiesrepository.org/es_ag/1). [cit. 2024-05-20].

ASCH, Solomon E. (1955). *Opinions and social pressure*. Online. Scientific American. November, vol. 193 no. 5, s. 31–35. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/24943779>. [cit. 2024-05-20].

ASHER, Kathryn; GREEN, Che; GUTBROD, Hans; JEWELL, Mirna; HALE, Galina a BASTIAN, Brock (2014). *Study of Current and Former Vegetarians and Vegans*. PDF. Online. Faunalytics. Dostupné z: [https://faunalytics.org/wp-content/uploads/2015/06/Faunalytics\\_Current-Former-Vegetarians\\_Full-Report.pdf](https://faunalytics.org/wp-content/uploads/2015/06/Faunalytics_Current-Former-Vegetarians_Full-Report.pdf). [cit. 2024-07-10].

BAIDER, Fabienne a CAVALLA, Cristelle (2023). *Expressing emotions, discussing controversial issues: a pilot study focused on veganism*. Online. The Language Learning Journal. 12 September, vol. 51, no. 3, s. 579–590. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/09571736.2023.2248152>. [citováno 2024-07-06].

BALL, Matt (2014). *The Accidental Activist*. New York: Lantern Books. ISBN 978-1-59056-455-4.

BALTON, David A. a KOEHLER, Holly R. (2006). *Reviewing the United Nations fish stocks treaty*. PDF. Online. Sustainable Development Law & Policy. Vol. 7, iss. 1, s. 5–9. Dostupné z: <https://digitalcommons.wcl.american.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1195&context=sdlp>. [cit. 2024-05-20].

BARNER, Amanda K.; LUBCHENCO, Jane; COSTELLO, Christopher; GAINES, Steven D.; LELAND, Amanda et al. (2015). *Solutions for Recovering and Sustaining the Bounty of the Ocean: Combining Fishery Reforms, Rights-Based Fisheries Management, and Marine Reserves*. Online. Oceanography. 2 June, vol. 28, no. 2, s. 252–263. Oceanography Society. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/24861886>. [cit. 2024-05-20].

BENNINGSTAD, Nora C. G. a KUNST, Jonas R. (2020). *Dissociating meat from its animal origins: A systematic literature review*. Online. Appetite. 1 April, vol. 147. Dostupné

z: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104554>. [cit. 2024-05-20].

BERKE, Amanda a LARSON, Kelsey (2023). *The negative impact of vegetarian and vegan labels: Results from randomized controlled experiments with US consumers*. Online. *Appetite*. 1 September, vol. 188, č. 106767. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106767>. [cit. 2024-05-20].

BOURDEAU-JULIEN, Isabelle; CASTONGUAY-PARADIS, Sarah; ROCHEFORT, Geneviève a další (2023). *The diet rapidly and differentially affects the gut microbiota and host lipid mediators in a healthy population*. Online. *Microbiome*. 11 February, vol. 11, č. 26. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s40168-023-01469-2>. [cit. 2024-05-20].

BROOKES, Gavin a CHAŁUPNIK, Marta (2023). *Militant, annoying and sexy: a corpus-based study of representations of vegans in the British press*. Online. *Critical Discourse Studies*. 29 March, vol. 20, no. 2, s. 218–236. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/17405904.2022.2055592>. [cit. 2024-04-20].

BRYANT, Christopher J. (2019). *We Can't Keep Meating Like This: Attitudes towards Vegetarian and Vegan Diets in the United Kingdom*. Online. *Sustainability*. 2 December, vol. 11, no. 23. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/su11236844>. [cit. 2022-01-23].

BUNTE, Frank H. J.; VAN GALEN, Maarten A.; KUIPER, W. Erno et al. (2010). *Limits to Growth in Organic Sales*. Online. *De Economist*. 6 October, vol. 158, s. 387–410. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10645-010-9152-3>. [cit. 2024-05-20].

BUTTNY, Richard; KINEFUCHI, Etsuko (2020). *Vegans' problem stories: Negotiating vegan identity in dealing with omnivores*. Online. *Discourse & Society*. London, England: SAGE Publications. 10 July, vol. 31, no. 6, s. 565–583. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0957926520939689>. [cit. 2022-01-23].

CAMPBELL, T. Colin; CAMPBELL, Thomas M. II. (2016). *The China Study: Revised and Expanded Edition: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss, and Long-Term Health*. Přepřacované vydání. Dallas: BenBella Books, Inc. ISBN 1942952902

CLARYS, Peter; DELIENS, Tom; HUYBRECHTS, Inge; DERIEMAEKER, Pieter; VANAELST, Barbara; KEYZER, Willem D. et al. (2014). *Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet*. Online. *Nutrients*. 24 March, vol. 6, no. 3, s. 1318–1332. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/nu6031318>. [cit. 2024-05-20].

COE, Erica; DEWHURST, Martin; HARTENSTEIN, Lars; HEXTALL, Anna a LATKOVIC, Tom (2022). *Adding years to life and life to years*. PDF. Online. In: *McKinsey Health Institute: Chicago, IL, USA*, 29 March. Dostupné z: <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/adding-years-to-life-and-life-to-years#/>. [cit. 2024-05-20].

COLE, Matthew a MORGAN, Karen (2011). *Vegaphobia: derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers*. Online. *The British Journal of Sociology*. Oxford, UK: Blackwell Publishing. 1 March, vol. 62, no. 1, s. 134-153. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2010.01348.x>. [cit. 2022-01-23].

COMAN-HIDY, David (2023). *The Humane League Stands for Animals and Workers Exploited by Meat Industry*. Online. In: *The Humane League*. Dostupné z: <https://thehumaneleague.org/article/the-humane-league-stands-for-animals-and-workers-exploited-by-meat-industry>. [cit. 2024-05-20].

CORNISH, Amelia; RAUBENHEIMER, David a MCGREEVY, Paul (2016). *What We Know about the Public's Level of Concern for Farm Animal Welfare in Food Production in Developed Countries*. Online. *Animals*. 17 November, vol. 6, No. 11. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/2076-2615/6/11/74>. [cit. 2024-04-23].

CORRIN, Tricia a PAPADOPOULOS, Andrew (2016). *Understanding the attitudes and perceptions of vegetarian and plant-based diets to shape future health promotion programs*. Online. *Appetite*. 1 February, vol. 109, s. 40–47. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.018>. [citováno 2024-07-10].

CRAIG, Winston J. (2009). *Health effects of vegan diets*. Online. *The American Journal of Clinical Nutrition*. May, vol. 89, iss. 5, s. 1627-1633. Dostupné z: <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736n>. [cit. 2024-04-23].

CRIMMINS, Eileen M. a BELTRÁN-SÁNCHEZ, Hiram (2011). *Mortality and Morbidity Trends: Is There Compression of Morbidity?*. Online. The Journals of Gerontology: Series B. January, vol. 66B, iss. 1, s. 75–86. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbq088>. [cit. 2024-04-23].

ČTK (2020). *Sněmovna schválila zákaz klecových chovů slepic od roku 2027, ministr zemědělství Toman byl proti*. Online. In: Lidovky.cz. Dostupné z: [https://www.lidovky.cz/domov/snemovna-schvalila-zakaz-klecovych-chovu-slepice-od-roku-2027-ministr-toman-chtel-ale-nejprve-zmenu-v.A200916\\_121814\\_ln\\_domov\\_ljk](https://www.lidovky.cz/domov/snemovna-schvalila-zakaz-klecovych-chovu-slepice-od-roku-2027-ministr-toman-chtel-ale-nejprve-zmenu-v.A200916_121814_ln_domov_ljk). [citováno 2024-07-01].

DALEY, Cynthia A.; ABBOTT, Amber; DOYLE, Patrick S.; NADER, Glenn A.; LARSON, Stephanie (2010) *A review of fatty acid profiles and antioxidant content in grass-fed and grain-fed beef*. Online. Nutrition Journal. 10 March, vol. 9, no. 10. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/1475-2891-9-10>. [citováno 2024-05-20].

DE BAKKER, Erik a DAGEVOS, Hans (2012). *Reducing meat consumption in today's consumer society: questioning the citizen-consumer gap*. Online. Journal of Agricultural and Environmental Ethics. 25 September, vol. 25, s. 877–894. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10806-011-9345-z>. [cit. 2024-05-20].

DUFFY, Jim (2018). *Vegans should stop saying meat is murder*. Online, blogový příspěvek. 9 February. In: *The Scotsman*. Dostupné z: <https://www.scotsman.com/news/opinion/columnists/jim-duffy-vegans-should-stop-saying-meat-is-murder-1432177>. [citováno 2024-07-10].

EISNITZ, Gail A. (2009). *Slaughterhouse: The Shocking Story of Greed, Neglect, And Inhumane Treatment Inside the U.S. Meat Industry*. Amherst: Prometheus Books. ISBN 978-1615920082.

ENTHOVEN, Mick a BROUWER, Annet (2019). *What fires up my cooking? The choice for a sustainable cuisine: passion and self-transcendence in the restaurant business*. Online. Journal of Sustainable Tourism. 26 September, s. 69–76. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/22243534.2019.1653587>. [cit. 2024-04-23].

ERB, Karl-Heinz; LAUK, Christian; KASTNER, Thomas; MAYER, Andreas; THEURL, Michaela C. a HABERL, Helmut (2016). *Exploring the biophysical option space for feeding the world without deforestation*. Online. Nature Communications. 19 April, vol. 7, no. 11382. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/ncomms11382>. [cit. 2024-05-20].

FAO [FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS] (2009). *Global agriculture towards 2050*. PDF. Online. In: FAO. Dostupné z: [https://www.fao.org/fileadmin/templates/wsfs/docs/Issues\\_papers/HLEF2050\\_Global\\_Agriculture.pdf](https://www.fao.org/fileadmin/templates/wsfs/docs/Issues_papers/HLEF2050_Global_Agriculture.pdf). [cit. 2024-02-29].

FAO [FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS] (2013). *Tackling climate change through livestock: A global assessment of emissions and mitigation opportunities*. PDF. Online. In: FAO. Dostupné z: <http://www.fao.org/3/i3437e/i3437e.pdf>. [cit. 2024-02-29].

FREEMAN, Carrie (2009). *This little piggy went to press: The American news media's construction of animals in agriculture*. Online. The Communication Review. 25 February, vol. 12, no. 1, s. 78–103. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/10714420902717764>. [cit. 2024-05-20].

GERBENS-LEENES, P. Winnie; MEKONNEN, Mesfin M. a HOEKSTRA, Arjen Y. (2013). *The water footprint of poultry, pork and beef: A comparative study in different countries and production systems*. Online. Water Resources and Industry. March-June, vol. 1-2, s. 25–36. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.wri.2013.03.001>. [cit. 2024-05-20].

GERTEN, Dieter; HECK, Vera; JÄGERMEYR, Jonas; BODIRSKY, Benjamin Leon; FETZER, Ingo a další (2020). *Feeding ten billion people is possible within four terrestrial planetary boundaries*. Online. Nature Sustainability. 20 January, vol. 3, s. 200–208. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/s41893-019-0465-1>. [cit. 2024-05-20].

GIDDENS, Anthony (1999). *Sociologie*. Praha: Argo. ISBN 978-80-7203-124-5.

GRANDE, Luis Alejandro (2017). *Speciesism and Carnism in Media: Animal Consumption in TV and Film*. Online. Diplomová práce. Miami: University of Miami. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/334151046\\_Speciesism\\_and\\_Carnism\\_in\\_Media\\_Animal\\_Consumption\\_in\\_TV\\_and\\_Film#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/334151046_Speciesism_and_Carnism_in_Media_Animal_Consumption_in_TV_and_Film#fullTextFileContent). [citováno 2024-04-09].

GREGER, Michael (2015). *How Not to Die: Discover the Foods Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease*. New York: Flatiron Books. ISBN 1250066123.

HEWSTONE, Miles; REIMER, Nadja K.; BECKER, Julia C.; BENZ, Alice; CHRIST, Oliver; DHONT, Kristof; KLOCKE, Ulrike; NEJI, Sarah; RYCHLOWSKA, Magdalena a SCHMID, Katharina (2017). *Intergroup Contact and Social Change: Implications of Negative and Positive Contact for Collective Action in Advantaged and Disadvantaged Groups*. Online. Personality and Social Psychology Bulletin. 20 December, vol. 43, no. 1, s. 121–136. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0146167216676478>. [citováno 2024-07-10].

IPSOS (2018). *Diets Around the World: An Exploration*. PDF. Online. In: Ipsos MORI Global Advisor Survey. Dostupné z: <https://www.ipsos.com/en/diets-around-world-exploration> [cit. 2024-07-06].

JIRÁSKOVÁ, Věra (2013). *Stručně o předsudcích*. Online. In: RVP.cz. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/17885/STRUCNE-O-PREDSUDCICH.html>. [citováno 2024-07-09].

JOY, Melanie (2001). *From Carnivore to Carnist: Liberating the Language of Meat*. Online. Satya. September, no. 18 (2), s. 126–127. Dostupné z: <http://www.satyamag.com/sept01/joy.html>. [citováno 2024-07-10].

JOY, Melanie (2008). *Strategic Action for Animals: A Handbook on Strategic Movement Building, Organizing, and Activism for Animal Liberation*. New York: Lantern Books. ISBN 1590561368.

JOY, Melanie (2017). *Beyond Beliefs: A Guide to Improving Relationships and Communication for Vegans, Vegetarians, and Meat Eaters*. Petaluma, CA: Roundtree Press. ISBN 9781944903305.

KANT, Immanuel (2014). *Základy metafyziky mravů*. Vyd. 3., opr. Přeložil Ladislav MENZEL. Knihovna novověké tradice a současnosti. Praha: OIKOYMENH. ISBN 978-80-7298-501-2.

KELLNER, Douglas (2003). *Media Culture: Cultural Studies, Identity, and Politics Between the Modern and the Postmodern*. Online. Taylor & Francis. © 1955. ISBN 978-1-134-84570-5. Dostupné

z: [https://www.academia.edu/2194220/Media\\_culture\\_Cultural\\_studies\\_identity\\_and\\_politics\\_between\\_the\\_modern\\_and\\_the\\_postmodern](https://www.academia.edu/2194220/Media_culture_Cultural_studies_identity_and_politics_between_the_modern_and_the_postmodern). [citováno 2024-07-10].

LEAHY, Eimear; LYONS, Seán a TOL, Richard S. J. (2010). *An Estimate of the Number of Vegetarians in the World*. Online. ESRI Working Paper No. 340. Dublin: The Economic and Social Research Institute. Dostupné z: <https://hdl.handle.net/10419/50160>. [citováno 2024-07-09].

LEBRETON, L.; SLAT, B.; FERRARI, F.; SAINTE-ROSE, B.; AITKEN, J. a další (2018). *Evidence that the Great Pacific Garbage Patch is rapidly accumulating plastic*. Online. Scientific Reports. 22 March, vol. 8, no. 4666. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/s41598-018-22939-w>. [cit. 2024-04-08].

LEENAERT, Tobias (2017). *How to Create a Vegan World: A Pragmatic Approach*. New York: Lantern Books. ISBN 978-1-59056-570-4.

ŁUSZCZKI, Elżbieta; BOAKYE, Faustina; ZIELIŃSKA, Magdalena; DEREN, Katarzyna; BARTOSIEWICZ, Anna; OLEKSY, Łukasz a STOLARCZYK, Anna (2023). *Vegan diet: nutritional components, implementation, and effects on adults' health*. Online. Frontiers in Nutrition. 9 November, Vol. 10. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1294497>. [cit. 2024-04-23].

MARQUES, José M.; YZERBYT, Vincent Y. a LEYENS, Jacques-Philippe (1988). *The "black sheep effect": Extremity of judgments towards ingroup members as a function of group identification*. Online. European Journal of Social Psychology. January/March, vol. 18, no. 1, s. 1–16. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420180102>. [cit. 2024-07-10].



- MASTERMAN-SMITH, Helen; RAGUSA, Angela T. a CRAMPTON, Andrea (2014). *Reproducing speciesism: a content analysis of Australian media representations of veganism*. Online. In: Proceedings of the Australian Sociological Association Conference. November, Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/274253326\\_Reproducing\\_speciesism\\_a\\_content\\_analysis\\_of\\_Australian\\_media\\_representations\\_of\\_veganism](https://www.researchgate.net/publication/274253326_Reproducing_speciesism_a_content_analysis_of_Australian_media_representations_of_veganism). [cit. 2024-04-20].
- McKAY, Matthew; DAVIS, Martha a FANNING, Patrick (2018). *Messages: The Communication Skills Book*. Online. Oakland, CA: New Harbinger Publications. Dostupné z: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=1842251&site=ehost-live>. [cit. 2024-01-23].
- MELINA, Vesanto; CRAIG, Winston a LEVIN, Susan (2016). *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets*. Online. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 22 November, vol. 116, no. 12, s. 1970–1980. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>. [cit. 2024-05-20].
- MILL, John Stuart (2020). *O svobodě myšlení a slova*. Přeložil Adam RŮŽIČKA a PRINZOVÁ Andrea. Praha: Institute H21. ISBN 978-80-907820-0-6.
- MOHIYEDDINI, Changiz; BAUER, Stephanie; TRIERWEILER, Lisa; KRAMPEN, Günter a THOMAS, Nadine a kol. (2014). *Emotional Relationships: Types, Challenges & Physical / Mental Health Impacts*. New York: Nova Science Publishers. ISBN 978-1-62618-928-7.
- MONIN, Benoît; SAWYER, Pamela J. a MARQUEZ, Matthew J. (2008). *The Rejection of Moral Rebels*. Online. Journal of Personality and Social Psychology. Washington, DC: American Psychological Association. July, vol. 95, no. 1, s. 76–93. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.76>. [cit. 2022-01-23].
- MOTTET, Anne; DE HAAN, Cees; FALCUCCI, Alessandra; TEMPIO, Giuseppe; OPIO, Carolyn a GERBER, Pierre (2017). *Livestock: On our plates or eating at our table? A new analysis of the feed/food debate*. Online. Global Food Security. September, vol. 14, s. 1–8. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2017.01.001>. [cit. 2023-04-25].

MURRAY, Christopher J.L. (2013). *The state of US health, 1990-2010: burden of diseases, injuries, and risk factors*. Online. JAMA. 10 July, vol. 310, no. 6, s. 591–606. Dostupné z: <https://doi.org/10.1001/jama.2013.13805>. [cit. 2024-05-20].

NIE, Pin a HALLERMAN, Eric (2021). *Advancing the sustainability of aquaculture*. Online. Reviews in Aquaculture. 6 March, vol. 13, iss.. 2, s. 781–782. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/raq.12548>. [cit. 2024-05-20].

OLIVER, Shelby; BRACCINI, Matias; NEWMAN, Stephen J. a HARVEY, Euan S. (2015). *Global patterns in the bycatch of sharks and rays*. Online. Marine Policy. April, vol. 54, s. 86–97. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.marpol.2014.12.017>. [cit. 2024-05-20].

PIAZZA, Jared; RUBY, Matthew B.; LOUGHNAN, Steve; LUONG, Mark; KULIK, Julie; WATKINS, Hannah M. a SEIGERMAN, Michael (2015). *Rationalizing meat consumption. The 4Ns*. Online. Appetite. 1 August, vol. 91, s. 114–128. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.04.011>. [cit. 2024-07-10].

PICKETT, Susana (2021). *Veganism, Moral Motivation and False Consciousness*. Online. Journal of Agricultural & Environmental Ethics. 19 April, vol. 34, no. 3. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10806-021-09857-0>. [cit. 2022-01-23].

PHELPS, Norm (2015). *Changing the Game (New Revised and Updated Edition): Animal Liberation in the Twenty-First Century*. Lantern Books. ISBN 978-1-59056-484-4.

POLLAN, Michael (2008). *In Defense of Food: An Eater's Manifesto*. PDF. Online. In: ChangeThis. Dostupné z: <https://cdn.porchlightbooks.com/assets/ChangeThis/manifesto/43.01.EatersManifesto/pdf/43.01.EatersManifesto.pdf>. [cit. 2024-05-20].

POPKIN, Barry M. (2006). *Global nutrition dynamics: the world is shifting rapidly toward a diet linked with noncommunicable diseases*. Online. The American Journal of Clinical Nutrition. 2 August, vol. 84, iss. 2, s. 289–298. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/ajcn/84.2.289>. [cit. 2024-05-20].

POVEY, Rachel.; WELLENS, Brian. a CONNER, Mark (2001). *Attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets: an examination of the role of ambivalence*. Online. *Appetite*. August, vol. 37, iss. 1, s. 15–26. Dostupné z: <https://doi.org/10.1006/appe.2001.0406>. [cit. 2022-01-23].

PRACHE, Sophie; ADAMIEC, Celine; ASTRUC, Thierry; DE WIT, Nadine; SANTÉ-LHOUELIER, Véronique et al. (2022). *Quality of animal-source foods*. Online. *Animal*. February, vol. 16, iss. 1. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.animal.2021.100376>. [cit. 2024-05-20].

PROCTOR, Helen (2012). *Animal Sentience: Where Are We and Where Are We Heading?*. Online. *Animals*. 14 November, vol. 2, iss. 4, s. 628–639. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ani2040628>. [cit. 2024-05-20].

RATNER, Blake D., ÅSGÅRD, Björn a ALLISON, Edward H. (2014). *Fishing for justice: Human rights, development, and fisheries sector reform*. Online. *Global Environmental Change*. 17 June, vol. 27, s. 120–130. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/J.GLOENVCHA.2014.05.006>. [cit. 2024-05-20].

RITCHIE, Hannah a ROSER, Max (2019). *Half of the world's habitable land is used for agriculture*. Online. *Our World in Data*. Dostupné z: <https://ourworldindata.org/global-land-for-agriculture>. [cit. 2024-05-20].

SCHENK, Patrick; RÖSSEL, Jörg a SCHOLZ, Manuel (2018). *Motivations and constraints of meat avoidance*. Online. *Sustainability*. 24 October, vol. 10, iss. 11. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/su10113858>. [cit. 2024-05-20].

SCHÜPBACH, Ruth; WEGMÜLLER, Regina; BERGUERAND, Céline; BUI, Marc; HERTER-AEBERLI, Isabelle a další (2017). *Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland*. Online. *European Journal of Nutrition*. 26 October, vol. 56, s. 283–293. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s00394-015-1079-7>. [cit. 2024-04-23].

SILVA SOUZA, Luiz Gustavo; ATKINSON, Arabella a MONTAGUE, Brendan (2020). *Perceptions about Veganism*. PDF. Online. Birmingham, U.K.: The Vegan Society. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/get-involved/research/research-projects/perceptions-about-veganism>. [cit. 2024-05-20].

SIMON, Michele (2023). *How 'Alternative Proteins' Create a Private Solution to a Public Problem*. Online. In: *The Good it Promises, the Harm it Does: Critical Essays on Effective Altruism*. February, ch. 11, s. 160–175. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/oso/9780197655696.003.0011>. [cit. 2024-05-20].

SIMONS, Johannes; VIERBOOM, Carl; KLINK-LEHMANN, Jeanette; HÄRLEN, Ingo; HARTMANN, Monika (2021). *Vegetarianism/Veganism: A Way to Feel Good*. Online. Sustainability. 24 March, vol. 13, no. 7. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/su13073618>. [citováno 2024-07-10].

SPASSINI, Giuditta (2017). *Morality-Related and Revolution-Related Arguments in Facebook Discussions Concerning Veganism*. Online. Res Rhetorica. April, no. 1 s. 73–85. Dostupné z: <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=609365>. [cit. 2022-01-23].

STEINER, Gary (2008). *Animals and the Moral Community: Mental Life, Moral Status, and Kinship*. New York: Columbia University Press. ISBN 9780231142342.

THORNTON, Philip a HERRERO, Mario (2010). *The inter-linkages between rapid growth in livestock production, climate change, and the impacts on water resources, land use, and deforestation*. Online. World Bank Policy Research Working Paper. Dostupné z: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=1536991](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1536991). [cit. 2024-05-20].

TWINE, Richard (2014). *Vegan Killjoys at the Table—Contesting Happiness and Negotiating Relationships with Food Practices*. Online. Societies. 5 November, vol. 4, no. 4, s. 623–639. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/soc4040623>. [cit. 2022-01-23].

THE VEGAN SOCIETY (n.d.). *Definition of veganism*. Online. The Vegan Society. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>. [cit. 2024-06-14].

WESCOMBE, Noah J. (2019). *Communicating Veganism: Evolving Theoretical Challenges to Mainstreaming Ideas*. Online. Studies in Media and Communication. 17 May,

vol. 7, no. 2, s. 1–8. Dostupné z: <https://doi.org/10.11114/smc.v7i2.4367>. [cit. 2022-01-23].

WHO (2021). *Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence*. PDF. Online. In: WHO Regional Office for Europe. Dostupné z: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf?sequence=1%26isAllowed=y>. [cit. 2024-05-13].

ZARASKA, Marta (2016). *Meathooked: The history and science of our 2.5-million-year obsession with meat*. 1. vyd. New York: Basic Books. ISBN 978-0-465-09872-9.

ZHAI, Fengying; DU, Shufa; ZHAO, Wenhua; ZHANG, Jian; WANG, Huiying a POPKIN, Barry M. (2009). *Prospective study on nutrition transition in China*. Online. Nutrition Reviews. May, vol. 67, iss. 1, s. 56–61. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2009.00160.x>. [cit. 2024-05-20].

## Seznam příloh

### Příloha 1 – Osnova otázek pro rozhovor s vegany

#### První dojem

- Kdy ses poprvé setkal s tím, že je možné se stravovat jinak, dejme tomu jako vegetarián?
- Jakej si z toho měl dojem?
- Napadlo tě někdy, že bys to mohl zkusit?
- A jak to probíhalo dál? (Setkával ses tím pak ještě později, nebo sis udělal jednou názor a tím to bylo pro tebe uzavřené.)
- Takže dneska už máš v tomhle jasno? Nebo dokážeš si představit, že by ses ještě někdy v téhle věci změnil?

#### Přechod k veganství

- Popiš mi svou cestu k veganství. Co tě k tomu přivedlo?
- Ovlivnil tě někdo konkrétní? Jak dlouho to trvalo?
- Co pro tebe bylo v začátcích nejtěžší?
- Co je pro tebe na veganství nejtěžší teď?
- Jakým způsobem ses o tom vzdělávala/vzděláváš?

#### Reakce okolí a komunikace

- Jakým způsobem na to reagovalo tvé blízké okolí (rodina, blízcí přátelé/kolegové/spolužáci)? (Převahovala podpora, nesouhlas nebo nezájem?)
- Vnímáš nějaký rozdíl v reakcích dříve a v reakcích teď?

- A mění se s časem nějak přístup tvého okolí?
- Změnil/a si nějak způsob, jakým své veganství prezentuješ?
- Uvědomuješ si u sebe nějaké chyby v komunikaci, které si v rámci svých vztahů dělala/děláš? Pokud ano, jaké? A jaké vnímáš u svého okolí?
- Jak myslíš, že bys reagoval, kdyby se tvůj partner stal neveganem?

### Vztahy

- Řekla bys, že veganství zasahuje do tvých vztahů? Jak? / A v něčem třeba i pozitivně/negativně?
- Komplikuje tvůj způsob života společné stravování s rodinou či přáteli? Jak to řešíte?
- Jak probíhají vaše diskuse/hádky?
- Snažíš se vědomě hledat/mít podobně smýšlející přátele? Pokud ano/ne, proč?
- Máš nějakého kamaráda nebo známého, kterej... A jak spolu vycházíte? A bavíte se o tom někdy spolu?
- Měl/a si někdy vztah s neveganem? (Pokud ano, popiš mi prosím, na jaké překážky jste naráželi a jak jste je řešili/řešíte?)
- Jak moc důležitý aspekt vztahu to pro tebe je?

### Téma aktivismu

- Daří se ti někdy přesvědčit o něčem svoje okolí?
- Účastníš se na sociálních sítích diskusí, které se týkají veganství?
- Iniciuješ sám/a konverzace o (bezmasém) stravování? Pokud ano/ne, tak co tě k tomu vede?

- Šíříš aktivně informace týkající se veganství? Pokud ano, tak osobně nebo na sociálních sítích? A jak na to lidé reagují? (Pokud ne, tak proč?)
- Jak se stavíš k tématu nelegálního aktivismu? (Důležitost, efektivita...)

#### Pohled na veganství

- Na vegany bývá někdy nahlíženo negativně. Vnímáš to nějak na sobě/Jak se s tím vyrovnáváš? Čím si myslíš, že to je? A napadá tě, jak by to šlo změnit?
- Vnímáš nějakou změnu v přístupu společnosti k veganství?
- Je něco, co tě na některých veganech štve?



## **Příloha 2 – Osnova otázek pro rozhovor s nevegany**

### První dojem

- Kdy ses poprvé setkal s tím, že je možné se stravovat jinak, dejme tomu jako vegetarián?
- Jakej si z toho měl dojem?
- Napadlo tě někdy, že bys to mohl zkusit?
- A jak to probíhalo dál? (Setkával ses tím pak ještě později, nebo sis udělal jednou názor a tím to bylo pro tebe uzavřené.)
- Takže dneska už máš v tomhle jasno? Nebo dokážeš si představit, že by ses ještě někdy v téhle věci změnil?
- Máš někoho takovýho ve svém blízkým okolí?

### Komunikace

- Když se s tím dnes setkáš, reaguješ na to pořád stejně jako dřív?
- Vnímáš rozdíl v tom, jak to vegani podávají?
- Uvědomuješ si u sebe nějaké chyby v komunikaci, které si v rámci svých vztahů dělala/děláš? Pokud ano, jaké?
- Vnímáš nějaké komunikační nedostatky u svého okolí?

### Vztahy

- Máš nějakýho kamaráda nebo známýho, které jí vegansky? A jak spolu vycházíte? A bavíte se o tom někdy spolu?
- Řekla bys, že veganství zasahuje do tvých vztahů? Jak?

- Bylo veganství někdy vyloženě problémem v tvých blízkých vztazích? A jak to dopadlo?
- Měl/a si někdy vztah s veganem? (Pokud ano, popiš mi prosím, na jaké překážky jste naráželi a jak jste je řešili/řešíte? Jak moc důležitý aspekt vztahu to pro tebe je?)
- Jak si myslíš, že bys reagoval na to, kdyby se tvůj partner/ka stal veganem?

#### Téma aktivismu

- Daří se ti někdy přesvědčit o něčem svoje okolí? / Na čem ti záleží a o čem bys chtěl přesvědčit druhý?
- Účastníš se na sociálních sítích diskusí, které se týkají veganství?
- Inicijuješ sám/a konverzace o stravování? Pokud ano/ne, tak co tě k tomu vede?
- Jak se stavíš k tématu nelegálního aktivismu? (Důležitost, efektivita...)

#### Pohled na veganství

- Na vegany bývá někdy nahlíženo negativně. Čím si myslíš, že to je? A napadá tě, jak by to šlo změnit?
- Je něco, co tě na některých veganech štve?
- Co vnímáš na veganství jako to nejtěžší?
- Vnímáš nějakou změnu v přístupu společnosti k veganství?

