

# Vegetarijanac više nije stranac

---

Žic, Martina

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:131:463759>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-18**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za sociologiju

**Vegetarijanac više nije stranac**

Diplomski rad

Martina Žic

Mentorica: dr. sc. Jasmina Božić, izv. prof.

Zagreb, 2023

## Sadržaj

1. Uvod .....	1
2. Teorijski okvir.....	3
2.1. Znanstveni interes za životinjsko pitanje .....	3
2.2. Vegetarijanstvo u suvremenom svijetu .....	5
2.3. Istraživanja o motivaciji za odabir vegetarijanske prehrane.....	6
2.4. Istraživanja o stavovima prema vegetarijancima .....	7
2.5. Pozitivne i negativne strane vegetarijanske prehrane .....	9
3. Ciljevi i pretpostavke istraživanja.....	10
4. Metodologija istraživanja .....	10
5. Rezultati istraživanja .....	12
5.1. Motivacija za odabir i prakticiranje vegetarijanske prehrane.....	13
5.2. Socijalna okolina i društveni pritisak .....	15
5.3. Nedostaci i ograničenja vegetarijanske prehrane .....	17
6. Rasprava .....	19
7. Zaključak .....	20
Literatura.....	22
Prilozi.....	24
<i>Prilog 1. Informativni pristanak za sudjelovanje u istraživanju Vegetarijanac više nije stranac</i> .....	24
<i>Prilog 2. Protokol intervjua</i> .....	25

## 1. Uvod

Poznato je da hranu životinjskog podrijetla ljudi konzumiraju od davnina te da je još u ranoj prošlosti čovjek koristio životinje u različite svrhe, poput ispomoći u zemljoradnji ili kako bi se zaštitio od hladnoće uz pomoć životinjske kože. Korisnost životinja u dalekoj prošlosti za ljudski rod je bila nužnost te su one imale veliku ulogu u razvoju civilizacije. No, količina u kojoj se konzumirala hrana životinjskog podrijetla tada je neusporediva s onom koja je prisutna u današnjem modernom društvu te se prijašnja nužnost takve prehrane danas može promatrati i kao odabir. U današnje vrijeme masovne i potrošačke kulture, meso i drugi životinjski proizvodi su neizostavni dijelovi prehrane većine ljudi, ali sve je više onih koji odbacuju takvu prehranu potaknuti različitim motivima, a skupnim imenom ih nazivamo vegetarijancima.

Ideja da meso nije nužno ili potrebno seže u daleku prošlost te svoje začetke pronalazi u predstavnicima istočnjačkih religija i filozofije Stare Grčke. Bedin i dr. (2018) u svom radu o veganskoj prehrani navode da su „u istočnom svijetu hinduizam i budizam predložili kulturu hrane usmjerenu na biljne proizvode.". Što se tiče zapadnog svijeta, filozofi „Pitagora i Platon su bili prvi koji su prihvatili principe vegetarijanstva" (6. i 4. st. pr. Kr.) te „Ovidije i Plutarh nisu odobravali ubijanje nevinih životinja" (Bender, 2007). Zahvaljujući Pitagorinom filozofskom doprinosu proučavanja etičnosti odnošenja prema životinja te praktičnoj primjeni njezinih principa, nemesna prehrana sve do 19. st. nazivala se pitagorejskom prehranom, a zatim je promijenila ime u vegetarijansku prehranu.

U znanstvenoj literaturi vegetarijanstvo se dosad najopsežnije istraživalo iz perspektive medicinskih znanosti u kontekstu pozitivnih i negativnih utjecaja takve prehrane na zdravlje čovjeka. Iako se vegetarijanstvo proučava i iz perspektive društvenih i humanističkih znanosti, najčešće su ta istraživanja usmjerena na utvrđivanje motivacijskih faktora za odabir takve prehrane. Pošto su vegetarijanci i dalje manjinska skupina po pitanju prehrambenih navika te se povećava opći interes za takvim oblikom zdravije, održivije i ekološki osvještenije prehrane, smatram da je potrebno detaljnije istraživanje tematike vegetarijanstva iz perspektive sociološke znanosti što će pridonijeti interdisciplinarnom području prehrambenih studija u kontekstu proučavanja društvenih praksi i čime se one oblikuju.

Literarni naslov rada *'Vegetarijanac više nije stranac'* proizlazi iz želje da se vegetarijanstvo i vegetarijanske prakse istraže dublje i iscrpnije te da se prividni veo stranog zamijeni jasnoćom poznatog. Odnosno, želja je da implikacije ovoga rada čine doprinos znanstvenoj zajednici te da budu poticaj za daljnja istraživanja o tematici vegetarijanstva, ali i da se poveća razumijevanje ove teme u društvu općenito, kod vegetarijanaca i ne-vegetarijanaca. U tom smislu, osnovni cilj rada jest pokazati mišljenja, stavove i prakse sudionika kvalitativnog istraživanja, intervjuima o prakticiranju vegetarijanske prehrane. S obzirom da svjedočimo sve većoj zabrinutosti u svijetu za očuvanje okoliša, sve većem interesu za održivim razvojem, sve češćim raspravama o tome koliko je mesna prehrana uistinu zdrava za naš organizam te sve prisutnijim prosvjedima protiv okrutnosti prema životinjama, postavlja se pitanje na koji način možemo u svojoj svakodnevnici na te situacije utjecati i je li vegetarijanstvo (ili pretežito vegetarijanska prehrana) jedan od mogućih odgovora na to. Ako jest tako, makar djelomično na samo jednu ili neke od tih tema, potrebno je produbljivati spoznaje o vegetarijanstvu i vegetarijanskim praksama, a jedan od najboljih načina da se to postigne jest istražiti iskustva postojećih vegetarijanaca.

Da bi se vegetarijanstvo bolje razumjelo u teorijskom i praktičnom smislu, u prvom dijelu rada će se predstaviti teorijski okvir koji je podijeljen u pet potpoglavlja. U prvom poglavlju dat će se pregled znanstvenog interesa za životinjsko pitanje iz područja kritičke animalistike i ekologije te će se predstaviti ukratko prehrambene studije kao područje istraživanja hrane i prehrambenih navika. U drugom poglavlju o vegetarijanstvu u suvremenom svijetu će se definirati vegetarijanstvo i predstaviti njegova prisutnost u zapadnom svijetu. U trećem i četvrtom poglavlju teorijskog dijela rada prikazat će se istraživanja o motivacijskim faktorima za odabir vegetarijanske prehrane te istraživanja o povezanosti odabira takve prehrane i socijalne okoline te društvenog pritiska. U posljednjem dijelu navest će se potencijalne prednosti i nedostaci prakticiranja takve prehrane. Na teorijski dio rada nadovezuju se poglavlja o cilju i pretpostavkama ovoga istraživanja te korištene metodologije nakon čega slijedi opsežan prikaz dobivenih rezultata. Nakon toga slijedi rasprava u kojoj će se kontekstualizirati dobiveni rezultati te će se navesti ograničenja istraživanja koja su se pojavila, a u zaključku će se sumirati nove spoznaje, prodiskutirati ostvarenost ciljeva te predstaviti sugestije za daljnja istraživanja.

## 2. Teorijski okvir

### 2.1. Znanstveni interes za životinjsko pitanje

Napredak industrije od sredine 18. st. nadalje rezultirao je ovladavanjem čovjeka biljnim i životinjskim svijetom te dolazi do razvoja prehrambene industrije, a time i masovne proizvodnje hrane i njene povećane dostupnosti, posebno u 20. stoljeću. Mada je taj razvitak doveo do pozitivnih promjena, on se počinje dovoditi u pitanje, kao i posljedice istog na svijet i čovječanstvo. Rapidni rast stanovništva, masovno iskorištavanje i nedostatnost prirodnih resursa te onečišćenje okoliša pretjeranom industrijalizacijom i eksploatacija životinja počinju se isticati u znanosti. Tome je tako jer „zabrinutosti zbog društvenih, zdravstvenih i ekoloških posljedica industrijske proizvodnje mesa i njegove konzumacije nisu izolirani od akademika, aktivista i javnih službenika" (Oleschuk i dr., 2019; prema: Lusk, 2011, Miele i Evans, 2010).

Animalistika (engl. *Animal studies*) kao znanost obuhvaća široko područje istraživanja, ali u tradicionalnom smislu ona se najčešće shvaća kao „područje koje se bavi poljoprivredom i eksperimentalnim istraživanjima na neljudskim životinjama" (Pellow i Brehm, 2013; prema: Best i dr., 2007). Za razliku od animalistike, kritička animalistika kao interdisciplinarno područje bavi se životinjskim pitanjem, odnosno pitanjem odnosa čovjeka i životinja, na način da kritizira postojeći *status quo* prakse eksploatacije životinja i nasilne dominacije čovjeka nad životinjama. Ona svoje začetke ima u kritičkoj teoriji društva Frankfurtske škole. Bavljenje Frankfurtske škole životinjskim pitanjem je važno jer je to bila „prva grupa socioloških teoretičara koja je konzistentno pokušavala teoretizirati odnose ljudi i životinja" (Gunderson, 2014). Ono što je razlikovalo teoriju kritičkih sociologa, poput Maxa Horkheimera, Theodora W. Adorna i Herberta Marcusa, od dotadašnjih socioloških teorija jest njihova metoda koja „ne 'fetišizira' znanje, već znanje smatra funkcionalnim za kritiku ideologije i društvenu emancipaciju" te da ono postaje „društvena kritika i da se time prenosi u društvenu akciju, to jest, u transformaciju stvarnosti" (Corradetti, 2012). U tom smislu, njihova je ideja bila da „društvena teorija mora biti praktična, radikalna, kritička i normativna" (Gunderson, 2014). U svom eseju u sklopu 10. izdanja *Časopisa kritičke animalistike* autor Maurizi (2012) navodi objavljivanje knjige *Dijalektika prosvjetiteljstva* iz 1944. godine Adorna, Horkheimera i Marcusa kao prekretnicu za Frankfurtsku školu u

kontekstu bavljenja životinjskim pitanjem te navodi da, iako su „njihovi komentari na temu opresije životinja konstantni, očito je da se ovi autori nikad nisu fokusirali na tako specifičnu temu i da je zadatak čitatelja da poveže liniju između opresije prirode i životinja." Osim kritičke sociologije i animalistike, sociologija okoliša je također područje koje se bavi životinjskim pitanjem te se kao zasebna grana razvija tokom 60-ih godina 20. st. kao „odgovor na uništavanje ekosistema i neljudskih vrsta zbog povećane industrijalizacije i urbanizacije u SAD-u i Europi" (Pellow i Brehm, 2013).

Kritička animalistika i sociologija okoliša bave se životinjskim pitanjem u teorijskom smislu tako da nude kritiku današnjeg društva i ukazuju na problematiku antropocentričkog i specističkog odnošenja prema životinjama, dok istovremeno tom kritikom nude praktična rješenja za promjenu društva. Sve je više pojedinaca koji smatraju da je trenutno stanje neodrživo, ali i onih koji dovode u pitanje posljedice uništavanja okoliša i utjecaja prehrambene industrije na zdravlje te odlučuju promijeniti svoje svakodnevne životne navike. Jedan od tih načina jest i smanjenje ili potpuno prestajanje konzumiranja mesa i životinjskih proizvoda. Bavljenje životinjskim pitanjem, odnosno odnosom čovjeka i životinja, u tom se kontekstu može proučavati i u sklopu interdisciplinarnog područja prehrambenih studija koji „podrazumijevaju kišobranski pojam kojim se nastoji imenovati novo i iznimno plodno istraživačko područje" (Ivanišević i Belaj, 2013) koje se bavi istraživanjem tema povezanih s prehranom. Među disciplinama prehrambenih studija nalazimo i sociologiju hrane, odnosno sociologiju prehrane i jedenja, koja se nedavno „ponovno pojavila, ne samo u sklopu sociologije zdravlja gdje su važne postale teme o zabrinutosti povezanom sa zdravim hranjenjem, već i u vezi s rastućim tržištima hrane, identitetom i potrošnjom hrane, novim interesom za upravljanjem hranom i smanjenjem povjerenja u opskrbu hranom" (Ward i dr., 2010; prema: McMillan i Coveney, 2010).

Sociološki doprinos istraživanjima prehrane i prehrambenih studija može se ostvariti i tako da se istražuju stavovi, mišljenja, prakse i iskustva pojedinaca koji se razlikuju od većine stanovništva odabirom svoje prehrane, a jedan od takvih oblika jest vegetarijanska prehrana koja je još uvijek nisko zastupljena kao praksa u populaciji zapadnog svijeta.

## 2.2. Vegetarijanstvo u suvremenom svijetu

Vegetarijanstvo je, prema definiciji Cambridge rječnika, „praksa nejedenja mesa, zbog zdravstvenih ili religijskih razloga, ili zbog toga što se želi izbjeći okrutnost prema životinjama." Osnovno obilježje vegetarijanaca je to da ne jedu meso i mesne proizvode, no i unutar vegetarijanstva postoje određene podskupine, a to su: 1. semi-vegetarijanci (povremeno jedu meso ili samo neke vrste mesa), lakto-ovo-vegetarijanci (ne jedu meso te jedu jaja i mliječne proizvode), 3. lakto-vegetarijanci (ne jedu meso i jaja te jedu mliječne proizvode), 4. peskaterijanci (ne jedu meso, ali jedu ribu i morske plodove) te 5. vegani (ne jedu nijedan proizvod životinjskog podrijetla).

Iako se vegetarijanska praksa u smislu izbora i svjesne odluke odbijanja jedenja mesa prakticirala i prije, ona postaje raširenija tokom 19. st., ujedno kao i odgovor na antropocentrički način iskorištavanja životinja, onečišćenje okoliša te upitnu etičnost jedenja mesa. Prvo moderno Vegetarijansko društvo osnovano je 1847. u Ujedinjenom Kraljevstvu te nedugo nakon 1850. godine u Americi (Bender, 2007; Črnič, 2013; Bedin i dr., 2018). Što se tiče Veganskog društva, „na početku 20. st. započela je intenzivna rasprava o konzumaciji mliječnih proizvoda te su 1944. godine dva člana društva odlučila osnovati Vegansko društvo" (Bedin i dr., 2018). U Hrvatskoj je prvo Vegetarijansko društvo, tadašnje Vegetarsko društvo, osnovano 1928. godine te je zanimljivo istaknuti da se tada „dr. Ivo Pilar sastao s jedanaest istomišljenika" te je „na osnivačkoj sjednici Društva izabran za njegovog prvog predsjednika" (Belošević, 2021).

Što se tiče broja vegetarijanaca u zapadnom svijetu danas, taj broj se kreće negdje između 3 i 10 % (Bedin i dr., 2018; prema: Vegetarian times, 2008; Food Standards Agency, 2009; Agri-Food Trade Comissioner, 2011.; Roy Morgan Research, 2016; Eurispes, 2017.). Kako navodi autorica Vranešić Bender (2007) u svom radu o vegetarijanstvu, „u Europi se prosječno 5% populacije hrani vegetarijanskim načinom" te ističe da je „Hrvatska nešto ispod europskog prosjeka." Kao i u Hrvatskoj, slični postoci se mogu očekivati i u susjednim zemljama, čemu u prilog idu podaci istraživanja Črniča (2013) u kojem se pokazalo da je prisutno 0.4% vegana, 0.8% lakto-ovo-vegetarijanaca te 1.6% semi-vegetarijanaca u općoj populaciji Ljubljane i Maribora. Autor navodi da su ti brojevi bili očekivani u strogom statističkom smislu, ali da nisu dovoljno pouzdani te da „mogu poslužiti samo za više-manje grube procjene, koje bi se u budućnosti mogle provjeriti uz pomoć drugih istraživačkih metoda."



### 2.3. Istraživanja o motivaciji za odabir vegetarijanske prehrane

Osim po pitanju prehrambenih preferencija, vegetarijanci se također mogu kategorizirati i prema tome koji su njihovi glavni motivi zašto ne konzumiraju životinjske proizvode. Najučestaliji razlozi za odabir takve prehrane su etički i zdravstveni (Bobić, 2012.; Črnič, 2013.; Fox i Ward, 2008.; Kerschke-Risch, 2015; Markowski 2019), ali također postoje i ekološki, religijski i drugi motivi za odabir iste. U svom radu *Crte ličnosti, motivacija i zdravlje kostiju kod vegetarijanaca*, Bobić i dr. (2012) ispitanicima su ponudili devet mogućih odgovora zašto su prihvatili vegetarijansku prehranu te su ih zatim svrstali u dvije kategorije-etičke i zdravstvene motive. 67 ispitanika navelo je da su takvu prehranu odabrali zbog etičkih razloga (među koje su bili uvršteni i ekologija te duhovnost), a 38 zbog zdravstvenih razloga. Iako je to istraživanje potvrdilo da je etički razlog najčešći za odabir vegetarijanske prehrane, stroga kategorizacija i mogućnost da ispitanici odaberu samo jedan odgovor je isključujuća, posebice stavljanjem ekologije i religije pod kategoriju etike. Črnič (2013) također potvrđuje da je etički razlog najzastupljeniji te navodi adekvatniju kategorizaciju motiva za odabir vegetarijanske prehrane koji bi se pojednostavljeno mogli navesti na sljedeći način, poredani po važnosti: etika (patnja i eksploatacija životinja), zdravlje, ekologija (iskorištavanje prirodnih resursa), odbojnost okusa te religija (zabrana). Slična situacija važnosti motiva prisutna je i kod vegana, što potvrđuje rad autorice Kerschke-Risch (2015) o motivima, pristupu i trajanju veganske prehrane, gdje su tri najzastupljenija odgovora ispitanika bili: izvještaji o uzgoju životinja (etika), klimatska zaštita (ekologija) te zdravlje. Najrjeđe zastupljeni razlozi u njenom istraživanju bili su oni religijske naravi.

Možemo reći da su zdravlje i etika u zapadnom svijetu najčešći motivatori za izbor vegetarijanske prehrane, no etički motivirani i zdravljem motivirani vegetarijanci se razlikuju svojim odabirom. „Dok su mnogi zdravljem motivirani vegetarijanci naveli eksperimentalne razloge za usvajanje i održavanje prehrane bez mesa, etički vegetarijanci često smještaju svoje motivacije unutar filozofskog, ideološkog ili duhovnog okvira" (Fox i Ward, 2008). Sve više istraživanja o pozitivnim stranama vegetarijanske prehrane, sve veća raznovrsnost i dostupnost biljne i proteinski bogate nemesne hrane te upitnost kvalitete hrane životinjskog podrijetla omogućavaju pojedincima da lakše donesu odluku o promjeni svoje mesne prehrane, s naglaskom na

želju za poboljšanjem zdravlja. S druge strane, sve više dokumentarnih filmova i izvještaja o ugroženosti i opstanku živoga svijeta, svjedočanstva o *nehumanim* uvjetima u kojima se nalaze životinje za uzgoj te poticanje javne rasprave o pravima čovjeka na takvo djelovanje omogućuju pojedincima da lakše donesu za sebe (i druge) etički vođenu odluku o promjeni svoje mesne prehrane.

U istraživanjima o motivaciji za odabir vegetarijanske prehrane može se primijetiti da su za svrhu analize često napravljene detaljne podjele kategorija, no vegetarijanci često nemaju samo jedan motiv zašto ne jedu meso ili druge životinjske proizvode. Ako su imali jedan početni motiv za to, moguće je da se taj motiv tijekom vremena promijenio ili da su pojedinci pridružili i druge motive. Ekologija je zastupljena kao motivacija za odabir vegetarijanske prakse, ali najčešće nije primarni razlog. Podaci istraživanja (Fox i Ward, 2008) „sugeriraju da je i zdravljem i etikom motiviranim vegetarijancima briga za okoliš postala važna, iako nije bila početna motivacija za njihov izbor prehrane.“ Što se tiče religijskih (duhovnih) motiva za odabir vegetarijanske prehrane, oni su rijetko zastupljeni, barem u zapadnom svijetu. Kvantitativna istraživanja o motivacijskim faktorima vegetarijanaca za odabir takve prehrane su nedovoljna jer ne obuhvaćaju problematiku promjene tih motiva tijekom vremena, niti nude opsežniji uvid u potencijalnu prisutnost više motiva i njihovu međuovisnost.

#### **2.4. Istraživanja o stavovima prema vegetarijancima**

Mogući motiv za prestanak jedenja mesa kod pojedinca koji spominje autorica Kerschke-Risch (2015) jest prisutnost vegetarijanaca u vlastitoj okolini. Ipak, pošto je takva prehrambena praksa nisko zastupljena u općoj populaciji, veća je šansa da će vegetarijanci biti u manjini, te će ljudi različito reagirati na njihove prehrambene preferencije. Pojedinci u njihovoj okolini mogu biti otvorenog stava prema takvoj prehrani zbog vlastite informiranosti o njenim pozitivnim utjecajima na zdravlje, ekologiju i dobrobit životinja te se tako vegetarijanstvo može vidjeti kao „oblik pozitivne devijacije zbog povezanosti s plemenitosti\* i poboljšanim zdravljem“ (Judge i Wilson, 2019). Osim navedenog, pozitivan stav prema vegetarijancima imaju i pojedinci koji prihvaćaju i poštuju različitosti i osobni odabir svakog pojedinca, iako se on razlikuje od njihovog vlastitog.

S druge strane, moguće je da će pojedinci imati negativan stav prema vegetarijanstvu i da će negativno reagirati na pojedince koji ga prakticiraju u svojoj svakodnevici. Postavlja se pitanje zašto bi netko negativno reagirao na nečiji osobni odabir hrane, a jedan od mogućih odgovora je taj da se vegetarijanci time suprotstavljaju dominantnoj kulturi, u ovom slučaju onoj jedenja mesa (Fiddes, 2002; Roth, 2005; Judge i Wilson, 2019; Markowski, 2018; itd.). Meso je sastavni dio obroka većine ljudi te se ono „uvijek iznova, u različitim kontekstima, kulturama, društvenim grupama i povijesnim razdobljima smatra superiornijim" (Fiddes, N., 2002). Da je konzumacija mesa ukorijenjena kao društvena praksa u zapadnom društvu potvrđuje činjenica da postoji cijeli niz negativnih reakcija okoline s kojima se susreću vegetarijanci- od propitivanja validnosti takvog odabira do osuđivanja i izrugivanja. Istraživanja stavova pojedinaca koji konzumiraju meso o vegetarijanskoj prehrani i njenim praktikantima pokazuju da su ti stavovi češće negativni, nego pozitivni (Judge, 2015; Markowski i Roxburgh, 2018, prema: Cole i Morgan, 2011, Potts i Parry, 2010, Wright, 2015) te da će muškarci češće imati negativan stav prema takvoj prehrani nego žene (Roth, 2005). Istraživanja pokazuju da postoji povezanost u praktičnom smislu muškog i ženskog roda s jedenjem i ne jedenjem mesa, što zbog općenitijeg negativnog stava muškaraca prema vegetarijanstvu i prehrani na biljnoj bazi, što zbog činjenice da većinskim dijelom vegetarijansku prehranu prakticiraju žene. (Črnič, 2013; Bobić, 2012; Antonovici i Turliuc, 2020; Salmen, 2022) Pozamašan broj radova, posebice iz područja ekofeministike, objašnjava povezanost maskuliniteta s jedenjem mesa time da se u njihovim teorijama „meso smatra simbolom patrijarhata, moći, dominacije i maskuliniteta" (Salmen i Dhont, 2022; prema: Adams, 1990, 2015). Ako je tome tako, tada postoji šansa da će muškarci koji odluče ne konzumirati meso koje je simbol maskuliniteta biti kritizirani zbog vlastitog odabira prehrane.

Stavovi onih koji jedu meso o vegetarijancima mogu se proučavati i iz perspektive vegetarijanaca tako da se istraže iskustva vegetarijanaca povezanih s reakcijama okoline na njihovu prehranu. Time se može produbiti znanje o svakodnevnim situacijama gdje različitosti u prehrani mogu stvoriti konflikte među pojedincima, ali i konflikte unutar njih samih. Tako dolazimo do pitanja kako ljudi reagiraju na vegetarijansku prehranu te jesu li te reakcije većinom pozitivne ili negativne, ali i pitanja kako vegetarijanci percipiraju ljude koji jedu meso, u njihovoj okolini ili općenito, te hoće li društveni pritisak većine utjecati na njihovu odluku da ne jedu meso.

## 2.5. Pozitivne i negativne strane vegetarijanske prehrane

Jedna od mogućih dobrobiti koja se povezuje s prakticiranjem vegetarijanske prehrane jest poboljšano zdravlje pojedinca. Istraživanja, posebice ona u području medicinske znanosti, pokazala su da je takva prehrana dovodi do veće zaštite od različitih bolesti, poput smanjenog kolesterola, srčanih bolesti i pretilosti. (Mahato, 2011; Pilis i dr., 2014; Nikolić i dr., 2019; Antonovici i Turliuc, 2020) Mnogi će pojedinci imati stav da su je trenutna prehrambena industrija masovnog uzgoja životinja neetična, ali bi se vegetarijanci mogli osjećati zadovoljnije zbog usklađenosti svoje prehrambene prakse i tih stavova. Prema navodima Mathenya (2006) u radu Utilitarizam i životinje „u Sjevernoj Americi i Europi oko 17 milijardi kopnenih životinja uzgojeno je i ubijeno tijekom 2001. da bi nas prehranili. Negdje između 50 i 100 milijuna drugih životinja ubijeno je u laboratorijima, dok je još 30 milijuna ubijeno u farmama krzna." Sve te životinje, bilo da su korištene u svrhu hrane, odijevanja, znanstvenih istraživanja ili zabave, moraju se uzgojiti, a da bi se uzgojile za to su potrebni resursi. Time dolazimo do zaključka da bi se smanjenim unosom i eventualnim prestankom jedenja mesa, ali i drugih životinjskih proizvoda, na svjetskoj razini pojavile i dobrobiti za ekologiju. Prakticiranje vegetarijanske prehrane, a posebice veganske prehrane, nema vidljivih negativnih utjecaja na okoliš kao što je tome slučaj s mesnom prehranom te ono povećava razinu etičnosti prema životinjama jer ne podrazumijeva okrutne prakse uzgoja i ubijanja životinja.

Iako postoje istraživanja koja potvrđuju da vegetarijanstvo ima pozitivne učinke na zdravlje, postoje i istraživanja koja potvrđuju suprotno, gdje se navode „manji unos ukupnih masti i nedovoljan unos omega-3 nezasićenih masnih kiselina, kalcija, joda, cinka, željeza te vitamina B12 i D" (Nikolić i dr., 2019). Osim tih negativnih posljedica na zdravlje, za koje je šansa da će se dogoditi ako se ne prakticira zdrava vegetarijanska prehrana, postoje i drugi nedostaci prakticiranja takve prehrane. Primjerice, to mogu biti ekonomski nedostaci u smislu dostupnosti ili cijene hrane. No, što se tiče nedostataka i ograničenja vegetarijanske prehrane, važno je istaknuti da će ona uvelike ovisiti o dobi, mjestu življenja, ekonomskom statusu pojedinca i sličnim individualnim čimbenicima. Studentska populacija susretat će se možda s nekim općim, ali sigurno i nekim specifičnim problemima koje će se u ovom radu detaljnije istražiti.

### **3. Ciljevi i pretpostavke istraživanja**

Glavni cilj ovoga istraživanja jest istražiti i pobliže razumjeti mišljenja, stavove i prakse (odnosno iskustva) mladih čija je prehrana vegetarijanska u svrhu produbljenja znanja o iskustvima vegetarijanaca povezanih s takvom prehranom, u kontekstu hrvatskog društva. Kako bi se ostvario osnovni cilj rada boljeg razumijevanja vegetarijanaca, postavljena su tri specifična cilja, odnosno teme. Prvi od ta tri cilja bio je istražiti motivaciju za odabir vegetarijanske prehrane u kontekstu hrvatskog društva među studentskom populacijom kako bi se dala usporedba s drugim istraživanjima na tu temu. Drugi cilj bilo je istražiti iskustva vegetarijanaca koja su povezana sa socijalnom isključenosti i društvenim pritiskom od strane okoline zato što prakticiraju alternativni oblik prehrane. Treći cilj bio je istražiti mišljenja i stavove sudionika o pozitivnim i negativnim stranama takve prehrane i utvrditi koji su praktični problemi s kojima se susreću tijekom svoje vegetarijanske prakse. Iz tih ciljeva istraživanja, pregleda dosadašnje literature i želje za razjašnjenjem određenih pitanja povezanih s vegetarijanskom prehranom, formulirane su tri osnovne pretpostavke rada:

Pretpostavka 1. Sudionici istraživanja imat će različite motivacijske faktore zbog kojih ne jedu meso, s naglaskom na moralni (etički).

Pretpostavka 2. Sudionici istraživanja susreću se s negativnim reakcijama društvene okoline, odnosno sukobljavaju se s drugima koji konzumiraju meso i druge životinjske proizvode, što će posebno biti prisutno kod muških sudionika.

Pretpostavka 3. Sudionici istraživanja susreću se s vremenskim, ekonomskim, ali i zdravstvenim ograničenjima zbog vegetarijanske prehrane tijekom svakodnevice.

### **4. Metodologija istraživanja**

S obzirom na to da je cilj ovoga istraživanja bilo bolje razumijevanje mišljenja, stavova, iskustava i praksi vegetarijanaca povezanih s prehranom, korištena metoda prikupljanja podataka bila je polustrukturirani intervju koji je omogućio slobodu sudionicima u izražavanju te je istovremeno osigurao da se razgovor ne udaljava od teme istraživanja. Protokol intervjua (Prilog 2.) izrađen je na temelju znanstvene literature i opće upoznatosti autorice s temom te je podijeljen u šest osnovnih tematskih cjelina: uvodna i opća pitanja, motivacija, vegetarijanska praksa, socijalna okolina i društveni pritisak, informiranost i stavovi o vegetarijanskoj prehrani te identitet.

Svi intervjui su se snimali putem dva kanala- na računalu putem Online Voice Recordera (<https://online-voice-recorder.com/>) te na mobilnom uređaju uz pomoć aplikacije Voice Recorder. Nakon provedbe intervjua sve datoteke s audiozapisima su zaštićene šiframa kako bi se zaštitila anonimnost sudionika spram trećih osoba, a nakon njihove provedbe. Potom je autorica samostalno bez prisutnosti trećih osoba transkribirala audiozapise te ih je šifrirane i anonimizirane pohranila u elektroničkom obliku na računalu. Transkribirani intervjui su zatim bili detaljnije sistematizirani i kategorizirani uz pomoć programa MAXQDA što je olakšalo obradu podataka. Prosječno vrijeme trajanja intervjua bilo je 53 minute. Intervjui su se odvijali putem videopoziva kako bi se izbjegli potencijalni zdravstveni rizici za sudionike istraživanja, s obzirom na to da je pandemija virusa Covid-19 još uvijek bila aktualna, u razdoblju između 1. i 20. siječnja 2022. godine.

Istraživanje se provodilo na prigodnom neprobabilističkom uzorku (N=15) te su sugovornici bili studenti i studentice diplomskih studija društvenih i humanističkih znanosti Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Pozivno pismo za sudjelovanje u istraživanju objavljeno je u Facebook grupama različitih studijskih smjerova te su potencijalni sugovornici kontaktirali voditeljicu istraživanja. Nakon kratke provjere zadovoljavaju li potencijalni sudionici kriterij pripadanja skupini vegetarijanaca ili vegana, dogovoreni su vrijeme i kanal putem kojeg će se provesti intervju. Korišteni kanali bile su platforme Facebook, Zoom i Skype. Za provedbu ovog istraživanja dobivena je dopusnica *Povjerenstva Odsjeka za sociologiju za prosudbu etičnosti istraživanja* (Broj odluke: 04-2021/2022; datum: 13.12.2021.) Informativni pristanak za sudjelovanje u istraživanju (Prilog 1.) uručen je svakom od sugovornika/ca u elektroničkom obliku te je neposredno prije samog intervjua autorica usmeno pročitala informativni pristanak te je svatko od sudionika usmeno dao svoju potvrdu za sudjelovanje u istraživanju i dopuštenje da se intervju snima. Prilikom provedbe intervjua svi su sudionici odgovorili na sva pitanja te nitko nije prekinuo sudjelovanje.

Po pitanju općih karakteristika sudionika/ca istraživanja valja navesti da je prilikom prikupljanja podataka intervjuirano 11 studentica i 4 studenta kako bi se zadovoljio kriterij rodnog omjera koji odgovara omjeru studenata i studentica na Filozofskom fakultetu. Prosječna dob sudionika istraživanja bila je 24,5 godina te su u istraživanju podjednako bili zastupljeni studenti kako društvenih, tako i humanističkih smjerova Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Kako bi se osigurala anonimnost sudionika/ca

istraživanja, podaci o dobi, godinama studija i studijskim smjerovima nisu uključeni u transkriptima intervjua.

## **5. Rezultati istraživanja**

Prilikom traženja sudionika za istraživanje, nisu postavljeni strogi kriteriji u smislu da svi sudionici moraju biti najčešći lakto-ovo-vegetarijanci. Iako su se sudionici većinski izjasnili kao lakto-ovo-vegetarijanci (8), u istraživanju su sudjelovali i vegani (4), lakto-vegetarijanci (2) te se jedna osoba izjasnila kao peskaterijanac (1). Valja istaknuti da su se svi sudionici istraživanja koji su se izjasnili kao vegani, u prošlosti hranili vegetarijanskom prehranom. Što se tiče dužine prakticiranja vegetarijanske prehrane, ona je u prosjeku bila 6,8 godina, gdje je najkraće vrijeme prakticiranja bila godina dana, a najduže vrijeme prakticiranja bilo je 19 godina. Od svih sudionika, petero ih prakticira takvu prehranu između 1 i 3 godine, njih četvero između 3 i 6 godina, dvoje između 6 i 10 godina te ostalih četvero ispitanika takvu prehranu prakticira više od 10 godina. Ovi su podaci značajni utoliko što je prosječna dob sudionika istraživanja bila 24,5 godina i oni pokazuju da su neki od sudionika prakticirali takvu prehranu već za vrijeme osnovne škole. Prema kvantitativnom istraživanju Bobić (2012) godine na neprobabilističkom hrvatskom uzorku, sudionici su većinom postali vegetarijanci u dobi od 25 godina, a samo ih je 12 od njih 105 počelo prakticirati takvu prehranu u dobi između 11 i 18 godina. Za razliku od tih podataka, u ovom su istraživanju sudionici započeli prakticirati vegetarijansku prehranu u prosječnoj dobi od 18 godina te je trećina ispitanika započela s takvom prehranom u dobi od 10 do 18 godina. Time zaključujemo da su u ovom istraživanju sudjelovali vegetarijanci koji su u prosjeku bili puno mlađi kada su započeli s takvom prehranom, nego li što je tome slučaj u općoj populaciji.

Većina sudionika je saznala da vegetarijanska prehrana postoji u osnovnoj školi, a najčešće su saznali za nju putem medija ili televizije, dok je mali broj sudionika saznao za nju na nastavi u osnovnoj školi na satovima prirode i društva ili biologije ili tako što su imali nekoga u svojoj blizini tko prakticira takvu prehranu. Pošto ćemo se u sljedećem poglavlju baviti motivacijskim faktorima za odabir takve prehrane, u ovom dijelu treba još navesti što su sudionici i sudionice istraživanja odgovorili na općenitija pitanja o svojoj vegetarijanskoj praksi. Većina ih je na pitanje o postepenosti prakse

svoje prehrane odgovorila da se ona desila postepeno (12), dok su ostali ispitanici koji su naveli da se desila odjednom istaknuli da, iako su počeli prakticirati tu prehranu iznenada, da su se pripremali i prije na tu mogućnost, razmišljajući o razlozima zašto da započnu s njom. Našim se istraživanjem potvrđuje zaključak do kojeg su došli autori Jabs i dr. (1997) da se najčešće vegetarijanska prehrana usvaja postupno tako što se pojedini proizvodi počinju izbacivati iz prehrane. Na pitanje o kontinuiranosti vlastite vegetarijanske prehrane te jesu li imali duže periode jedenja mesa nakon što su već počeli prakticirati vegetarijansku prehranu, svi su sudionici odgovorili negativno izuzev jedne sudionice koja je u djetinjstvu prestala jesti meso u kratkom periodu da bi ga zatim ponovno počela jesti, a danas je veganka. Povremeno konzumiranje mesa, jednom mjesečno i rjeđe, nitko od sudionika nije smatrao prestankom vlastite vegetarijanske prakse.

### **5.1. Motivacija za odabir i prakticiranje vegetarijanske prehrane**

Prema rezultatima istraživanja, većina ispitanika (10) su naveli da je glavni razlog zašto su prestali jesti meso i životinjske proizvode bio etičke naravi, a nakon toga su ispitanici kao primarni razlog naveli zdravstveni (2), ekološki (2) i duhovni (1). Ovi podaci pokazuju da je u Hrvatskoj najzastupljeniji razlog etički te je to bliže vegetarijancima „Ujedinjenog Kraljevstva koji su tradicionalno češće etički motivirani za razliku od SAD-a gdje je većina vegetarijanaca to odabrala zbog zdravstvenih motiva" (Črnič, 2013). Kao i u istraživanju autora Črniča (2013) na slovenskoj populaciji te Bobića (2010) na hrvatskoj populaciji, dolazimo do zaključka da su etički razlozi i dalje primarni za odabir takve prehrane i među mlađom populacijom. Prilikom obrazloženja zašto su prestali jesti meso, etički motivirani pojedinci navodili su sljedeće razloge: okrutnost prema životinjama, nepravednost izrabljivanja drugih živih bića te nepotrebnost oduzimanja života životinja za zadovoljenje potreba koje nisu neophodne, u smislu da se mogu zadovoljiti putem drugih izvora.

Kod polovice sugovornika koji su naveli etički razlog kao glavni da prestanu jesti meso, već se i ranije, prije početka prakticiranja vegetarijanske prehrane, pojavljivala u nekoj mjeri odbojnost prema mirisu, okusu ili izgledu mesa. Kao što navodi Jabs (1998), kod nekih etički motiviranih pojedinaca osvještavanje od kuda dolazi meso koje jedu rezultiralo je time da ga počinju odbijati. Trećina je sudionika u ovom istraživanju



navela da su još od ranog djetinjstva u nekoj mjeri osjećali odbojnost prema mesu i da su bili izbirljivi po pitanju mesnih proizvoda koje će pojesti. Komentar sugovornice Emilije to na sažet način ilustrira:

*„Ja od svoje treće godine negdje nisam baš voljela jesti meso, općenito bilo kakve mesne proizvode. Jedino što sam ja mogla pojesti je bilo nešto tipa ćevapi ili hrenovke jer je izgledalo najmanje kao meso ili kao neka životinja. Nisam htjela jesti piletinu, neke odreske, pogotovo kad je bilo krvavo.“*

Kod jednog dijela sudionika, početak razmišljanja i osvještavanja odakle dolazi meso koje jedemo dogodilo se zbog toga što su imali priliku svjedočiti ubijanju životinja tijekom djetinjstva u svom domu ili kod rodbine. Ti su događaji bili traumatski za njih, ali ujedno i trenutak kada su osvijestili da životinje trebaju patiti da bi se ljudi s njima hranili. Sudionici Lana i Mario o tome govore sljedeće:

*„Mislim da mi je i od malena još urezano bilo u pamćenje kako te životinje pate. Mi smo imali sami piliće, oni su se uzgajali i onda sam imala priliku vidjeti kako je to kad se životinje kolju i kako pate i ta me slika dosta dugo pratila.“*

*„Očito mi je od malena ideja da se jede nešto mrtvo bila odvratna i što sam iz prve ruke imao prilike vidjeti kako se te životinje ubijaju.“*

Što se tiče dvoje sudionika koji su započeli prakticirati vegetarijansku prehranu zbog zdravstvenih razloga, jedna sudionica (koja je ujedno i jedina semi-vegetarijanka koja je sudjelovala u istraživanju) navela je da ju je takva prehrana oduvijek privlačila te da ju je počela prakticirati jer je imala zdravstvenih problema kada bi jela meso, a druga sudionica je navela da joj je bila potrebna promjena prehrane i da je htjela jesti zdravije. Ovdje možemo reći da su zdravstveni motivirani pojedinci često odabirali takvu prehranu zbog iskustva fizičke bolesti ili zbog želje za zdravijom prehranom (Jabs, 1998). Dvoje sudionika koji su naveli ekološki razlog objasnili su taj svoj početni odabir činjenicom da su se počeli detaljno informirati putem Interneta o očuvanju okoliša te da je to bilo presudno da donesu odluku o promjeni prehrane. Iako u velikim svjetskim religijama postoje različita pravila vezana za jedenje mesa, u kršćanstvu su ta pravila najmanje zastupljena (jedino nemrs), dok se budizam i hinduizam zalažu za odricanje od mesa u što većoj mjeri, a jedna sudionica je upravo zbog početka prakticiranja istočnjačkih duhovnih praksi odlučila prestati jesti meso.

Što se tiče promjene razloga tijekom vremena, svi etički motivirani pojedinci naveli su da je to i dalje primarni razlog zašto ne jedu meso i mliječne proizvode, ali da danas također prakticiraju vegetarijansku prehranu i zbog zdravstvenih i ekoloških razloga. Dvoje zdravstveno motiviranih pojedinaca danas također smatraju bitnima ekološku i, u nešto manjoj mjeri, etičku komponentu ne jedenja mesa. To potvrđuje da je i za „zdravstveno i etički motivirane vegetarijance, briga o okolišu postala važna, iako nije bila početni motivacijski faktor za prehrambene odabire" (Fox i Ward, 2008). Dvoje na početku ekološki motiviranih sudionika navelo je da danas smatraju i druge motive bitnima, a Cvita, koja je započela s vegetarijanskom prehranom zbog želje za očuvanjem okoliša, danas kaže:

*„Mislim da su svi ti razlozi zbog kojih netko prelazi s obične prehrane na vegetarijansku, da su svi razlozi jednako važni kada se prelazi na nju.“*

## **5.2. Socijalna okolina i društveni pritisak**

Svi su sudionici naveli da nisu imali duže periode kada su se vratili mesnoj prehrani nakon što su počeli prakticirati vegetarijansku prehranu te da nemaju želju niti potrebu vraćati se mesnoj prehrani. Iako su se svi jednoglasno u tome složili, polovica sudionika i sudionica (njih 8) su za vrijeme razgovora spomenuli da i dalje ponekad jedu meso ili ribu, jednom ili više puta godišnje, iako to osobno ne žele. Iako je to njihova individualna odluka, razlog za njezino donošenje trebamo smjestiti u kontekst okoline. Od navedenih 8 sudionika, njih troje je navelo da je jedan od razloga zašto ponekad jedu meso ili ribu taj što nemaju drugog izbora hrane, a svih 8 ih je potvrdilo da to čine isključivo kada su s obitelji ili kada dođu negdje u goste, a najčešće se to događa tijekom zajedničkih obroka za vrijeme blagdana. Ante i Doris o tome komentiraju sljedeće:

*„I kažem, znam da sam onako tolerantan baš, to što sam spomenuo, naprimjer ako sam kod bake na ručku neću prigovarati da je nešto spremila na masti jer mislim, Bože moj, ali trudim se izbjegavati.“*

*„Jela sam ribu recimo sada za Badnjak zato što se to tada sprema i onda nisam htjela nekoga uvrijediti. Pojedem komadić onda da svi budu mirni.“*

Razlike u prehrani najčešće dolaze do izražaja unutar obiteljskog okruženja te su obitelji najčešće bile te koje su imale negativne reakcije na odabir prehrane sudionika ovog istraživanja. Tome je tako jer se „najčešće kroz instituciju obiteljskog obroka izražava svoje mišljenje o odluci pojedinca da postane vegetarijanac" (Roth, 2005). Prilikom promjene prehrane, samo je jedna sudionica istraživanja dobila potpunu potporu u tom odabiru, dok su se ostali sudionici susretali s različitim reakcijama na počecima, ali i još uvijek, gdje su općenito gledajući, reakcije prijatelja bile pozitivne, a reakcije obitelji negativne. Roth (2005) u svom radu navodi nekoliko mogućih načina na koje obitelji mogu reagirati na odluku članice ili člana obitelji da više ne jede meso i mesne proizvode, a to su: 1) tretiranje promjene kao „faze", 2) pokušaji da se uvjeri, nagovori, izazove ili prevari vegetarijanca da jede meso, 3) izazivanje logičnosti i filozofske osnove takvog odabira, 4) ljutnja i okrivljavanje vegetarijanca da izdaje obiteljske vrijednosti, dok se posljednji način reagiranja, skrivanje i izbjegavanje konflikata, odnosi na to da vegetarijanci ne ulaze u rasprave s članovima obitelji o svojoj prehrani ili da ponekad jedu meso. Tome je slučaj i kod pola sudionika u ovom istraživanju, a nekoliko ih je navelo kako su upravo prešli na vegetarijansku prehranu kada su došli na fakultet i kada su mogli početi samostalno birati što žele jesti.

Sva četiri gore navedena tipa reakcija obitelji bila su spomenuta za vrijeme razgovora sa sudionicima, a najčešće su to bili pokušaji da ih se uvjeri, nagovori, izazove ili prevari da jedu meso (12), u nešto manjoj mjeri je to bilo izazivanje logičnosti i osnove njihovog odabira (8), a zatim tretiranja navedenog odabira kao faze (5) te u nijednom slučaju nije bilo spomenuto da su se članovi obitelji ljutili i okrivljavali sudionike da izdaju obiteljske vrijednosti. O tim reakcijama obitelji Mario kaže sljedeće:

*„Bilo je tijekom razdoblja još osnovne i srednje škole pokušaja da me se natjera, da me se potakne da jedem meso. A onda kada su shvatili da to neće proći, onda su me prestali tjerati da jedem meso. Ne znam, valjda su skužili da je vrijeme da to prihvate i napokon su me odlučili pustiti na miru."*

Iako su gotovo svi sudionici u nekoj mjeri doživjeli početne negativne reakcije, posebice u obitelji, kažu da su se te reakcije s vremenom promijenile, što možemo objasniti činjenicom da su većina sudionika vegetarijanci duži niz godina, što je dalo vremena članovima obitelji da se na to priviknu. Osim toga, mogući razlog tome jest taj što se većina sudionika odselila iz obiteljskog doma (13) kako bi studirali te je logično

da će i zbog toga biti puno manje reakcija od strane članova obitelji nego li prije. Za kraj ovog poglavlja želim navesti da je u istraživanju sudjelovalo 4 studenata i 11 studentica, ali da su reakcije okoline bile slične i prisutne u jednakoj mjeri te da muški sudionici nisu spominjali da su od drugih dobivali negativne reakcije koje su povezane s time da su oni muškarci i vegetarijanci. Razlog takvim rezultatima mogao bi biti taj da je dvoje od četvero muških ispitanika u kategoriji vegetarijanaca koji se hrane takvom prehranom više od 10 godina i njihova okolina je imala dosta vremena da to prihvati.

### **5.3. Nedostaci i ograničenja vegetarijanske prehrane**

Posljednja kategorija koja se поближе htjela istražiti bila je ta o nedostacima i ograničenjima vegetarijanske prehrane. Što se tiče vremenskih ograničenja, u smislu da je potrebno više vremena za pronaći potrebnu hranu ili za pripremu hrane, većina je ispitanika odgovorila da ne postoje vremenska ograničenja (njih 14) te je jedina osoba koja je odgovorila da joj je vegetarijanska prehrana zahtjevnija po pitanju vremenske organiziranosti bila sudionica koja ne prakticira duže vremena takvu prehranu. Dvije su mogućnosti zbog kojih je moguće da su sudionici u ovom istraživanju dali negativan odgovor po pitanju percepcije vremenskih ograničenja. Prvo, razlog tome može biti taj što su oni počeli prakticirati vegetarijansku prehranu već tokom osnovne ili srednje škole, dok su još živjeli s obiteljima, ili na samom početku fakulteta, jer nisu sami pripremali svoju hranu. Iz tog razloga, nije mogla ni postojati neka referentna točka po kojoj bi oni mogli napraviti usporedbu s prijašnjim vremenom kada su konzumirali meso i nisu sami pripremali hranu toliko koliko je danas sami pripremaju. Drugo, posljednjih se godina sve više proizvoda nalazi u trgovinama koji su posebno pripremljeni za vegetarijance i vegane, što su primijetili i neki od sudionika istraživanja. Po tom pitanju Helena kaže sljedeće:

*„Joj, ja zbilja ne bih rekla da je meni nešto teško naći što ću jesti. Mislim, uvijek mogu otići u prvu kvartovsku trgovinu i kupiti si banane. Nisam nešto izbirljiva, kao što bi mogla sad jesti, a što ne, već ak' sam gladna ću pojesti bilo što. Tu u blizini ima jedan Interspar i u zadnjih par godina je izbor postao puno bolji. Bolji i raznolikiji. Sigurno je nekim vegetarijancima prije 10 ili 15 godina bilo teže naći neke namirnice, a danas imaš baš sve, od salame do hrenovki, seitana, tofua. I uvijek su tu banane.“*

Što se tiče ekonomskih ograničenja, u smislu skuplje hrane, sudionici su smatrali da ona ne postoje, čemu također može biti razlog taj što su veoma rano počeli prakticirati vegetarijansku prehranu i nisu imali prilike prvo kupovati namirnice koje uključuju meso i mesne proizvode. Od svih sudionika, njih 7 je reklo da se redovito hrani u menzi, njih 3 je reklo da se povremeno hrani u menzi, a ostalih 5 (od kojih je troje vegana) nikad se ne hrane u studentskim menzama.

Što se tiče zdravstvenih ograničenja i općenite percepcije o vlastitom zdravlju te brizi za zdravlje, svih 15 sudionika istraživanja reklo je da nisu primijetili nikakve negativne posljedice na svoje zdravlje koje povezuju s prakticiranjem vegetarijanske prehrane, izuzev jedne sudionice koja je priznala da je sama svjesna da se hrani veoma nezdravom vegetarijanskom prehranom. Nekoliko je sudionika odmah na to pitanje odgovorilo ističući baš suprotno, da se osjećaju bolje otkad ne jedu meso i da su primijetili da su neki od zdravstvenih problema koje su imali prije, nestali. O povezanosti anemije i prakticiranja vegetarijanstva, Lana je rekla sljedeće:

*„Otkad znam za sebe sam imala problema s anemijom. I onda su oni mene tog jednog ljeta kad sam bila kod nakon drugog srednje odveli kod doktora i rekao mi je da moram početi jesti jako puno crvenog mesa. To je bio taj neki tren gdje sam ja shvatila da, mislim, tren gdje mi je pomisao da se moram šopati mesom da budem bolje postala užasno odbojna. I onda sam ja to ljeto odlučila da zašto da ja jedem meso ako bih mogla jesti ciklu. Uglavnom, kad sam ponovno došla kod doktora anemije više nije bilo.“*

Mada su sudionici naveli da se općenito osjećaju: lakšima, poletnijima, energičnijima, sretnijima, mirnijima i općenito zadovoljnijima, na pitanje o redovnom provjeravanju krvne slike njih 13 je reklo da je ne provjeravaju, a što se tiče uzimanja nadomjestaka prehrani njih 6 je odogovorilo da ih uzima. Na pitanje kako to da ne provjeravaju svoju krvnu sliku, s obzirom na to da se baš ona spominje kao jedan od zdravstvenih problema koji se mogu pojaviti, sudionici su odgovorili da smatraju da za tim nema potrebe pošto se osjećaju dobro.

Iako se pokazalo da sudionici smatraju da ne postoje vremenska, ekonomska i zdravstvena ograničenja vegetarijanske prehrane, dvije trećine onih koji se hrane u studentskim menzama spomenuli su da bi bili zadovoljniji da imaju više izbora kada dođu tamo jesti. Da su potrebne promjene u ponudi vegetarijanskih (i veganskih) opcija

u studentskim menzama u pogledu raznovrnije ponude, ali i unaprjeđenja uravnoteženosti osnovnih nutrijenata kao što su ugljikohidrati i bjelančevine, najbolje možemo ilustrirati Antim komentarom:

*„Bilo bi super, kaj ja znam, pošto idem u menzu jesti svaki dan, da ne jedem samo krumpir, rižu i tjesteninu. Nekad mi se zgadi koliko često su opcije samo ugljikohidrati i to, pa se onda ponekad desi da jedem neki vegetarijanski meni i skužim da ima komad slanine unutra. Mislim, neću ja sad napraviti scenu zbog toga, ali bi jeo i nešto drugo osim popečaka od krumpira.“*

## **6. Rasprava**

Ovo istraživanje je pokazalo da je većina mladih studenata i studentica započelo prakticirati vegetarijansku prehranu zbog etičkih razloga, bilo zbog toga što su svjedočili okrutnosti prema životinjama ili zbog toga što su smatrali da nije u redu da se životinje ubijaju kako bi se ljudi s njima mogli hraniti. Dvoje je sudionika istraživanja navelo da su započeli s prakticiranjem takve prehrane zbog ekoloških razloga, dvoje ih je navelo zdravstvene razloge te je jedna osoba navela duhovni (religijski) motiv. Osim toga, sudionici su naveli da su se tijekom vremena pojavili i drugi razlozi zbog čega i danas nastavljaju prakticirati vegetarijansku prehranu, uz navođenje da je etički razlog i dalje primarni. Time se potvrđuje *prva pretpostavka* istraživanja da sudionici imaju različite motivacijske faktore zbog kojih ne jedu meso, s naglaskom na moralni (etički). Što se tiče negativnih reakcija u društvenoj okolini, sudionici se najčešće susreću s takvim reakcijama u svojoj bližoj okolini od strane svoje obitelji i rjeđe od strane prijatelja, a te negativne reakcije su se s vremenom u značajnoj mjeri smanjile, kao i sukobljavanja s drugima po pitanju vegetarijanske prehrane, pogotovo kod sudionika koji je dugo vremena prakticiraju. U razgovoru sa sudionicima i sudionicama istraživanja pokazalo se da se svi susreću u nekoj mjeri s negativnim reakcijama okoline i da one nisu značajno zastupljenije i sadržajno drugačije kod muškaraca nego kod žena. Time se djelomično potvrđuje *druga pretpostavka* istraživanja- sudionici se susreću s negativnim reakcijama u svojoj okolini i dolazi do sukobljavanja s drugima koji konzumiraju meso i druge životinjske proizvode, ali te reakcije i sukobljavanja nisu prisutniji kod muških sudionika. Pošto se istraživanje provodilo na studentskoj populaciji, zanimalo nas je hoće li se oni susretati sa specifičnim ograničenjima takve

prehrane. Gotovo svi sudionici smatraju da ne postoje vremenska ograničenja takve prehrane u smislu pronalaska namirnica ili dulje pripreme hrane. Po pitanju zdravstvenih nedostataka vegetarijanske prehrane, sudionici nisu smatrali da imaju zdravstvene probleme koji su povezani s prakticiranjem takve prehrane, ali većina ih je odgovorila da ne provjeravaju redovito svoje zdravlje. Što se tiče ekonomskih ograničenja, studenti ih nisu primijetili, što se može objasniti i time da, hraneći se kao mladi vegetarijanskom prehranom, nisu imali prilike dati usporedbe s mesnom prehranom. Glavno ograničenje koje se pojavljivalo kod sudionika bilo je povezano s izborom hrane, odnosno nedostatkom istog. Time dolazimo do zaključka da se *treća pretpostavka* istraživanja da se sudionici susreću s vremenskim, ekonomskim i zdravstvenim ograničenjima zbog vegetarijanske prehrane tijekom svakodnevice nije potvrdila, ali se pokazalo da postoji ograničenje u kontekstu izbora hrane, posebice izbora hrane u studentskim menzama.

Što se pak tiče ograničenja ovoga istraživanja, možemo navesti da je ono provedeno na specifičnoj studentskoj populaciji jednoga fakulteta te se zbog toga dobiveni rezultati mogu smatrati preliminarnim istraživanjem za buduća istraživanja koja bi se provela na uzorku s kojeg bi smoglo zaključivati na populaciju mladih u Hrvatskoj. Ovim su istraživanjem potvrđeni rezultati drugih istraživanja, da je etički motiv glavni razlog za prakticiranje vegetarijanske prehrane u Europi, da se s vremenom pojavljuje i ekološki motiv te da je on najčešće sekundarni motiv. Također, potvrđeno je da se pojedinci susreću s negativnim reakcijama okoline, ali i da se one s vremenom minimaliziraju. Kombinacija mlade dobi (prosječna dob 24,5 godina) te dugogodišnje prakse vegetarijanstva (prosječno 6,8 godina) rezultirali su time da su rezultati ovog istraživanja bitni za dublje razumijevanje iskustava, stavova i praksi studentica i studenata vegetarijanaca te njihovih specifičnosti, ali ne i za vegetarijance općenito.

## **7. Zaključak**

Istraživanje o vegetarijanskoj praksi kod mladih studenata i studentica dovelo je do spoznaje da mladi koji u ranoj mladosti odluče prakticirati takvu prehranu, od djetinjstva promišljaju o tome, ali se zbog obiteljskih i društvenih okolnosti ponekad ne odluče na taj korak do kasnijeg srednjoškolskog ili fakultetskog doba. Osim toga, ovim se istraživanjem pokazalo da gotovo polovica mladih vegetarijanaca povremeno

konzumira meso ili ribu, otprilike nekoliko puta godišnje, a to se najčešće događa zbog pritiska okoline, odnosno kako bi se udovoljilo drugima. Uz te nove spoznaje, ovaj rad je produbio znanje o primarnim i sekundarnim motivacijskim faktorima za odabir takve prehrane te je doveo do boljeg razumijevanja na koji način vegetarijanci percipiraju reakcije i pritisak okoline po pitanju njihovog odabira prehrane te kako se nose s time. Uz to, smatram da je postignut bolji uvid u stavove i mišljenja o pozitivnim i negativnim stranama prakticiranja takve prehrane, iako nije potvrđena teza da se vegetarijanci susreću s vremenskim, ekonomskim i zdravstvenim ograničenjima. Općenito uzevši, smatram da je ovim istraživanjem postignut njegov glavni cilj, a to je produbljenje razumijevanja mišljenja, stavova i praksi (iskustava) mladih čija je prehrana vegetarijanska.

Prva poteškoća u realizaciji ovog istraživanja bila je tehničke naravi. Zbog pandemije virusa Covid-19 svi su intervjui provedeni putem internetskih kanala i zatim su snimani te iako snimani dvama kanalima, prilikom transkribiranja intervjua pojavile su se poteškoće jer se za neke od snimki tek naknadno pokazalo da su veoma loše kvalitete. Ovo su bili prvi intervjui koje sam provodila u svom životu te bih preporučila svima da osiguraju provjereno kvalitetne načine snimanja intervjua te da zamole sudionike, ako primijete da govore tiho, da govore glasnije. Ti se problemi mogu minimalizirati tako da se intervjui provode uživo, što bih i sama osobno u budućnosti odabrala. Druga poteškoća prilikom realizacije ovog istraživanja povezana je s time da je ova tema i dalje neistražena, pogotovo na specifičnoj studentskoj populaciji, što je dovelo do toga da se dobiveni zaključci koje smo dobili u ovom radu nisu mogli usporediti s drugim sličnim istraživanjima, posebice u dijelu o vremenskim, zdravstvenim i ekonomskim ograničenjima prakticiranja takve prehrane. To je istovremeno dovelo i do novih spoznaja o potrebama studenata i studentica koji su vegetarijanci, a glavna je povezana s time da se poveća ponuda vegetarijanske hrane u studentskim menzama i da ona bude nutritivno uravnotežena te da se osigura da je ona zaista vegetarijanska.

S obzirom na to da vegetarijanska prehrana može imati pozitivan utjecaj na zdravlje pojedinca ako se pravilno prakticira te s obzirom na to da njenim zastupljenijim prakticiranjem kod mnogih pojedinaca možemo posljedično reducirati uništavanje i zagađenost okoliša koji su uzrokovani masovnom proizvodnjom mesa, smatram da je od velike važnosti baviti se temom vegetarijanstva u znanosti. Pošto je to još uvijek marginalizirana praksa, potrebno je produbiti znanje o praksama i iskustvima



vegetarijanaca, kako bi se smanjilo neznanje o vegetarijanstvu i kako bi se povećala razina prihvaćenosti takvih oblika prehrane u društvu. Bilo bi korisno nastaviti istraživati vegetarijansku praksu u hrvatskom društvu općenito, ali i među specifičnim skupinama u populaciji. Prvenstveno, smatram da bi bilo bitno provesti istraživanja sa studentima i studenticama drugih fakulteta, posebno onih gdje se studiraju druga područja znanosti osim društvenih i humanističkih znanosti, kako bi se dobio uvid u iskustva ostalih studenata i koliko se ona razlikuju od iskustava studenata Filozofskog fakulteta. Sve je više djece i mladih koja ne žele jesti meso, odnosno žele prakticirati vegetarijanstvo, ali i roditelja vegetarijanaca koji bi željeli da njihova djeca također ne jedu meso. Pošto je vegetarijanstvo dosta kontroverzna tema kada su u pitanju djeca, smatram da bi se trebala provoditi i istraživanja u tom području, gdje je zasigurno važan i sociološki doprinos.

## Literatura

- Antonovici, L. i Turliuc, M. N. (2020) A Qualitative Study of Heath Related Beliefs and Practices among Vegetarians. *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*. 40 (7): 526- 529.
- Bedin, E., Torricelli, C., Gigliano, S., De Leo, R., Pulvirenti, A. (2018) Vegan foods: Mimic meat products in the Italian market. *International Journal of Gastronomy and Food Science*. 13: 1- 9.
- Belošević, K. (2021) Dr. Ivo Pilar u hrvatskom povijesnom vegetarijanskom mozaiku. *PILAR- Časopis za društvene i humanističke studije*. 31 (3): 103- 116.
- Bobić, J. i dr. (2010) Personality, Motivation and Bone in Vegetarians. *Coll. Antropol.*, 36 (3): 795- 800.
- Browarnik, B. (2012) Attitudes Toward Male Vegetarians: Challenging Gender Norms Through Food Choices, *Psychology Honors Papers*, 25.
- Corradetti, C. (2012) The Frankfurt School and Critical Theory. *The Internet Encyclopedia of Philosophy*. URL: <http://www.iep.utm.edu/frankfur/> (28. 10. 2022.)
- Črnič, A. (2013) Social Aspects of Vegetarianism. *Coll. Antropol.*, 37 (4): 1111 - 1120
- Fiddes, N. (2002) *Meso- prirodni simbol*. Zagreb: Naklada Jesenski i Turk.
- Fox, N. i Ward, K. (2008) Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivatons. *Appetite*. 50 (2-3): 422 - 429.
- Gunderson, R. (2014) The First-generation Frankfurt School on the Animal Question: Foundations for a Normative Sociological Animal Studies. *Sociological Perspectives*. 57 (3): 285-300.
- Ivanišević, J., Belaj, M. (2015) Razvoj prehrambenih studija: doprinosi sociologije, kulturne antropologije, etnologije i povijesti. *Narodna umjetnost: hrvatski časopis za etnologiju i folkloristiku*. 52 (2): 241- 264.

- Jabs, J., Devine, C. M., Sobal, J. (1998) Model of the Process of Adopting Vegetarian Diets: Health Vegetarians and Ethical Vegetarians. *Journal of Nutrition Education*. 30 (4): 196 - 202.
- Judge, M., Wilson, M. S. (2019) A Dual- Process Motivational Model of Attitudes toward Vegetarians and Vegans. *European Journal of Social Psychology*. 49 (1): 169- 178.
- Kerschke- Risch, P. (2015) Vegan diet: motives, approach and duration. *Ernaehrungs Umschau International*. 6: 98 - 103.
- Mahato, N. K. (2011) Why One Has to Be Vegetarian? *Health Prospect*. 10: 74-76.
- Markowski, K. L., Roxburgh, S. (2019) "If I became a vegan, my family and friends would hate me:" Anticipating vegan stigma as a barrier to plant-based diets. *Appetite*. 135: 1-9.
- Matheny, G. (2006) Utilitarianism and Animals. U Peter Singer (ur.) *In defense of Animals: the second wave*. Malden: Blackwell Publishing. 13- 26.
- Maurizi, M. (2012) The Dialectical Animal: Nature and Philosophy of History in Adorno, Horkheimer and Marcuse. *Journal for Critical Animal Studies*. 10 (1): 67- 103
- Merriman, B., Wilson- Merriman, S. (2009) Radical Ethical Commitments on Campus: Results of Interviews with College-Aged Vegetarians. *Journal of College & Character*. 10 (4): 1-10.
- Nikolić, M., Jovanović, M., Nikolić, K. (2019) Prednosti i nedostaci vegetarijanske prehrane. *Zdravstvena zaštita*. 48 (4): 51- 56.
- Oleschuk, M., Johnston, J., Baumann, S. (2019) Maintaining Meat. *Sociological forum*. 34 (2): 337- 360.
- Pellow, D. N., Brehm, H. N. (2013) An Environmental Sociology for the Twenty- First Century. *Annual Review of Sociology*. 39: 229- 250.
- Pilis, W., Stec, K., Zych, M., Pilis, A. (2014) Health benefits and risks associated with adopting a vegetarian diet. *Rocz Panstw Zakl Hig*. 65 (1): 9- 14.
- Roth, L. K. (2005) Beef. It's What's for Dinner: Vegetarians, Meat-Eaters and the Negotiation of Familiar Relationships. *Food, Culture & Society*. 8 (2): 281-200.
- Salmen, A., Dhont, K. (2022) Animalizing women and feminizing (vegan) men: The psychological intersections of sexism, speciesism, meat, and masculinity. *Social and Personality Psychology Compass*, e12717: 1-14.
- Trako Poljak, T., Cifrić I. i dr. (2018) Prava živog svijeta i etičnost čovjekova djelovanja prema prirodnom svijetu. *Sociologija i prostor* 56 (3/212), 193- 226.
- Vranešić Bender, D. (2007) Vegetarijanstvo. *Hrana i zdravlje. Hrvatski časopis za javno zdravstvo*. 3/9. Zagreb.
- Ward, P., Coveney, J., Henderson, J. (2010) Editorial: A sociology of food and eating. *Journal of Sociology*. 46 (4), 347-351.

## **Prilozi**

### *Prilog 1. Informativni pristanak za sudjelovanje u istraživanju Vegetarijanac više nije stranac*

Predmet ovog istraživanja jest vegetarijanska prehrana te je svrha ovoga rada dobiti dublji uvid u mišljenja, stavove, prakse i iskustva studenata i studentica povezanih s pretežitom ili potpunom vegetarijanskom prehranom. Cilj je ovog istraživanja istražiti i pobliže razumjeti mišljenja, stavove, prakse i iskustva vegetarijanaca, a koji se tiču motivacije i prakticiranja vegetarijanske prehrane, povezanosti takve prehrane sa socijalnom okolinom i društvenim pritiskom, informiranosti i stavovima o pozitivnim i negativnim stranama takve prehrane te povezanosti vegetarijanske prehrane i identiteta.

Istraživanje se provodi u sklopu izrade diplomskoga rada na temu *Vegetarijanac više nije stranac* te je dobilo suglasnost Povjerenstva Odsjeka za sociologiju za prosudbu etičnosti istraživanja. Ovo istraživanje se temelji na Vašim iskustvima povezanim s vegetarijanskom prehranom i kako bi se dobio bolji uvid u navedeno, s Vama bih provela intervju koji će trajati najviše do sat vremena.

Molim Vas odobrenje da intervju audio-snimam.

Vaše sudjelovanje u ovom istraživanju je dobrovoljno i imate pravo u bilo kojem trenutku prekinuti daljne sudjelovanje u istraživanju. Također, ako želite ne odgovoriti na pojedina pitanja, slobodno ih zanemarite.

Podaci koji će se dobiti u intervjuu bit će transkribirani, a zatim korišteni u tekstu diplomske radnje te ću podatke koje dobijem iznositi bez otkrivanja Vašeg identiteta. Navodit ću jedino redni broj i spol sugovornika.

Vaš identitet bit će poznat samo meni te, iako će se prilikom intervjuja postaviti nekoliko identifikacijskih pitanja, ona neće biti otkrivena u tekstu rada, kako bi se osigurala Vaša anonimnost spram trećih osoba. Također, svi podaci proizašli iz intervjuja i koji budu transkribirani tretirat će se povjerljivo na način da ću samostalno voditi intervjuje i transkribirati audiozapise te će se provoditi bez prisutnosti trećih osoba. Iz transkripata ću izbrisati sve što bi moglo ukazivati na Vaš identitet. Osim mene, transkriptima audiozapisa imati će pristup jedino mentorica diplomskoga rada. Sve audiosnimke bit će izbrisane i uništene nakon obrane diplomskoga rada.

Sudjelovanje u istraživanju ne nosi nikakve rizike za Vas.

Prikupljeni podaci koji će se nalaziti u tekstu rada bit će javno dostupni u svom pročišćenom obliku i mogu se naknadno koristiti za objavu drugih potencijalnih znanstvenih i stručnih radova.

Ako imate bilo kakvih pitanja ili nedoumica vezano za istraživanje, slobodno me možete kontaktirati.

Hvala Vam velika na Vašem vremenu koje ćete posvetiti mom istraživanju.

Martina Žic

## *Prilog 2. Protokol intervjua*

### *1) UVODNA I OPĆA PITANJA*

Koliko imate godina?

Na kojem smjeru/smjerovima studirate?

Na kojoj ste trenutno studijskoj godini?

Koje su vaše prehrambene preferencije? (*Jedete li meso? Jedete li ribu? Jedete li mliječne proizvode? Biste li rekli za sebe da ste vegetarijanac/vegan/pretežito vegetarijanac itd.?*)

Koliko dugo ne jedete meso/ribu/mliječne proizvode? (*Možete li mi reći otprilike godinu i mjesec kada ste prestali jesti meso/ribu/mliječne proizvode?*)

### *2) MOTIVACIJA*

Kako i kada ste prvi put saznali za vegetarijansku prehranu? (*Jeste li upoznali vegetarijanca? Jeste li čitali o tome na Internetu? Jeste li doznali za to u medijima?*)

Kako ste počeli razmišljati o tome da se počnete hraniti vegetarijanskom prehranom? (*Jeste li se krenuli informirati o vegetarijanskoj prehrani? Jeste li doživjeli nešto što Vas je potaknulo na takvu promjenu? Jesu li Vas ljudi u Vašoj okolini potaknuli na to?*)

Zbog čega ste prestali jesti meso? (*Koji je glavni razlog, motiv, zbog kojeg ste prestali jesti meso? Ako ste imali više razloga, smatrate li da je neki od njih bio primarni?*)

Smatrate li razlog/razloze zbog kojih danas ne jedete meso istima kao i prije?

a) Ako ne, što se promijenilo?

b) Ako da, jesu li ti razlozi i dalje na istom mjestu po važnosti kao i prije?

c) Ako da, je li vam taj razlog danas bitniji nego li prije?

(*Smatrate li da su razlozi zbog kojih ste na samom početku prestali jesti meso prisutni i dalje? Smatrate li da su razlozi zbog kojih danas ne jedete meso drugačiji od onih prije? Biste li rekli da vam je neki razlog prestao biti primaran?*)

### 3) VEGETARIJANSKA PRAKSA

Biste li rekli da se vaša promjena prehrane desila postepeno ili odjednom? *(Jeste li postepeno smanjivali unos hrane životinjskog podrijetla? Je li se ta odluka desila odjednom na način da ste odmah nakon donesene odluke prestali jesti hranu životinjskog podrijetla? Ako ste vegan, jeste li prvo bili vegetarijanac, a onda prešli na vegansku prehranu?)*

Koliko je zahtjevno za Vas bilo da odlučite prakticirati vegetarijansku prehranu? *(Biste li rekli da je to bila laka odluka za Vas ili teška odluka?)*

Biste li rekli da je Vaša vegetarijanska prehrana kontinuirana? *(Jeste li imali periode jedenja mesa/životinjskih proizvoda nakon što ste već prakticirali vegetarijansku prehranu?)*

Jeste li razmišljali o tome da počnete jesti meso? *(Što vas je navelo na to razmisliti to da jedete meso? Koji su razlozi zašto biste počeli jesti meso?)*

### 4) O DRUGIMA (SOCIJALNA OKOLINA I DRUŠTVENI PRITISAK)

Kako su vaši bližnji reagirali na činjenicu da ste postali vegetarijanac/vegan? *(Kako je reagirala vaša obitelj? Vaši prijatelji? Vaš tadašnji partner/ica?)*

Jesu li prisutni vegetarijanci/vegani u vašoj okolini? *(Ima li članova vaše obitelji koji ne jedu meso? Je li netko od vaših prijatelja vegetarijanac/vegan? Poznajete li nekog vegetarijanca ili vegana među svojim kolegama na fakultetu ili poslu?)*

Jedete li meso ili druge životinjske proizvode jer je to društveno prihvaćeno? *(Biste li rekli da konzumirate životinjske proizvode zbog društvenog pritiska?)*

Što mislite o tome da su ljudi koji jedu meso općenito prenapadni u svojim uvjerenjima kada se susretnu s vegetarijancima? *(Biste li rekli da ste se susretali s takvim napadima u svojoj okolini? Što mislite, koji su razlozi da ljudi koji jedu meso snažno zagovaraju takva mišljenja? Smatrate li to opravdanim?)*

Što mislite o tome da su vegetarijanci općenito prenapadni u svojim uvjerenjima kada se susretnu s ljudima koji jedu meso i druge životinjske proizvode? *(Što mislite, zašto vegetarijanci snažno zagovaraju takva mišljenja? Smatrate li to opravdanim?)*

Biste li rekli, općenito gledajući, da Vas ljudi više podržavaju ili ne podržavaju u tome što ste vegetarijanac? *(Susrećete li se s više pozitivnih ili negativnih reakcija iz okoline? Jesu li se te reakcije mijenjale tijekom vremena?)*

Jeste li potaknuli druge ljude da prestanu jesti meso? *(Je li netko prešao na vegetarijansku prehranu zbog vašeg utjecaja?)*

Jeste li se tijekom vremena počeli više informirati o vegetarijanskoj prehrani i je li to utjecalo na način kako komunicirate s drugim ljudima o vegetarijanskoj prehrani, posebno s onima koji jedu meso? *(Upuštate li se češće u razgovore o vegetarijanskoj prehrani? Biste li rekli da više ili manje raspravljate s ljudima o toj tematici nego li prije?)*

Smatrate li da vegetarijanstvo mijenja vaš pogled na svijet i druge ljude? *(Kako vegetarijanstvo utječe na vaš život i odnos prema drugim ljudima?)*

Smatrate li da je Vaša različitost s obzirom na prehranu ključna za Vaše odnose? *(Smatrate li bitnim da ljudi oko Vas također ne jedu meso? Smatrate li bitnim ili ključnim da Vaš partner/ica također prakticira vegetarijansku prehranu?)*

##### 5) INFORMIRANOST I STAVOVI O VEGETARIJANSKOJ PREHRANI

Biste li za sebe rekli da ste dovoljno informirani o pozitivnim i negativnim stranama vegetarijanske prehrane? *(Biste li rekli da ste dobro informirani o prednostima i nedostacima vegetarijanske prehrane?)*

##### 5a) OGRANIČENJA I NEDOSTACI VEGETARIJANSKE PREHRANE

Koja su, po vama, ograničenja vegetarijanske prehrane s kojima se susrećete? *(vremenska ograničenja, ekonomska i materijalna ograničenja, zdravstvena ograničenja)*

Što biste naveli kao materijalna i ekonomska ograničenja s kojima se susrećete? *(Smatrate li da je trošak vegetarijanske prehrane veći nego li prehrane koja uključuje proizvode životinjskog podrijetla? Jedete li u studentskoj menzi i smatrate li da ponuda u studentskoj menzi zadovoljava Vaše potrebe? Jedete li u restoranima i uspijevate li pronaći dovoljan izbor hrane za Vaše potrebe?)*

Biste li rekli da je Vaša sadašnja prehrana zahtjevnija po pitanju vremenske organiziranosti? (*Trebate li više vremena za pronaći namirnice nego li prije? Spremate li si sami hranu i treba li Vam više vremena da je pripremite?*)

Biste li rekli da postoje zdravstvena ograničenja i nedostaci koji su povezani s vegetarijanskom prehranom? (*Smatrate li da vegetarijanstvo može biti štetno za zdravlje? Što biste naveli kao potencijalne negativne posljedice vegetarijanske prehrane na zdravlje?*)

Jeste li primijetili kakve negativne posljedice na fizičko i mentalno zdravlje koje povezujete s prakticiranjem vegetarijanske prehrane?

Biste li rekli za sebe da prakticirate zdravu vegetarijansku prehranu? (*Uzimate li nadomjestke prehrani, primjerice vitamine? Provjeravate li razinu željeza i vitamina B12 u Vašem organizmu?*)

#### *5b) DOBROBITI I POZITIVNE STRANE VEGETARIJANSKE PREHRANE*

Koje su, po Vama, dobrobiti i pozitivne strane vegetarijanske prehrane? (*Zašto mislite da je vegetarijanska prehrana kvalitetna? Što smatrate najvećom dobrobiti vegetarijanske prehrane? Koje su se pozitivne promjene desile Vama zbog vegetarijanske prehrane?*)

#### *6) O IDENTITETU*

Smatrate li da Vaše prehrambene preferencije oblikuju vaš identitet i na koji način?

Smatrate li da je to što ste vegetarijanac važan dio vašeg identiteta?

Pratite li neku vrstu aktivizma povezanog s vegetarijanskim načinom života?

Jeste li aktivni član u nekoj od udruga ili udruženja koja promoviraju vegetarijansku prehranu ili onih usmjerenih na zaštitu prava životinja ili pak ekološku osviještenost?

Biste li, u budućnosti, željeli aktivno sudjelovati u radu takvih udruga ili udruženja?

## Sažetak

U današnje vrijeme sve je više pojedinaca koji zbog različitih razloga odlučuju prestati jesti meso, mada je to i dalje marginalizirana praksa. Problemi koje sa sobom donosi masovna proizvodnja mesa, pitanja o očuvanju okoliša i općeniti porast interesa za prava životinja te poboljšanje zdravlja, doveli su do toga da se vegetarijanstvo sve više prakticira u svijetu, pa tako i u Hrvatskoj. Ako je ono jedan od mogućih načina rješavanja navedenih problema, potrebno je dalje istraživati vegetarijanstvo i vegetarijansku praksu, što je važno činiti i u okvirima sociološke znanosti. Stoga je glavni cilj ovog istraživanja bio istražiti i pobliže razumjeti mišljenja, stavove i prakse mladih čija je prehrana vegetarijanska u svrhu produbljivanja znanja o iskustvima vegetarijanaca povezanih s njihovom prehranom, u kontekstu hrvatskog društva. Istraživanje je donijelo nove uvide u području motivacije za odabir takve prehrane te se pokazalo da je etički motiv glavni za odabir takve prehrane kao i da se s vremenom pojavljuju i drugi motivi za nastavak takve prehrane. Osim toga, pokazalo se da se vegetarijanci susreću s negativnim reakcijama u okolini zbog svoje prehrane, ali i da se one s vremenom smanjuju te da nisu različite s obzirom na spol pojedinaca. Iako su sudionici izrazili stavove da ne smatraju da postoje značajnija vremenska, ekonomska i zdravstvena ograničenja takve prehrane, pokazalo se da postoje ograničenja po pitanju izbora, ali i takoreći socijalna ograničenja zbog pritiska okoline.

Ključne riječi: prehrana, vegetarijanstvo, studenti, kvalitativno istraživanje



## **Abstract**

Nowadays, there are more and more individuals who, for various reasons, decide to stop eating meat, although it is still a marginalized practice. The problems brought about by the mass production of meat, questions about protection of the environment and the general increase in interest in animal rights and improving health have led to the fact that vegetarianism is practiced more and more throughout the world, including Croatia. If it is one of the possible ways to contribute to solutions of the mentioned problems, it is necessary to further research vegetarianism and vegetarian practices, which is important to do also within the framework of sociology. Therefore, the main goal of this research was to investigate and understand in more detail the opinions, attitudes and practices of young people whose diet is vegetarian in order to deepen knowledge about the experiences of vegetarians related to their diet, in the context of Croatian society. The research brought new insights in the field of motivation for choosing such a diet, and it was shown that the ethical motive is the main one for choosing it, and that other motives for continuing it appear over time. In addition, it has been shown that vegetarians encounter negative reactions in the environment due to their diet choices, but also that these decrease over time and that they are not different with respect to gender of individuals. Although the participants expressed that they do not think that there are significant time, economic and health limitations of such a diet, it turned out that there are limitations in terms of possibility of choice, but also, so to speak, social limitations due pressure of others.

Key words: nutrition, vegetarianism, meat students, qualitative research