

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA ZOOTEHNIKO

Irena ALUZ

**ANALIZA PRISPEVKOV ČASOPISNE HIŠE DELO O
VEGETARIJANSTVU**

DIPLOMSKO DELO

Univerzitetni študij

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA ZOOTEHNIKO

Irena ALUZ

**ANALIZA PRISPEVKOV ČASOPISNE HIŠE DELO O
VEGETARIJANSTVU**

DIPLOMSKO DELO
Univerzitetni študij

**THE ANALYSIS OF THE ARTICLES PUBLISHED IN NEWSPAPERS
OF NEWSPAPER COMPANY DELO ON THE VEGETARIANISM**

GRADUATION THESIS
University Studies

Ljubljana, 2013

S tem diplomskim delom končujem študij Kmetijstva - zootehnike. Opravljeno je bilo na Katedri za agrometeorologijo, urejanje kmetijskega prostora ter ekonomiko in razvoj podeželja, Oddelka za agronomijo, Biotehniške fakultete, Univerze v Ljubljani.

Komisija za dodiplomski študij Oddelka za zootehniko je za mentorico diplomskega dela imenovala prof. dr. Majdo Černič Istenič.

Recenzentka: prof. dr. Irena ROGELJ

Komisija za oceno in zagovor:

Predsednica: prof. dr. Antonija HOLCMAN
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko

Članica: prof. dr. Majda ČERNIČ ISTENIČ
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo

Članica: prof. dr. Irena ROGELJ
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko

Datum zagovora:

Naloga je rezultat lastnega raziskovalnega dela. Podpisana se strinjam z objavo svoje diplomske naloge v polnem tekstu na spletni strani Digitalne knjižnice Biotehniške fakultete. Izjavljam, da je naloga, ki sem jo oddala v elektronski obliki, popolnoma enaka tiskani verziji.

Irena Aluz

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD	Dn
DK	UDK 613.2(043.2)=163.6
KG	prehrana ljudi/vegetarijanstvo/prehrana/zdravje/živinoreja/družba/javnost/mnenja/ prispevki/analiza/Slovenija
KK	AGRIS S01
AV	ALUZ, Irena
SA	ČERNIČ ISTENIČ, Majda (mentorica)
KZ	SI-1230 Domžale, Groblje 3
ZA	Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko
LI	2013
IN	ANALIZA PRISPEVKOV ČASOPISNE HIŠE DELO O VEGETARIJANSTVU
TD	Diplomsko delo (univerzitetni študij)
OP	IX, 100 str., 5 pregl., 9 sl., 46 vir.
IJ	sl
Jl	sl/en
AI	Namen diplomske naloge je bil analizirati časopisne prispevke o vegetarijanstvu, shranjene v dokumentaciji Časopisne hiše Delo, na osnovi katerega smo nadalje skušali predstaviti in razložiti odnos javnosti v Sloveniji do vegetarijanstva. Cilj je bil predstaviti najpogostejše dejavnike, ki vplivajo na sprejemanje vegetarijanstva v slovenski družbi in poskušati ugotoviti, kakšna je prihodnost kmetijstva v povezavi z vegetarijanstvom kot možnim dejavnikom opuščanja živinorejskih kmetij. Za pridobitev informacij smo uporabili skupno 60 časopisnih prispevkov, objavljenih med leti 2001 in 2011, v različnih časopisih. Vsebinska analiza obravnavanih prispevkov je pokazala, da sta najpogostejša socio-kulturna dejavnika, ki vplivata na sprejemanje vegetarijanstva v slovenski družbi, skrb za zdravje in etični odnos do živali. Objav in prispevkov, neposredno povezanih z živinorejo in vegetarijanstvom kot dejavnikom opuščanja živinorejskih kmetij v Sloveniji, nismo našli. Iz vsebinske analize prispevkov pa vendar lahko sklepamo, da vedno pogostejše »prehranske afere« v živinorejski dejavnosti zavedno in nezavedno spodbujajo družbo in posameznika, da raje in pogosteje posega po »varnih« rastlinskih živilih. Kot kažejo različni statistični podatki, je prihodnost vegetarijanstva optimistična, saj se zanj odloča vedno večje število ljudi.

KEY WORDS DOCUMENTATION

DN	Dn
DC	UDK 613.2(043.2)=163.6
CX	human nutrition/vegetarianism/health/livestock production/society/public opinions/articles analysis/Slovenia
CC	AGRIS S01
AU	ALUZ, Irena
AA	ČERNIČ ISTENIČ, Majda (supervisor)
PP	SI-1230 Domžale, Groblje 3
PB	University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Department of Animal Science
PY	2013
TI	THE ANALYSIS OF THE ARTICLES PUBLISHED IN NEWSPAPERS OF NEWSPAPER COMPANY DELO ON THE VEGETARIANISM
DT	Graduation Thesis (University studies)
NO	IX, 100 p., 5 tab., 9 fig., 46 ref.
LA	sl
AL	sl/en
AB	The aim of this graduation thesis was to analyze newspaper articles about vegetarianism, stored in the documentation department of Newspaper Company Delo. Based on selected articles we attempted to present and explain the attitude of the public in Slovenia to vegetarianism. The aim was to reveal the most common factors influencing the acceptance of vegetarianism in Slovenian society and try to figure out what is the future of agriculture in relation to vegetarianism as a potential factor of the abandonment of livestock farms. To obtain information, we used a total of 60 newspaper articles published between 2001 and 2011 in various newspapers. A content analysis of the articles showed that health care and ethical attitude towards animals are the most common socio-cultural factors that affect acceptance of vegetarianism in Slovene society. There are no posts and articles directly related to animal husbandry and vegetarianism as a factor of the abandonment of livestock farms in Slovenia. However, from the content analysis of the articles, it can be concluded that frequent »nutritional affairs« (»food scandals«) in the livestock business consciously and unconsciously motivate society and the individual to prefer and more often recourse »safe« plant foods. As a various statistical data indicate, the future of vegetarianism is optimistic, as it is shown that the increasing number of people accept vegetarianism.

KAZALO VSEBINE

	str.
KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA	III
KEY WORDS DOCUMENTATION	IV
KAZALO VSEBINE	V
KAZALO PREGLEDNIC	VII
KAZALO SLIK	VIII
OKRAJŠAVE IN SIMBOLI	IX
1 UVOD	1
1.1 NAMEN RAZISKAVE	2
1.2 CILJ	2
1.3 HIPOTEZA	2
2 PREGLED OBJAV	3
2.1 ZGODOVINA VEGETARIJANSTVA (vegetarijanstvo v različnih religijah in kulturah)	4
2.2 OBSEG VEGETARIJANSTVA	6
2.2.1 Tujina	6
2.2.2 Slovenija	7
2.3 VRSTE VEGETARIJANSTVA	8
2.4 SOCIO-KULTURNI DEJAVNIKI SPREJEMANJA VEGETARIJANSTVA	9
2.4.1 Religije in kulture	9
2.4.2 Etika	9
2.4.3 Zdravje	11
2.4.3.1 Vegetarijanstvo in civilizacijske bolezni	11
2.4.3.2 Hranilna vrednost živil, prehranska tveganja vegetarijanskih praks in rešitve	13
2.5 VPLIV ŽIVINOREJE NA OKOLJE IN GOSPODARSTVO	18
2.5.1 Skrb za okolje	20
2.5.2 Poraba energije	20
2.5.3 Poraba mesa	21

2.5.4	Poraba vode	21
2.5.5	Potrata hrane	22
2.5.6	Problem živalskih izločkov	23
2.5.7	»Sredstva« za povečevanje prireje	23
2.6	VEGETARIJANSTVO KOT DEJAVNIK OPUŠČANJA ŽIVINOREJE?	24
2.6.1	»Umetno meso«	26
2.6.2	Preseči lakoto po mesu	27
3	MATERIAL IN METODE DE LA	28
3.1	MATERIAL	28
3.2	METODA DE LA	28
4	ANALIZA IN RAZPRAVA	30
4.1	VZORČENJE PRISPEVKOV IN ČASOVNI OKVIR	30
4.2	NASLOVI	31
4.3	OSREDNJE TEME, VSEBINE IN POMENI PRISPEVKOV	39
4.3.1	Zdravje	41
4.3.2	Etičnost	48
4.3.3	Obveščanje in poročanje o dogodkih	50
4.3.4	Raziskave	52
4.3.5	Gospodarnost, ekonomičnost in ekologija	54
4.3.6	Politika in zakonodaja	58
4.3.7	Vegetarijanske prakse	60
4.3.8	Trg vegetarijanske hrane	61
4.3.9	Recepti	62
4.3.10	Razlogi za vegetarijanstvo	63
4.4	TIPI PRISPEVKOV, REPERTOARJI GOVORA IN NAVAJANJE VIROV	64
4.5	GRAFIČNA PODOBA PRISPEVKOV	78
5	SKLEPI	80
6	POVZETEK	82
7	VIRI	84
	ZAHVALA	
	PRILOGE	

KAZALO PREGLEDNIC

	str.
Preglednica 1: Potrebne kmetijske površine za prirejo/pridelavo 1 kg živila (vključno s krmili) (Ekološke posledice ..., 2012)	21
Preglednica 2: Poraba vode za prirejo/pridelavo 1 kg živila (Ekološke posledice ..., 2012)	22
Preglednica 3: Število časopisnih prispevkov po letih	30
Preglednica 4: Število pozitivno, negativno in nevtrarno zaznamovanih naslovov prispevkov o »problematiki« vegetarijanstva	31
Preglednica 5: Pogostost obravnavanih tem	40

KAZALO SLIK

	str.
Slika 1: Prehrambena piramida (Prehrambena piramida ..., 2012)	15
Slika 2: Dr. Mark Post (Priatelj, 2012)	27
Slika 3: Število in odstotni delež stilno zaznamovanih naslovov prispevkov	32
Slika 4: Število in delež različnih tipov prispevkov v analizi	64
Slika 5: Delež uporabljenih virov o »problematiki« vegetarijanstva	74
Slika 6: Vegetarijanstvo in otroci (Toplak, 2010)	78
Slika 7: Vegetarijanske družine (Tomažič, 2011a)	79
Slika 8: Znani vegetarijanci (Tomažič, 2006)	79
Slika 9: Mnenja strokovnjakov (Hostnik, 2011)	79

OKRAJŠAVE IN SIMBOLI

ADA: American Dietetic Association

ALA: α -linolenska kislina

BSE: Bovine spongiform encephalopathy

CIWF: Compassion in World Farming (The farm animal welfare charity)

CJD: Creutzfeldt - Jacobov disease (Creutzfeldt – Jacobova bolezen)

DC: Dieticians of Canada

DHA: dokozaheksaenojska kislina

E. coli: *Escherichia coli*

EPA: eikozapentaenojska kislina

EU: European Union (Evropska unija)

FAO: Food and Agriculture Organization

H5N1: oznaka za človeku nevarno vrsto virusa ptičje gripe (aviarne influence)

IVZ: Inštitut za varovanje zdravja

IWMI: International Water Management Institute

KIS: Kmetijski inštitut Slovenije

MZ: Ministrstvo za zdravje

OMEGA-3 VNMK: omega 3 večkrat nenasičene maščobne kisline

OMEGA-6 VNMK: omega 6 večkrat nenasičene maščobne kisline

PETA: People for the Ethical Treatment of Animals

PNAS: Proceedings of National Academy of Sciences

SJM: Slovensko javno mnenje

USDA: United States Dietary Association

ZRN: Zvezna Republika Nemčija

1 UVOD

Družba, v kateri danes živimo, se zelo hitro spreminja in v tem okviru se spreminjajo tudi načini prehranjevanja. Eden izmed najbolj razširjenih alternativnih načinov prehranjevanja in tudi načina življenja je zagotovo vegetarijanstvo. Vegetarijanstvo obstaja od začetkov človeštva, v današnjem času pa je pogosta tema pogovorov. Uveljavlja se v različnih kulturah in družbah in je med ljudmi sprejeto zaradi osebnih filozofskih načel ali kot edini način prehranjevanja v delih sveta, kjer prehranjevanje z mesom ni mogoče zaradi naravnih in/ali ekonomskih dejavnikov.

Obenem je med ljudmi vedno večja težnja po zdravi, varni, varovalni in uravnoteženi rastlinski hrani. Večje je uživanje sadja in zelenjave ter manjše uživanje mesa, mleka, mesnih in mlečnih proizvodov, kar ima tudi lahko vpliv na zmanjšan obseg prireje živalskih proizvodov in posledično na obstoj živinoreje.

Prav tako smo bili v zadnjih desetletjih priča raznovrstnim t.i. »prehranskim aferam« (BSE, prašičja gripa, ptičja gripa, parkljevka, slinavka, dioksin in kloramfenikol v mleku, »afere *E. coli*« in druge). Sprašujemo se, v kakšni meri lahko te učinkujejo, tudi v povezavi z vegetarijanstvom, na prihodnost kmetijstva in živinorejske prireje in predelave.

Okolje je vedno bolj onesnaženo, k čemur veliko prispeva masovna industrijska živinoreja. Večja razširjenost pojava vegetarijanstva je lahko pomemben dejavnik pri zmanjšanju pridelave živalske hrane, kar bi pripomoglo k razbremenitvi okolja in narave z ekološkega vidika.

Vedno bolj pogosto prihajajo v ospredje tudi etični diskurzi o živalih v živinorejskih obratih. Vegetarijanstvo naj bi posredno pripomoglo tudi k zmanjšanju izkoriščanja, trpljenja in smrti teh živali, rejenih v nemogočih pogojih, za potrebe ljudi po uživanju mesa.

Kljub velikemu tehnološkemu napredku, globalizaciji in obsežni pridelavi hrane v najrazvitejših državah sveta, je v svetu še veliko revščine in lakote, predvsem v nerazvitih državah. Zaradi boljšega zdravstvenega varstva in višjega standarda v najrazvitejših državah pa se število prebivalcev povečuje, kar zahteva večjo pridelavo hrane za vse porabnike. Rastlinska pridelava hrane naj bi bila po mnenju mnogih zagovornikov vegetarijanstva gospodarnejša od živalske in bi lahko pripomogla k zmanjšanju lakote v svetu.

Eden izmed pomembnih posrednikov informacij tako o izbiri zdravega načina prehranjevanja, kot tudi informacij, ki ljudem »olajšajo« sprejemanje vegetarijanstva, so prav gotovo mediji (tudi časopisni prispevki). Informacije, ki jih posredujejo mediji, oblikujejo naše večje ali manjše zaupanje do prehranjevanja z živili živalskega izvora in posredno tudi zaupanje ali nezaupanje do samih proizvajalcev hrane živalskega izvora, živinorejcev in/ali poljedelcev ter kmetijstva nasploh.

Vse informacije, tudi v povezavi z vegetarijanstvom, ki so dandanes posredovane ljudem na vsakem koraku, so obsežne in raznovrstne. Vsak posameznik želi informacije ovrednotiti, jih sprejeti ali zavreči, argumentirati in si ustvariti mnenje o vegetarijanstvu ter oblikovati odnos do tega alternativnega načina prehranjevanja in načina življenja.

1.1 NAMEN RAZISKAVE

V diplomski nalogi analiziramo prispevke Časopisne hiše Delo, ki obravnavajo tematiko vegetarijanstva in želimo ugotoviti poznavanje in stališča domače javnosti do vegetarijanstva.

1.2 CILJ

Cilji raziskave so:

- ugotoviti želimo, kateri so najpogostejši dejavniki, ki vplivajo na sprejemanje vegetarijanstva v slovenski družbi;
- ugotoviti želimo tudi, kakšna je prihodnost kmetijstva, v povezavi z vegetarijanstvom, kot dejavnika opuščanja živinorejskih kmetij.

1.3 HIPOTEZA

- predvidevamo, da je vegetarijanstvo med porabniki sprejeto predvsem zaradi zdravstvenih razlogov;
- predvidevamo, da se v slovenski družbi za vegetarijanstvo odločajo predvsem mlajše generacije;
- predvidevamo, da se za vegetarijanstvo odločajo posamezniki in/ali skupine tudi zaradi bolj etičnega odnosa do živali;
- predvidevamo, da je vegetarijanstvo gospodarnejša in ekološko boljša rešitev za zmanjševanje lakote in onesnaževanja okolja ter ohranjanje narave.

2 PREGLED OBJAV

V nadaljevanju se bomo posvetili analizi prispevkov in temu, kako najpogosteje brani slovenski časopisi v današnjem družbenem kontekstu oblikujejo odnos javnosti v Sloveniji do vegetarijanstva. Pred tem se posvetimo izsledkom nekaterih predhodnih diskurzov različnih javnosti o vegetarijanstvu.

Blue (2010, cit. po Černič Istenič, 2011) navaja, da je pozornost do hrane mogoče interpretirati kot politiko diskurzov, razprav, oblikovanja stališč in zahtev, v okvir katere se vključuje vse širši krog zainteresirane javnosti. Poleg tega je današnje razpravljanje o hrani stičišče številnih, najvidnejših družbenih (naravovarstvena, feministična, vegetarijanska) gibanj, kateri izvori segajo v šestdeseta leta prejšnjega stoletja.

Vegetarijanstvo in z njim povezana vprašanja so predvsem v zadnjih desetletjih eno izmed živahnih področij javnega in znanstvenega razpravljanja. Med prvimi naj navedemo, da so zelo pogosta in večna razhajanja v mnenjih strokovnjakov v zdravstvu o mesni in brezmesni prehrani. Tako strokovnjaki kot tudi laična javnost oblikujejo, pišejo in posredujejo svoja stališča glede množične živinoreje, tudi v povezavi z neetičnostjo do živali. Pogosti so diskurzi o vegetarijanstvu kot bolj gospodarni in ekološki rešitvi, tako glede pridelave hrane, kot tudi manjšega uničujočega okoljskega vpliva. Posredno se oblikujejo mnenja o vegetarijanstvu, kot dejavniku zmanjševanja prireje in porabe mesa ter zmanjševanja živinorejskih obratov.

Beremo o odnosu tuje in domače strokovne javnosti ter laičnih posameznikov in/ali skupin do hrane živalskega izvora. Pojavljajo se dileme o uživanju le-te zaradi prisotnih »prehranskih afer« in drugačnih dogodkov v živinoreji v zadnjih desetletjih – BSE (»bolezen norih krav«), ptičja gripa, prašičja gripa, kemični toksini (dioksin v mleku), prepovedani antibiotiki (kloramfenikol v mleku) in škodljive bakterije v hrani (*E. coli*), povečana uporaba gensko spremenjenih organizmov in drugih (Wicks, 2004).

Mediji in strokovna javnost se ustrezno odzivajo na porast bolezni današnje družbe, h katerim poleg hitrega tempa življenja in stresa največ prispeva prav nezdrava prehrana. Tudi zdravniki, ki so glede vegetarijanstva najbolj zadržani, priporočajo, naj bodo obroki sestavljeni iz več sadja, zelenjave in polnozrnatih žit ter manj mesa, maščob in rafiniranih živil (bela moka, riž, sladkor, sol). Tudi vegetarijanska gibanja so pravzaprav le naraven odziv na množico bolezni, ekoloških težav in etičnih polemik, ki so nastale zaradi čezmernega uživanja mesa, masovne živinoreje in razširjenosti prazne, osiromašene hrane (ang. junk-food). Rak, bolezni prebavil, dihal, kosti, ožilja in nekatere druge bolezni so v veliki meri posledica spremembe razmerja med mesom in drugimi živili v naši prehrani v zadnjih stotih letih. Ljudje so v iskanju naravnega zdravila tudi brez spoznanj medicinske stroke, po zdravi kmečki pameti, prišli do najbolj logičnega sklepa: »Manj mesa, več sveže zelenjave in sadja.« (Petrovič, 2010).

Sabaté in sod. (1999) so naredili obsežno raziskavo o trendu pojavljanja prispevkov o vegetarijanski prehrani objavljenih v biomedicinski literaturi po svetu v letih med 1965 in 1995. Avtorji so za namen raziskave uporabili bibliografsko zbirko MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) Ameriškega Nacionalnega Inštituta za zdravje, iz katere so pridobili podatke o pojavljanju prispevkov z vegetarijansko tematiko. V

tem preučevanem obdobju tridesetih let se je pojavljanje teh prispevkov o vegetarijanstvu zelo povečalo, in sicer v znanstvenih revijah o prehrani od 2 na 22 letno in v splošnih (»ne-prehranskih«) znanstvenih revijah od 5 na 54 prispevkov letno. Skupno število prispevkov o vegetarijanstvu, ki so bili objavljeni v biomedicinski literaturi, je naraslo v povprečju od 8 na 76 letno. Avtorji so opazili dramatično rast prispevkov v literaturi o vegetarijanstvu skozi sedemdeseta leta, in sicer zabeležili so kar 400 % povečanje objav. V osemdesetih se število člankov ni povečevalo in v srednjih devetdesetih je število pričelo spet naraščati. Upad so opazili konec osemdesetih in v začetku devetdesetih let. Pri tem prispevki (objavljeni v *The American Journal of Clinical Nutrition*) iz prvega (1988) in drugega (1992) mednarodnega kongresa vegetarijanske prehrane niso bili vštet.

Omenjeni avtor s sodelavci piše, da je bilo v angleščini napisanih več kot 92 % prispevkov. Skozi preučevano obdobje pa so se spreminjale izvirne populacije, vključene v študije. Študije o vegetarijanstvu med evropskimi prebivalci so močno narasle skozi leta (v zadnjem desetletju so predstavljale 42,3 % vseh študij). Študije na populaciji Severne Amerike so skupno v tridesetletnem obdobju predstavljale 26,4 % vseh študij. Raziskave o vegetarijanstvu med azijsko populacijo so upadle (skupno so predstavljale 16,6 % vseh študij, v prvem desetletju kar 50 %, v zadnjem desetletju pa le še 13,5 % vseh študij).

Od prispevkov, ki so predstavljali večje študije, je več kot 33 % raziskav temeljilo na primerjavi vegetarijancev in ne-vegetarijancev, petina prispevkov je opisovala klinične primere in terapevtsko intervencijo. Presečne (13,7 %) in longitudinalne študije (9,4 %) so skupaj predstavljale okoli 23 % vseh tipov študij. Tekom let se je zmanjševala pogostost presečnih študij, število longitudinalnih študij pa je naraščalo.

Prav tako avtorji še navajajo, da je bila osrednja tematika prispevkov (teh je bilo 30 %) v prvem desetletju preučevanega obdobja (1966-1975) hranilna vrednost vegetarijanske hrane, vendar je njihova frekvenca pojavljanja upadala skozi leta. Tematika hranilne vrednosti je zajemala prehransko vrednost, bolezni zaradi pomanjkanja nutrientov, uporabnost vegetarijanskih diet, telesni razvoj in antropometrične indekse. Delež prispevkov s tematiko preventivne ali terapevtske uporabe vegetarijanske prehrane (kot so soočanje s dejavniki tveganja, kronične bolezni in druga zdravstvena stanja) je naraščal skozi leta, in v zadnjem preučevanem desetletju (1986-1995) dosegel 40 %. Prispevki s to tematiko so predstavljali okoli 38 % vseh prispevkov. Preostali delež prispevkov je pripadal drugim objavam, in sicer okoli 32 %.

V obdobju 30 let se je smer raziskav opazno spreminjala, in sicer od dvomov nutricionistov in zdravstvenih delavcev, proti iskanju plodnih rešitev v vegetarijanstvu za številna bolezenska stanja in preventivnih pristopov h kroničnim boleznim za sodobnega človeka.

2.1 ZGODOVINA VEGETARIJANSTVA (vegetarijanstvo v različnih religijah in kulturah)

Izraz vegetarijanstvo so sredi 19. stoletja v javno rabo uvedli ustanovitelji prvega britanskega združenja vegetarijancev (ang. *Vegetarian Society*). Beseda izhaja iz latinske besede **vegetus**, ki pomeni zdrav, čil, svež in vitalen; izvorno pa naj bi označevala celosten način življenja, ki je povezan s filozofskimi in etičnimi razsežnostmi prehranjevanja. Danes vegetarijanstvo v grobem označuje način prehranjevanja, ki ne vključuje mesa (Črnič, 2004).

Izraz veganstvo je novembra leta 1944 oblikoval dr. Donald Watson (kasnejši ustanovitelj t.i. veganskega združenja *Vegan Society*). Izraz je označeval vegetarijanstvo brez uživanja mesa, rib, mleka, mlečnih izdelkov in jajc in je doktrina, po kateri človek živi brez izkoriščanja živali. Beseda izhaja iz besede *VEGetariAN* (History ..., 2012).

Vegetarijanstvo je na Zahodu poznano že od antičnih časov. V Indiji se je razvilo še nekaj stoletji prej in je predvsem prevladovalo zaradi religijskih konceptov karme in reinkarnacije. Že tisočletni indijski spisi problematizirajo in prepovedujejo prehranjevanje z živalskim mesom (Črnič, 2004).

Antični filozof Pitagora (6. st. pr. n. št.), ki velja za očeta vegetarijanstva, je najverjetneje tudi pod vplivi starodavne Indije, Perzije, Egipta in Babilonije zagovarjal striktno vegetarijanstvo. Vse do sredine 19. stoletja se je za označevanje načina življenja, ki nasprotuje prehranjevanju z živalskim mesom, uporabljalo ime »**pitagorejstvo**«. Tudi nekateri drugi antični misleci so nasprotovali prehranjevanju z živalskim mesom (Seneca, Aristotel, Platon, Sokrat in drugi). Rimljana Seneca in Ovid sta zagovarjala vegetarijanstvo z etičnimi argumenti, podobno tudi grški filozof Plutarh, ki je imel uživanje mesa za nekaj nenaravnega (Črnič, 2004).

Po besedah Črnič (2004) se je vegetarijanstvo grškega in rimskega sveta, razvilo tudi kot alternativna kritika sicer prevladujoče kulture uživanja mesa in njegovega simbolnega povezovanja z močjo ter je bilo omejeno na izobraženo elito.

Z vzponom krščanstva se je začelo umikati novemu razumevanju sveta in človekove vloge v njem (Črnič, 2004). Zavračanje mesnega prehranjevanja je moč razložiti tudi kot nasprotovanje pravovernemu krščanskemu nauku. Od 4. stoletja dalje, ko je krščanstvo postopoma postajala dominantna religija zahodnega sveta, se je vegetarijanstvo vse pogostejše povezovalo z nasprotovanjem avtoriteti cerkve in je bilo znak herezije (vegetarijanstvo sta na primer promovirali dve veliki krščanski hereziji: v 10. stoletju Bogomili, med 11. in 14. stoletjem pa Katari). Osrednjo vlogo mesa v krščanski kulturi potrjujejo ravno postni predpisi, ki ob določenih dnevih prepovedujejo uživanje mesa. Cerkvena dogma je določala družbi, da se mora vzdržati mesa približno 150 dni na leto. Sprva so se tako prehranjevali le menihi in puščavniki, kasneje pa se je tovrstna miselnost razširila na celotno družbo. Posameznik se v znak spoštovanja ob posebnih priložnostih odreče nečemu pomembnemu, kar v primeru posta predstavlja meso. Vzrokov abstinence kot samozanikanja je bilo več (odpoved vsakdanjemu ugodju; uživanje mesa je povezano s poganstvom; uživanje mesa povzroča prevelike spolne želje; vegetarijanska tradicija grške in rimske filozofije) (Črnič, 2004).

Črnič (2004) navaja, da je vegetarijanstvo ponovno zacvetelo s pojavom renesanse in humanizma. Dvomi v krščanski pogled na svet so se povečevali in število vegetarijancev je raslo. Različni takratni misleci so (Erazmus Rotterdamski, Sir Thomas Moore, Michel de Montaigne) kritizirali kruto človekovo ravnanje z živalmi. Leonardo da Vinci je bil prav tako predan vegetarijanec in je javno nasprotoval mesnemu prehranjevanju. Anglež Thomas Tyron je v svoji knjigi *The Way to Health* priporočil vegetarijanstvo zaradi moralnih in zdravstvenih razlogov.

V obdobju razsvetljenstva se je ideja vegetarijanstva razmahnila. Pomembno prelomnico predstavlja ustanovitev Britanskega vegetarijanskega združenja v mestu Ramsgate leta 1847, kmalu pa sta sledili še ustanovitvi Ameriške vegetarijanske konvencije leta 1850 in Nemškega vegetarijanskega združenja leta 1867 (Črnič, 2004).

Evolucijsko gledano, je na Zahodu prevladoval »karnivorski« način prehranjevanja, ki je določal in oblikoval družbeno strukturo (redi, razredi v družbi). Zatekanje in naslanjanje hierarhičnih redov na meso loči karnivorsko orientirane družbe od tistih, s prevladujočim vegetarijanskim prehranskim vzorcem (Eder, 1996, cit. po Aleksić, 2001). Na Zahodu vegetarijanstvo postane razširjeno šele nekje od šestdesetih let 20. stoletja dalje. K tem je odločilno pripomogla tudi kultura hipijev, ki se je na različnih nivojih uprla prevladujočim političnim, kulturnim in duhovnim vrednotam v družbi. Pod njenim vplivom so doživele

razcvet azijske filozofije in religije, znotraj katerih se pojavi tudi vegetarijanstvo (Črnič, 2004).

Porast porabe mesa v modernih družbah ima kulturne vzroke in le sekundarno ekonomske, ki pa so tudi pomembni. Meso je v zgodovini pogosto igralo vlogo statusnega simbola – več mesa kot si ga je nekdo lahko privoščil, premožnejši je bil (Aleksić, 2001). V poznem 19. stoletju je meso na jedilni mizi v Veliki Britaniji pomenilo finančno in socialno neodvisnost in varnost premožnejših slojev, medtem ko sta se na delavskih jedilnih mizah najpogosteje znašla prosena kaša in postaran črni kruh (Lupton, 1996).

Aleksić (2001) piše o modernističnem pogledu na vegetarijanstvo, ki ga obravnava kot družbeno-kulturno opozicijsko gibanje. Pri tem je pomembno dejstvo, kot navaja avtorica, da so se različna opozicijska gibanja v 20. stoletju pojavljala kot nasprotovanje vladajočemu družbenemu razredu ali elitam in tudi kot splošen odpor zoper modernizacijo. Zato velja, da sodobna opozicijska družbena gibanja (tudi vegetarijanstvo) ne zahtevajo večje družbene moči, ampak skušajo razviti alternativno modernost v senci njenega dominantnega tipa.

2.2 OBSEG VEGETARIJANSTVA

2.2.1 Tujina

Številne že nekoliko starejše objave navajajo obseg vegetarijanstva v družbi. Beardsworth in Keil (1997, cit. po Črnič, 2004 in Wicks, 2004) v knjigi *Sociology on the menu* pišeta, da je serija javnomnenjskih raziskav v Veliki Britaniji razkrila porast vegetarijancev med leti 1984 (2,1 % vegetarijancev) in 1993 (4,3 % vegetarijancev). Zabeležili so občutno več žensk vegetarijank (10 %) kot moških vegetarijancev (4 %). Poraslo je tudi število članov vegetarijanskega združenja (leta 1980 jih je bilo 7.500, leta 1995 pa že 18.500).

Rezultati nekoliko starejše raziskave *National Nutrition Survey* iz leta 1995 kažejo na situacijo v Avstraliji, ki je tako rekoč podobna. V raziskavi je sodelovalo 14.000 anketirancev. Največji delež »samooklicanih« vegetarijancev je bil v starostni kategoriji 19-24 let, in sicer moških 2,4 % in žensk 6,2 % (Wicks, 2004).

Ameriško dietetično združenje navaja podatke javnomnenjske raziskave iz leta 2006 v ZDA. Raziskava je razkrila, da se približno 2,3 % odraslih Američanov prehranjuje vegetarijansko in 1,4 % vegansko. Raziskava navaja, da mnogi porabniki v ZDA kažejo interes za vegetarijansko prehrano in 22 % anketiranih navaja redno uživanje vegetarijanskih živil, ki nadomestijo mesne produkte. Ameriške tržne raziskave (2006) napovedujejo industriji vegetarijanske hrane izredno rast, saj je prodaja vegetarijanskih izdelkov (sojino mleko, mesni nadomestki, sokovi) v ZDA v letu 2006 dosegla ocenjenih 1,17 milijard ameriških dolarjev (Craig in Mangels, 2009).

Po podatkih Evropskega društva vegetarijancev (ang. *European Vegetarian Union*) je v Indiji kar 40 % vegetarijancev, na Hrvaškem 3,7 % vegetarijancev, v Nemčiji 9 %, v Veliki Britaniji 6 %, na Irskem 6 %, v Švici 9 % vegetarijancev, v Ameriki 3,2 % vegetarijancev, na Slovaškem 1 % in v Franciji 2 % (Si vegi ..., 2012).

2.2.2 Slovenija

Gabrijelčič Blenkuš in sod. (2009) pišejo, da rezultati ankete IVZ iz leta 2009, kažejo, da večina odrasle populacije v Sloveniji uživa mešano hrano, in sicer 96 %. Delnih vegetarijancev je bilo 2,1 %, strogih vegetarijancev 1,1 %, veganov 0,3 % in frutarijancev 0,2 % vprašanih. Omenjeni avtor s sodelavci navaja, da pri načinu prehranjevanja ni zaznati statistično značilnih razlik glede na socialno-demografske spremenljivke, a navaja, da so ženske pogostejše delne vegetarijanke (2,9 %) kot moški. Med anketiranci z višjo ali visoko izobrazbo so v primerjavi z drugimi izobrazbenimi skupinami ugotovili nekoliko večji delež delnih (4 %) in popolnih (2,8 %) vegetarijancev.

Črnič (2012) navaja rezultate empirične raziskave z leta 2011 z naslovom **Kultura in razred**, ki je bila izvedena na reprezentativnem vzorcu prebivalcev Ljubljane in Maribora. Raziskava je »merila« razširjenost vegetarijanstva, njegovo zaznavo in vrednotenje v celotni proučevani populaciji. Raziskava je pokazala razmeroma velike razlike med deleži vegetarijancev, delnih vegetarijancev je bilo okoli 8 % in »pravih« vegetarijancev 1,2 %. Raziskava kaže razlike v motivih za vegetarijanstvo, in sicer delni vegetarijanci se izogibajo uživanju mesa predvsem zaradi zdravstvenega motiva ali pa motiva okusa, medtem ko med »pravimi« vegetarijanci prevladuje etični motiv.

V raziskavi so merili tudi splošen odnos prebivalcev do vegetarijanskih praks. Rezultati so pokazali, da se odnos celotne preučevane populacije do osebne odločitve odraslih za vegetarijanstvo in veganstvo nagiba bolj v pozitivno smer. Na vprašanje **»Kaj menite o odločitvi, da nekateri posamezniki ne uživajo mesa in rib/mleka in mlečnih izdelkov?«**, se je največji odstotek anketiranih (37,8 %) opredelilo za odgovor: »O odločitvi nimam posebnega mnenja, prehranjevanje je stvar svobodne presoje vsakega posameznika« (Črnič, 2012).

Na vprašanje **»Kaj menite o odločitvi mnogih vegetarijancev, da svojih otrok ne hranijo z mesom in ribami/mlekom in mlečnimi izdelki?«** pa so se anketiranci najpogostejše opredelili za odgovor, da starši z vegetarijanskim in veganskim prehranjevanjem škodijo svojim otrokom. V povprečju je 51,2 % anketiranih izrazilo to mnenje (Črnič, 2012).

Raziskava je pokazala, da je več žensk naklonjenih vegetarijanstvu (58 %); bolj so naklonjeni vegetarijanstvu Ljubljancani in največ jih prihaja iz srednjega starostnega razreda (Črnič, 2012).

Črnič (2012) razlaga, da o porastu vegetarijanstva v Sloveniji v zadnjih desetletjih pričajo odzivi tržišča na povpraševanje po vegetarijanskih produktih. V devetdesetih letih 20. stoletja so se v trgovinah postopoma pojavili prvi vegetarijanski izdelki (sojini izdelki, seitan, različni namazi), ki so bili sprva uvoženi, kmalu pa so se jim pridružili izdelki domačih proizvajalcev. Sledile so prve specializirane trgovine, v restavracijah so se pojavili vegetarijanski meniji, na prelomu v novo stoletje pa so se začele rojevati tudi prve specializirane vegetarijanske restavracije. Leta 1996 je pod okriljem Študentske organizacije Univerze v Ljubljani zaživel projekt z naslovom »Vege scena«, v okviru katerega so potekala različna srečanja, seminarji in predavanja, kuharski tečaji ipd. K promociji vegetarijanstva že leta z različnimi dejavnostmi prispevajo tudi nekatere verske skupnosti (Skupnost za zavest Krišne in Univerzalno življenje).

2.3 VRSTE VEGETARIJANSTVA

Številni posamezniki in/ali skupine imajo zelo različne vegetarijanske prehranjevalne vzorce (Črnič, 2004). Nekatero najpogostejše vegetarijanske prehranjevalne prakse so¹:

VEGANSTVO: vključuje prehranjevalne prakse, ki dosledno zavračajo vsakršno uživanje sestavin živalskega izvora. Veganska prehrana tako ne vsebuje jajc, mleka in mlečnih izdelkov, nekateri vegani se odrekajo tudi uživanju medu, pogosto pa zavračajo tudi uporabo izdelkov iz surovin živalskega izvora (krzno, usnje, svilo, volno, neredko tudi kemične in kozmetične izdelke, preizkušene na živalih in izdelke, ki vsebujejo živalske sestavine).

Kot podskupini bi v to kategorijo lahko uvrstili **frutarijanstvo** oziroma **sadjejedstvo**, pri katerem se je zgolj surovo ali suho sadje, zelenjavo, jagodičevje, oreščke in olivno olje (zaradi izjemno strogega režima je tovrstna prehrana ustrezna le za krajši čas). Frutarijanstvo je bolj možno v tropskih krajih, kjer je zadosti sadja in oreščkov. Zmerni frutarijanci uživajo pretežno sadje, orehe, malo zelenjave, žit in mleka. Strogi frutarijanci uživajo le sadje in jedrca (orehe, lešnike), torej le plodove rastlin in ne jedo na primer korenčka, ki je v zemlji.

Druga podskupina veganstva je **presnojedstvo** oziroma **presno vegetarijanstvo**, ki dovoljuje uživanje le surove, nekuhane zelenjave in sadja, oreščke in žita.

LAKTO-OVO VEGETARIJANSTVO: je oznaka za načine prehranjevanja, ki poleg mesa dosledno izključujejo tudi ribe, jedo pa jajca, mleko in mlečne izdelke. Med vegetarijanci zaznamo dve različni podvarianti tega tipa: **lakto vegetarijanci** uživajo rastlinsko hrano in mleko ter mlečne izdelke, vendar ne uživajo jajc, mesa in rib. Druga podvarianta so **ovo vegetarijanci**, ki se izogibajo mesu, mleku in mlečnim izdelkom, uživajo pa rastlinsko hrano in jajca.

LAKTO-OVO + RIBE VEGETARIJANSTVO je blago vegetarijanstvo. Uživajo se ribe, jajca, mleko in vsa rastlinska hrana. Osnova je mediteranska prehrana. Takšna je na primer prehrana kartuzijancev (belih menihov), ki ob petkih uživajo tudi ribe.

DELNO VEGETARIJANSTVO dosledno izključuje le rdeče meso, vključuje pa ribe in včasih tudi belo meso, sem uvrščamo še **občasno vegetarijanstvo**.

PESKO VEGETARIJANSTVO: uživajo se le ribe in morske sadeže, poleg rastlinske hrane.

SEMI VEGETARIJANCI: **ovolaktopolo vegetarijanci** se prištevajo med vegetarijance, jedo rastlinska živila, jajca, mlečne izdelke, ribe in piščančje meso.

DIHARJANCI uživajo samo vodo in določene sokove.

MAKROBIOTIKI upoštevajo dieto z daljnega vzhoda, ki so jo v Ameriko z Japonske prinesli Georg Osawa (Zen) in Michio in Aveline Kushi. Je strogo kuhana hrana, značilno je kislinsko-bazno ravnotežje v prehrani (jing in jang). Pod bazična oz. alkalna živila spadajo sadje in zelenjava. Kisla živila pa so oreški, semena, mleko, kava, alkoholne pijače. Značilno je, da ne uživajo svežega sadja in zelenjave, ampak kompote. Prednost makrobiotične prehrane je, da je prehrana uravnotežena, slabost pa, da je hrana bolj slana. Prehrana je sestavljena iz polnozrnatih živil, rjavega riža, žit (ječmen, proso, rž, koruza), juh iz fermentirane soje (miso, shoyo), manjših količin sadja, zelenjave in stročnic ter tradicionalne japonske hrane (Sedmak, 2012). Primer makrobiotičnega jedilnika: kuhan riž, kuhana zelenjava, juha z ribo in algami, kuhan fižol ali pečen tofu, solata, čaj.

¹ O tipih vegetarijanstva pišejo Črnič (2004), Craig in Mangels (2009) ter Sedmak (2012).

Ekološka (eko) hrana je hrana s čim manj aditivov in kontaminantov, proizvedena ob upoštevanju bioloških zakonitosti.

2.4 SOCIO-KULTURNI DEJAVNIKI SPREJEMANJA VEGETARIJANSTVA

Inglehart (1995, cit. po Aleksić, 2001) navaja, da vegetarijanstvo brani nedolžnost narave. Vegetarijanska kultura temelji na iskanju čistosti v naravi, ki je po svojem bistvu miroljubna. Uživanje mesa pa naj bi bilo v nasprotju z družbeno odgovornostjo in skrbjo za okolje, strpnostjo, enakostjo, svobodo, kakovostjo življenja.

Črnič (2004) razlaga, da na rast števila vegetarijancev vpliva kompleksna mreža kulturnih, socialnih in ekonomskih dejavnikov in izpostavi nekatere:

- razpoložljivost raznovrstne brezmesne hrane (ne glede na geografsko območje in letni čas);
- večja skrb in pomen, ki ju sodobni človek pripisuje zdravju;
- porast vpliva azijskih religijskih idej in konceptov, ki smo mu priča v zadnjih desetletjih (o tem smo pisali že v poglavju 2.1);
- feminizem in njegovo nasprotovanje moški prevladi (dejstvo je, da je med vegetarijanci več žensk kot moških);
- simbolni odnos do narave (spremenjena percepcija okolja skupaj s številnimi ekološkimi temami).

V nadaljevanju izpostavimo najizrazitejše socio-kulturne dejavnike sprejemanja vegetarijanstva.

2.4.1 Religije in kulture

Verska prepričanja v različnih družbah vodijo v različne prepovedi uživanja mesa (o tem smo že pisali v poglavju 2.1)

Judje pogosteje uživajo le meso rastlinojedih živali, zato tudi ne jedo svinjine. Tudi katoliška cerkev je v Srednjem Veku spodbujala duhovnost in poudarjala iskanje »zemeljske moči«, kar je pomenilo tudi se zadržati od uživanja mesa. Zavračanje mesa je pomenilo večje izkazovanje naklonjenosti duhovnemu svetu nad zemeljskim svetom. Cerkev je prepovedala uživanje mesa na določene dneve v tednu in v določenih obdobjih (post). Vzhodne religije kot so hinduizem, budizem in jainizem verjamejo v karmo (»slabo se povrne s slabim, dobro pa z dobrim«) in reinkarnacijo (tudi v reinkarnacijo ljudi v živali in obratno), zato tudi prakticirajo vegetarijanstvo. Hindujski tudi ne uživajo govedine (»sveta krava«) (Lusk in Bailey Norwood, 2009: 109, 110). Sveta islamska knjiga – Koran prepoveduje »uživanje mrtvih živali, krvi in mesa.«. Muslimani tudi ne uživajo svinjine (Hadj-Eddine-Sari-Ali, 2006).

2.4.2 Etika

Posameznike pri odločitvi za vegetarijanstvo vodijo tudi etični razlogi, kot so pravičnost, sočutje, humanost in ljubezen do živali. Že Platon ugotavlja, da je družba, ki temelji na ubijanju živali za hrano, krivična, tista, ki se prehranjuje na vegetarijanski način pa pravična in humana ter živinorejo označi za vir bolezni in vojn (Persič, 2008).

Namen domestikacije (pred 8.000-10.000 leti) mnogih današnjih rejnih živali je bil predvsem uporaba živali za delovno silo in pridobitev živalskih produktov (meso, mleko, jajca, med, volna, koža, krzno ...). Proces selekcije je omogočil večjo produktivnost živali (spremenjen videz, hitra rast, boljše reprodukcijske sposobnosti, večji prirasti ...) in razvili so se intenzivni sistemi reje, ki temeljijo na zmanjševanju proizvodnih stroškov z namenom večjega povpraševanja in tekme na trgu po cenejši hrani. V intenzivnih živinorejskih sistemih je življenje današnjih živali zelo različno od življenja njihovih prednikov. Živalim niso vedno zadoščeni osnovni življenjski pogoji (svetloba, zrak, prostor za gibanje, transport) in človekovo ravnanje z živalmi ter človekov odnos do njih sta neetična (nepravilen transport, zakol) (Chevassut, 2006; Merminod, 2006).

Tardiff v delu *Simplifying the case of vegetarianism* (1996, cit. po Herbaj, 2010) trdi, da je ubijanje živali nemoralno takrat, ko obstaja alternativna rešitev. Torej, če lahko rastline enakovredno ali celo bolje nadomestijo živali, potem je ubijanje živali, nakupovanje in uživanje mesnih izdelkov zaradi lastnega užitka, nemoralno. Tardiff nemoralnega uživanja mesa ne posplošuje, saj pravi, da obstajajo ljudje, ki jim vegetarijanska hrana ni dostopna ali so nanjo alergični in jim tako mesna hrana predstavlja edini vir za preživetje. Nekatere živali pa imajo »svoje pravice« in glede njih obstajajo tabuji, ki se nanašajo na prepoved ubijanja za hrano (domači ljubljenci), druge pa so manjvredne in brez pravic (govedo, perutnina, prašiči), navaja avtor.

Na eni izmed mnogih spletnih strani s tematiko vegetarijanstva lahko beremo, da je cilj veganstva kot načina življenja, ponovno povezati ljudi z živalmi, prebuditi čustva in občutke ter vključiti logiko, ki jo naša družba namenoma zatira in zavira. Speciesizem pomeni neetično, nenačelno stališče, da si človek pridržijo pravico, da izkorišča, zaslužni ali ubije druge vrste. Meso je najstarejša in najmočnejša odvisnost na svetu, saj ga ljudje uživajo zaradi navade, tradicije, prikladnosti in okusa (Od vsejedca ..., 2012).

V nadaljevanju predstavimo slovensko Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice.

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice je bilo ustanovljeno leta 2002. Je prostovoljna in nepridobitna organizacija, ki se bori za boljši položaj živali. Prizadeva si za uveljavljanje pravic živali v Ustavi Republike Slovenije in predpisih ter v praksi tako, da bi lahko živali živele življenje, ki je primerno njihovi vrsti, svobodno in v miru ter brez strahu, da jih bo kdo preganjal, mučil ali ubil (Društvo za ..., 2012).

Namen in cilje društvo uresničuje z izvajanjem zastavljenih nalog: prizadevanje za odpravo sedanjega stanja, ko človek uporablja živali za svoje potrebe, prizadevanje za širitev zavesti o enosti človeka, živali in narave, prizadevanje za odpravo živinoreje, prizadevanje za pravno priznanje pravic živali, prizadevanje za odpravo lova, prizadevanje za odpravo poskusov na živalih, informiranje javnosti o slabem položaju živali, informiranje javnosti o škodljivosti mesne prehrane, prizadevanje za odpravo kakršnegakoli mučenja živali, izobraževanje glede zaščite živali (Društvo za ..., 2012).

Položaj živali v Sloveniji je slab, čeprav je bil leta 1999 sprejet Zakon o zaščiti živali. Letno je na več 10 tisoče živali pobitih v gozdovih in na poljih, več milijonov živali trpi in umira v masovni živinoreji, tisoče in tisoče živali je grozljivo mučenih v laboratorijskih poskusih ter »nehumani« transporti živali se nadaljujejo (Društvo za ..., 2012).

Naloge Varuha pravic živali, ki deluje po pooblastilu društva, so (Društvo za ..., 2012):

- priprava predlogov oz. pobud za priznanje pravic živali v ustavi in zakonodaji Slovenije ter EU;

- sodelovanje v postopkih za zaščito živali in uveljavljanje njihovih pravic (predlogi za začetek upravnih in drugih postopkov, tožbe, pritožbe...);
- skrb za uveljavljanje Deklaracije o pravicah živali in neformalni nadzor izvajanja predpisov o zaščiti živali;
- priprava pobud oz. predlogov državnim organom in drugim organizacijam za izboljšanje položaja živali (priprava peticij, predlogov predpisov, pobude za presojo protiuustavnih in nezakonitih predpisov, ...);
- sodelovanje z raznimi organi in organizacijami oz. posamezniki glede zaščite živali;
- nudenje pravnega svetovanja zainteresiranim osebam glede zaščite živali;
- predavanja in medijska promocija pravic živali ter drugo.

2.4.3 Zdravje

2.4.3.1 Vegetarijanstvo in civilizacijske bolezni

Črnič (2004) razlaga, da lahko med najpomembnejše vzroke, zaradi katerih danes umira človek, brez dvoma postavimo prav hrano. V manj razvitih delih sveta ljudje množično umirajo zaradi pomanjkanja, na Zahodu pa zaradi preobilice hrane. Številne civilizacijske bolezni (bolezni srca in ožilja), ki resno ogrožajo postmoderna urbanega prebivalca Zahoda, so pogojene z načinom prehranjevanja.

Informacije, zbrane preko obsežnih mednarodnih epidemioloških raziskav s področij javnega zdravja, so javnosti posredovane preko množičnih medijev (Wicks, 2004). Stalen tok teh informacij, ki se nanašajo na zdravje in tveganja zanj, lahko med ljudmi ustvari določeno stopnjo »občutljivosti« na ta tveganja. Ljudje tako spreminjajo tudi svoje prehranjevalne navade, v upanju za zmanjšanje možnosti tveganj za najrazličnejše kronične in akutne bolezni. Spencer (1995, cit. po Wicks, 2004) navaja podatek iz raziskave (*Gallup*) v Veliki Britaniji, ki kaže, da je kar 76 % odraslih Britancev navedlo zdravstvene motive kot razlog za vegetarijanstvo, ki so jim blizu tudi etični motivi. Zdravstvene razloge za vegetarijanstvo je nadalje lahko razdeliti na željo po zmanjšanju vnosa »škodljivih« maščob v telo in povečanje vnosa prehranskih vlaknin in na strahove pred kontaminacijo mesa z aditivi, raznovrstnimi kemikalijami, hormoni in bakterijami (Wicks, 2004).

V povezavi z zdravstvenimi razlogi za sprejemanje vegetarijanstva lahko omenimo dve obsežni študiji.

»Kitajska študija« se je pričela leta 1983, njeni rezultati pa so bili objavljeni leta 1990. Raziskava je zajela 6500 Kitajcev, od katerih je vsak prispeval podatke in informacije o svoji prehrani. V osnovi je študija pokazala, da manjše kot je uživanje živalskih proizvodov, manjši je pojav bolezni in smrti. V regijah Kitajske, kjer se je uživanje živalskih proizvodov skozi leta povečevalo, je bilo zabeleženo tudi povečanje kardiovaskularnih bolezni, raka in diabetesa (Berriman, 1996 in Spencer, 1995, cit. po Wicks, 2004).

»Oxfordska vegetarijanska študija« je bila dolgoročna, prospektivna študija 6.000 vegetarijancev in 5.000 ne-vegetarijanskih kontrolnih oseb v Veliki Britaniji med leti 1980 in 1984. Študija je pokazala možnosti vpliva različnih tipov prehranjevanja na zdravje. Rezultati skupin v študiji so bili prilagojeni glede na različne dejavnike, kot so kajenje, indeks telesne mase in socialni razred. Pokazalo se je, da je stopnja umrljivosti pri vegetarijancih nižja od

stopnje umrljivosti pri ne-vegetarijancih (opazovano pri skupnih vzrokih smrti, pri ishemičnih srčnih boleznih, pri vseh malignih neoplazmih). Rezultati so nakazali, da imajo vegani manjšo koncentracijo skupnega in LDL holesterola, v primerjavi z ne-vegetarijanci in, da je večje tveganje za pomanjkanje joda pri veganih (Appley in sod., 1999).

Nekatere študije potrjujejo tudi zelo negativno posledico nepravilnega, neuravnoveženega in nenačrtovanega vegetarijanskega prehranjevanja, in sicer motnje hranjenja. Obstaja direktna povezava med preходом na vegetarijansko prehrano in motnjami hranjenja v adolescenci. Predvsem dekleta skrivajo patološki nadzor nad prehrano z vegetarijanstvom. Izraelska študija je tako pokazala, da se 85 % bolnic, ki trpijo za anoreksijo nervozo, prehranjuje vegetarijansko (v Izraelu). V zahodnem svetu je teh bolnic, ki se prehranjuje vegetarijansko, 65 % (Aloufy in sod., 2006; Curtis in Comer, 2006, cit. po Hlastan Ribič in sod., 2011).

American Dietetic Association – ADA navaja podatke raziskav, ki kažejo na manjše tveganje vegetarijancev za nastanek civilizacijskih bolezni, ob pogoju, da je vegetarijanska prehrana uravnovežena in skrbno načrtovna. Vegetarijanci imajo manjše vrednosti skupnega in LDL holesterola, manjši krvni tlak in manjšo pojavnost povečanega krvnega tlaka (hipertenzija) in manjšo pojavnost sladkorne bolezni tipa 2 v primerjavi z vsejedi. Z vegetarijansko prehrano se zaužije manj nasičenih maščobnih kislin in holesterola, več pa sadja, zelenjave, polnovrednih žit, oreščkov, stročnic, prehranskih vlaknin, vitaminov in mineralov (magnezija, natrija, vitaminov C in E, folatov), karotenoidov, flavonoidov in drugih zaščitnih snovi. Vzrok manjše pojavnosti kroničnih civilizacijskih bolezni je torej v prehrani vegetarijancev (zdrava in zmerna prehrana) in tudi v načinu življenja (vegetarijanci so v povprečju bolj telesno dejavni, zaužijejo manj alkohola in manj kadijo) (Craig in Mangels, 2009).

Ginter (2008) navaja, da ni enostavno oceniti vegetarijanske prehrane, prav zaradi njene nehomogenosti. Delni vegetarijanci uživajo velike količine zelenjave in sadja, skupaj z mlečnimi izdelki, jajci in ribami, zato je ta tip prehrane priporočljiv, saj zadosti vsem potrebam telesa po hranilnih snoveh. Slabo načrtovana veganska prehrana pa lahko na drugi strani vodi v pomanjkanje nekaterih hranilnih snovi, predvsem dolgoverižnih omega-3 večkrat nenasičenih maščobnih kislin, kalcija in vitaminov B₂ in B₁₂. Zato je preprosta primerjava zdravstvenega stanja vegetarijancev z zdravstvenim stanjem preostale vsejede populacije velikokrat zavajajoča. Presenetljivo, le nekaj študij je bilo narejenih na osnovi preučevanja »dolgoživosti«, a rezultati so pokazali le majhne razlike v »dolgoživosti« med vegetarijanci in vsejedci, ki se prehranjujejo zmerno in ozaveščeno. Raziskave so pokazale, da imajo vegetarijanci zmerno manjšo umrljivost, zaradi ishemične srčne bolezni, od ne-vegetarijancev. Značilnih razlik v umrljivosti z drugimi vzroki (rak prebavnega črevesa, želodca, pljuč, prostate, rak dojke) med vegetarijanci in ne-vegetarijanci ni. Dejavniki, ki vplivajo na manjšo umrljivost zaradi ishemičnih srčnih bolezni, so manjši holesterol, manjša nagnjenost k prekomerni telesni masi, nekoliko manjši krvni pritisk in večja koncentracija antioksidantov v telesu, zaradi obilne količine uživanja zelenjave in sadja pri vegetarijanski prehrani. Vegetarijanstvo je »zdravo« torej zaradi obilne količine zaužite zelenjave in sadja, ne zaradi izključevanja mesa iz prehrane (Ginter, 2008).

Hlastan Ribič in sod. (2011) pišejo, da se v zadnjem času pojavljajo izbruhi okužb, ki so povezani z uživanjem doma vzgojenega ali uvoženega svežega sadja, zelenjave in semen, s katerimi se ne ravna primerno. Okužbe s salmonelami, *E. coli* in drugimi mikroorganizmi, ki se prenašajo s hrano rastlinskega izvora, kar se v preteklosti ni pogosto dogajalo. Pri vegetarijancih se lahko zato pojavi večje tveganje za zdravje (velik vnos mikotoksinov in kovin v telo s hrano rastlinskega izvora).

Kot navaja Craig (2009), raziskave kažejo, da vegani dosegajo manjše telesne mase, imajo nižjo stopnjo holesterola v krvi in manjši krvni pritisk ter manjše tveganje za razvoj kardiovaskularnih bolezni. Vendar prihaja ob nezadostnem vnosu kalcija in vitamina D pri vegetarijancih do povečanih tveganj za zdravje (manjša mineralna kostna gostota, zlomi kosti). Raziskave, ki bi potrdile/ovrgle povezave med vegansko prehrano in tveganji za razvoj raka, sladkorne bolezni in osteoporoze, so še potrebne. Pomanjkanje vitamina B₁₂ je tudi potencialni problem pri veganski prehrani, zato je nujno uživanje nadomestkov in proizvodov, obogatenih z vitaminom B₁₂.

Ob strogi veganski prehrani, ki ne vključuje dopolnil z vitaminom B₁₂, se skoraj vedno pojavijo težave zaradi pomanjkanja tega vitamina. Pri premajhnem vnosu vitamina B₁₂ v telo prihaja do tveganj za razvoj nevrodegenerativnih bolezni (kognitivne motnje, demenca, depresija) (Hlastan Ribič in sod., 2011).

Raziskave kažejo, da imajo vegani večinoma ustrezen vnos železa in anemije se pri njih v primerjavi z vsejedi ne pojavljajo pogostejše. Zdravstveno stanje veganov je ob uravnoveženi prehrani vsaj tako dobro kot zdravstveno stanje preostalih vegetarijancev, kot so npr. lakto-ovo vegetarijanci (Craig, 2009).

2.4.3.2 Hranilna vrednost živil, prehranska tveganja vegetarijanskih praks in rešitve

V strokovni in nestrokovni literaturi beremo o hranilni vrednosti živil živalskega in rastlinskega izvora. Mnenja o tem, katera živila »bolje« oskrbujejo človeško telo so različna. Tako Fiddes (1991, cit. po Aleksić, 2001) v knjigi *Meat: A natural symbol* piše, da se prepričanja o mesu, ki naj bi človeško telo najbolje oskrbovalo z za zdravje pomembnimi snovmi (beljakovine, železo idr.), reproducirajo kot samoumevna, vendar bi jih bilo potrebno analizirati, saj so »kulturna ortodoksost«. Meso je na Zahodu na eni strani sinonim za dobro, primerno hrano in hkrati na drugi strani ljudi navdaja s strahom, saj »prekomerno uživanje« mesa povzroča različne zdravstvene težave in bolezni. Fiddes navaja, da sta v tem kontekstu **strah pred mesom**² in z njim povezana skrb za zdravje nesorazmerno večja, upoštevajoč njegovo dejansko škodljivost.

Creutzfeldt-Jakobova bolezen (CJD) spada k nevroregenerativnim boleznim. Na večjem številu ameriških univerz so izvedli raziskave na umrlih, pri katerih so za časa njihovega življenja specialisti postavili diagnozo Alzheimerjeve bolezni. Pri rezultatih raziskave pa so ugotovili, da v 3-13 % ni šlo za Alzheimerjevo bolezen, temveč za CJD. V ZDA se je število ljudi, ki so umrli za Alzheimerjevo boleznijo od leta 1979 do leta 2000 50-krat povečalo, v letu 2000 je bilo teh ljudi 50.000. Trenutno ocenjujejo, da je obolelih za Alzheimerjevo boleznijo v ZDA okoli 4 milijone. Pri Creutzfeldt-Jakobovi bolezni torej prihaja do temnih števil (Pobuda občinam ..., 2012).

Tudi Lupton v knjigi *Food, the body and the self* (1996, cit. po Aleksić, 2001) ugotavlja podobno kot Fiddes (1991, cit. po Aleksić, 2001), da je o hranljivi vrednosti mesa moč izluščiti dva, nasprotujoča si pogleda:

² Nekateri zagovorniki pravic živali in ekologi že kritizirajo ukrepe članic EU za zaščito pred okužbami z BSE (transmisivno spongiformno encefalopatijo) ali t. i. boleznijo »norih krav«, ki vključuje tudi uničenje nekaj milijonov odraslega goveda, saj naj bi bila verjetnost okužbe s človeško različico te bolezni - CJD (Creutzfeldt-Jakobova bolezen) tako majhna, da so stroški takšnih »zaščitnih ukrepov« že neracionalno visoki, vključujoč ekološko škodo (Mladina 49, 50 in 52/ 2000 in 01/ 2001, cit. po Aleksić, 2001)

1 – meso je dobro za zdravje, ker je najboljši vir proteinov in železa ter

2 – meso je škodljivo ali strupeno, ker je potencialni povzročitelj zastrupitev s hrano in drugih bakterijskih infekcij, zajedavcev in preostalih okoljskih kontaminantov, povzroča pa tudi nasilnost, je težko prebavljivo, vodi v debelost, povzroča rakava obolenja, prevelik krvni tlak in druge bolezni srca in ožilja.

V nadaljevanju izpostavljamo nekatera mikrohranila in vitamine, katerih količina vnosa v telo in njihova biorazpoložljivost sta ključna za zdravo delovanje človeškega telesa.

ŽELEZO vsebujejo žita (ječmen in proso), obogateni žitni izdelki, stročnice (fižol, leča), posušeno sadje, temnozelen listnata zelenjava, orehi in oljnice. Biorazpoložljivost železa iz rastlinske hrane je manjša kot iz živalske. Vitamin C in nekatere organske kisline, ki jih vsebujejo sadje in zelenjava, lahko bistveno povečajo absorpcijo železa iz rastlinske hrane in zmanjšajo zaviralne učinke fitatov, kalcija in polifenolov. Priporočeni dnevni vnosi železa pri vegetarijancih so zato 1,8-krat večji kot pri vsejedi. Telo se po daljšem času prilagodi na manjši vnos železa z boljšo absorpcijo in manjšimi izgubami železa (Craig in Mangels, 2009).

CINK najdemo v živilih rastlinskega izvora, kot so sojini izdelki, stročnice, žita, sir in oreški. Biorazpoložljivost cinka iz rastlinske hrane je manjša od živalske hrane, predvsem zaradi večje vsebnosti fitinske kisline v vegetarijanski hrani. Zato so priporočeni dnevni vnosi cinka za vegetarijance večji kot za vsejede. Po nekaterih raziskavah so vnosi cinka z vegetarijansko hrano skoraj zadostni dnevnim potrebam, po nekaterih raziskavah pa so ti vnosi pod priporočili (Craig in Mangels, 2009).

JOD se v rastlinski hrani praviloma nahaja v zelo majhnih količinah. Nekateri študije nakazujejo, da je pri veganih, ki ne uživajo ključnih virov joda (jodirana sol, morski sadeži), povečano tveganje za pomanjkanje joda. Nekateri substance jod tudi blokirajo (zelje, nitrat, soja), zato je pri veganih nujna uravnoteženo načrtovana veganska prehrana (Craig in Mangels, 2009).

KALCIJ vsebujejo mleko in mlečni izdelki, obogateni sojini izdelki (mleko, jogurt, sir, tofu), oreški (predvsem mandlji), temnozelen listnata zelenjava, sezamovo in sončnično olje. Vnosi kalcija pri veganih ne dosegajo priporočenih dnevnih količin. Na absorpcijo kalcija iz rastlinske hrane in resorpcijo iz kosti vplivajo številne snovi. Absorpcijo kalcija zavira prevelik vnos kalija in magnezija, ki se nahajata v sadju in zelenjavi, obogatena z omenjenima mineraloma. Tudi oksalati in fitati v nekateri rastlinski hrani zavirajo absorpcijo kalcija (Craig in Mangels, 2009).

VITAMIN D je topljiv v maščobah in se nahaja pretežno v morskih ribah, v manjših količinah pa tudi v jajcih in drobovini. Za vegetarijance so vir vitamina D olja žitnih kalčkov, mlečni izdelki in med. Nastaja tudi pod vplivom sončne svetlobe in omogoča nalaganje kalcija v kosti. Raziskave poročajo o majhnih vnosih vitamina D pri določenih veganih in makrobiotikih, ki ne uživajo hrane obogatene z vitaminom D (Craig in Mangels, 2009).

VITAMIN B₁₂ se nahaja samo v živalskih beljakovinah. Vsebujejo ga mlečni izdelki, jajca, vitaminska dopolnila in živila obogatena z vitaminom B₁₂, kot so sojino mleko, žitni izdelki, kvasov izvleček. Vegani ga dobijo le z B₁₂ obogatenimi živili, kot so riževi napitki, obogatena sojini produkti, kosmiči, mesni analogi, kvas ali s prehranskimi dopolnili (Craig in Mangels, 2009).

Hlastan Ribičeva in sod. (2011) pišejo, da uradna medicina stoji na stališču, da zdrava in uravnotežena prehrana vključuje vsa živila v priporočenih in optimalnih količinah.

Pokorn v priročniku Zdrava prehrana in dietni jedilniki (1997) predlaga naslednjo kombinacijo zdrave prehrane:

- Uravnotežena prehrana preprečuje nastanek deficitarnih bolezni, ki nastajajo zaradi pomanjkanja esencialnih hranil;
- Varna prehrana ne sme presegati maksimalne količine dovoljenih aditivov in kontaminantov v hrani, ki zastrupljajo organizem;
- Varovalna prehrana je tista, ki varuje pred nastankom civilizacijskih bolezni, kot so na primer sladkorna bolezen, rak, osteoporoza.



Slika 1: Prehrambena piramida (Prehrambena piramida ..., 2012)

Prehrambena piramida predstavlja živila in količine živil, ki so priporočljive, da se jih zaužije vsak dan (Slika 1). Na dnu prehranske piramide so škrobna živila (kruh, žito riž, testenine, krompir). Dnevno potrebujemo največ enot te skupine (10-16 enot). Blizu dna piramide so tudi sadje (2-4 enote) in zelenjava (3-5 enot). Višje v piramidi so pretežno živila živalskega izvora, ki nudijo vnos beljakovin v telo, in sicer skupina: mleko in mlečni izdelki (2-4 enote) ter skupina: meso, perutnina, ribe stročnice, jajca in lupinasto sadje (2-5 enot). Na vrhu prehranske piramide so živila, ki se uživajo zmerno, in sicer to so živila z veliko vsebnostjo maščob in sladkorjev.

Nadalje predstavljamo možna tveganja pri vegetarijanski prehrani in rešitve:

Strokovnjaki so mnenja, da je lahko skrbno načrtovan lakto-ovo vegetarijanski način prehranjevanja sprejemljiv in zdrav način prehranjevanja ter omogoča vnos vseh potrebnih

hranil (v nekaterih primerih tudi vključuje prehrano v obliki prehranskih dopolnil in/ali obogatenih živil) (Hlastan Ribič in sod., 2011).

V lakto-ovo vegetarijanskih jedilnikih se meso in mesne izdelke zamenjuje z enakovrednimi enotami mlečnih izdelkov, jajc in stročnic. S stročnicami se zamenjuje mesne izdelke, ni pa nujno, da se mleko in mlečne izdelke zamenjuje s sojinim mlekom oziroma sojinim sirom-tofujem. Mlečne beljakovine vsebujejo pomembne esencialne aminokisline, ki so v mleku in mlečnih izdelkih zastopane v najugodnejšem razmerju. Mleko vsebuje tudi konjugirano linolno kislino, sfingomielin, masleno kislino in v maščobi topne vitamine A in D, E in K ter betakaroten, ki so pomembne prehranske zaščitne snovi. Mleko je izjemno pomemben vir kalcija in vitamina B₁₂. Meso pa je bogat vir beljakovin, vitaminov B skupine (predvsem B₁ in B₁₂), vitamina E, folne kisline, železa, cinka, selen (Hlastan Ribič in sod., 2008).

Neustrezno načrtovana vegetarijanska prehrana lahko vodi tudi do premajhnega vnosa esencialnih in tudi drugih hranil živalskega izvora ter prevelik vnos prehranske vlaknine in pogosto tudi maščob. Prehrana, ki vsebuje zadostne količine prehranske vlaknine je varovalna prehrana pred zaprtjem, rakom, žolčnimi kamni, debelostjo, sladkorno boleznijo, povečanim krvnim tlakom in boleznimi srca in ožilja, vendar prekomerno uživanje prehranske vlaknine oteži absorpcijo esencialnih snovi iz črevesa (Hlastan Ribič in sod., 2008).

Vegetarijanska prehrana je praviloma bogata z omega-6 večkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami (omega-6 VNMK), ne pa tudi z omega-3 večkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami (omega-3 VNMK). Prehrana brez rib, jajc in velikih količin alg ne vsebuje dovolj eikozapentaenojske kisline (EPA) in dokozaheksaenojske kisline (DHA), ki sta pomembni za razvoj kardiovaskularnega sistema in živčevja. Iz α -linolenske kisline (ALA), ki je rastlinskega izvora, se sicer endogeno tvorita EPA in DHA, vendar v minimalnih količinah. Vegetarijanci potrebujejo večje količine dnevnega vnosa α -linolenske kisline (ALA) za zadostno konverzijo v eikozapentaenojsko kislino (EPA) in dokozaheksaenojsko kislino (DHA), ki sta pomembni za razvoj srčno žilnega sistema in živčevja. Priporočljivo je, da je v prehrani vegetarijancev vključenih dovolj lanenih semen, orehov, olj oljne ogrščice in soje, ki so dobri viri ALA (Craig in Mangels, 2009).

Nadalje povzemamo možna tveganja pri veganski prehrani in rešitve:

Še večje tveganje neustreznega vnosa hranil pa obstaja pri veganski prehrani. Vegani in nekateri drugi vegetarijanci imajo manjše vnose beljakovin, omega-3 VNMK, vitamina B₁₂, vitamina D in mikrohranil (kalcij, cink, železo, jod, selen) v primerjavi z vsejedi. Izločitev vseh živil živalskega izvora iz prehrane poveča tveganje za pomanjkanje predvsem omenjenih mikrohranil (Hlastan Ribič in sod., 2011).

Hlastan Ribičeva in sod. (2011) tudi razlagajo, da raziskave kažejo, da raznolika rastlinska prehrana lahko zagotavlja vnos vseh esencialnih aminokislin pri zdravih odraslih. Potrebe veganov po beljakovinah so večje od priporočil, saj so vir le-teh žita in stročnice, ki so težje prebavljive, zato jih morajo vegani zaužiti sorazmerno več. Prevelike količine zaužitih beljakovin vplivajo na povečanje količine končnih metabolitov presnove beljakovin, ki jih mora organizem izločati in na povečano izločanje kalcija z urinom.

Nekatera priporočila ADA pri načrtovanju optimalne veganske prehrane so (Craig, 2009):

1) Da bi se izognili pomanjkanju vitamina B₁₂, naj bi vegani redno uživali z vitaminom B₁₂ obogatena živila (obogatene sojine in riževe pijače, nekatera žita in mesne nadomestke in z

vitaminom B₁₂ obogateni prehranski kvas ali dnevne nadomestke z vitaminom B₁₂). Fermentirani sojini izdelki, listnata zelenjava, alge ni mogoče šteti za zanesljiv vir aktivnega vitamina B₁₂. Nobena ne-obogatena rastlinska hrana ne vsebuje zadostne količine aktivnega vitamina B₁₂.

2) Da bi zagotovili ustrezno količino kalcija v veganski prehrani, je nujno redno uživanje s kalcijem obogatenih živil, poleg uživanja tradicionalnih virov kalcija (zelena listnata zelenjava, tofu, tahini). S kalcijem obogatena živila so nekatera žita, s kalcijem obogateni sojini in riževi napitki, s kalcijem obogaten pomarančni in jabolčni sok in druge pijače. Biorazpoložljivost kalcijevega karbonata v sojinah napitkih in kalcijev citrat malat v jabolčnih ali pomarančnih sokovih, je podobna biorazpoložljivosti kalcija v mleku. Raziskave so pokazale, da ima obogateno sojino mleko s trikalcijevim fosfatom nekoliko slabšo biorazpoložljivost kalcija, kot je ta v kravjem mleku.

3) Za zagotovitev ustreznega statusa vitamina D je priporočljivo, da vegani redno uživajo z vitaminom D obogatena živila, kot so sojino in rižev mleko, pomarančni sok, žita in margarine, ki so obogatena z vitaminom D. Če so obogatena živila le dosegljiva, je priporočljiv dnevni dodatek v količini 5-10 µg vitamina D. Dodatek vitamina D je tudi zelo priporočljiv za starejše vegane.

4) Priporočljivo je, da vegani redno uživajo rastlinsko hrano, naravno bogato z α-linolensko kislino – ALA (omega-3 VNMK). Rastlinska hrana, ki vsebuje ALA, so mleta lanena semena, orehi, repično olje, sojini izdelki in napitki iz konopljinih semen. Priporočljivo je, da vegani uživajo tudi hrano, obogateno z DHA, kot je nekatero sojino mleko in žitne ploščice. Noseče in doječe matere, ki imajo povečane potrebe po DHA, bi imele koristi od uporabe dopolnil (mikro-alge) z DHA.

5) Zaradi velike vsebnosti fitatov v tipični veganski hrani, je pomembno, da vegani uživajo hrano, bogato s cinkom, kot so polnozrnata žita, stročnice in sojini izdelki, da si zagotovijo zadosten vnos cinka.

V nadaljevanju predstavljamo nekatere študije in mnenje zdravstvene stroke o vegetarijanski prehrani v nosečnosti, obdobju dojenja, v otroštvu in adolescenci ter v starosti.

Hlastan Ribič in sod. (2011) pišejo, je v nosečnosti in obdobju dojenja potreben povečan energijski vnos in vnos nekaterih hranil (beljakovine, železo, vitamin D in vitamin B₁₂). Otroci vegani so nekoliko nižji po velikosti, otroci na ekstremnih oblikah prehrane pa zaostajajo v rasti. Noseče in doječe veganke težje zadostijo potrebam po omega-3 VNMK, kar se lahko izrazi pri novorojenčku (manjša porodna telesna masa, manjši obseg glave in manjša velikost). Novorojenčki imajo lahko zmanjšane tudi zaloge vitamina B₁₂, ki po rojstvu še padajo. Različne raziskave pri dojenčkih mater vegank, ki so izključno dojeni, kažejo naraščanje posledic pomanjkanja vitamina B₁₂ v razvitem svetu, kjer tudi narašča trend vegetarijanstva.

Hlastan Ribič in sod. (2011) povzemajo raziskave o vsebnosti znatno večje količine linolne maščobne kisline in manjše količine DHA v mleku mater vegank. Posledice manjše količine DHA so nižji nivo spinalne in plazemske DHA pri dojenčkih, ki je nujno potrebna za normalen razvoj živčnega sistema in vida.

Hlastan Ribič (2009) piše, da strokovnjaki zaradi večjih prehranskih potreb otrok in mladostnikov priporočajo energijsko uravnoteženo in pravilno sestavljeno mešano prehrano, pri kateri se najlažje zagotovi optimalen vnos makro in mikro hranil. Neustrezno načrtovana

in neuravnotežena vegetarijanska prehrana lahko vodi do proteinsko-energijske podhranjenosti, pomanjkanja železa, cinka, kalcija, vitamina B₁₂ in vitamina D.

Ker se mladostniki pogosto odločajo za vegetarijanstvo zaradi razlogov ohranjanja telesne mase in obvladovanja vnosa maščob, so ti razlogi dejavnik tveganja za nastanek motenj hranjenja. Skrbno načrtovani predvsem ovo-lakto vegetarijanski obroki so lahko skladni s priporočili za zdravo prehranjevanje mladostnikov, niso pa optimalni. Vegetarijanska prehrana mora vključevati zadosten vnos beljakovin, kalcija, železa, cinka ter vitaminov D in B₁₂ (Hlastan Ribič, 2009).

Najnovejša priporočila sicer navajajo vegetarijanski način prehranjevanja kot ustrezen, toda le pod pogojem stalnega nadzora nad zdravjem otrok. Slednje pa vseeno predstavlja tveganje (Hlastan Ribič, 2009). Mladostniki vegetarijanci z ustrezno načrtovano prehrano so v rasti enaki vrstnikom vsejedim (Hlastan Ribič in sod., 2011).

V starosti so potrebe po kalciju, vitaminu D in B₆ večje, pogostejše so težave z absorpcijo vitamina B₁₂ (vzrok je sluznica želodca) in zmanjša se tvorba vitamina D v koži. Zaradi manjšega vnosa vitamina B₁₂ imajo starostniki vegetarijanci večje tveganje za razvoj demence (Hlastan Ribič in sod., 2011).

2.5 VPLIV ŽIVINOREJE NA OKOLJE IN GOSPODARSTVO

V razvitih zahodnih družbah temelji kmetijsko predelovalni sistem predvsem na prireji mesa (Črnič 2004). Fiddes (1991, cit. po Persič, 2008) navaja, da je pridelava vegetarijanske hrane cenejša in energetsko racionalnejša, ob upoštevanju dejstev, da ima prireja mesa negativne posledice v onesnaževanju okolja (veliko odpadnih snovi), velika je poraba vode, prostora in zemeljskih virov.

Lusk in Norwood (2009) v svojem poročilu *Some Economic Benefits and Costs of Vegetarianism* ponujata vpogled v ekonomiko vegetarijanstva skozi različne analize. Avtorja pišeta, da mnogi zagovorniki vegetarijanstva rutinsko ponavljajo trditve o ekonomskih učinkih vegetarijanske prehrane, vendar je bilo študij, ki bi potrjevale njihove trditve, presenetljivo malo. Avtorja pišeta o analizah ekonomske plati vegetarijanstva v njunem poročilu.

Začetna analiza je nakazala, da je veliko cenejša pridelava hranilnih snovi iz nekaterih rastlinskih prehranskih virov v primerjavi z živalskimi prehranskimi viri. Vendar je ta stroškovna prednost delno izravnana z bistveno večjimi proračuni za trženje (tudi pripravo za prodajo na drobnem trgu) rastlinskih pridelkov v primerjavi z živalskimi produkti (Lusk in Norwood, 2009).

Modelna analiza medsebojnih povezav med trgi koruze, živine in perutnine, je nakazala zanimive ugotovitve. Ob premiku povpraševanja stran od mesnih izdelkov, bi imelo to za posledico znatno nižje cene koruze in manjšo pridelavo koruze. Tudi cene mesa bi padle, morda tudi za večji odstotek kot cene koruze. To predstavlja pozitiven rezultat za porabnike, saj bi bila rastlinski hrana cenejša za pridelavo pridelkov za živino bi bilo v rabi manj zemljišč (manj zunanjih okoljskih stroškov). Avtorja poudarjata, da zmanjšanje cen in pridelave pridelkov in živine vodi v zmanjšanje prihodkov v kmetijskem sektorju (mesna prireja ima močno dodano vrednost k kmetijskemu sektorju) (Lusk in Norwood, 2009).

Odpoved prireje mesa in predelave bi povzročila gospodarske stiske, tako zaposlenim v mesno-predelovalnem sektorju in prav tako bi gospodarsko vplivala na proizvajalce pridelkov, saj bi obsežno sprejetje vegetarijanstva lahko imelo za posledico zmanjšanje

vrednosti proizvodov (koruza in soja). Druga pozitivna stran, ki jo kaže ta modelna analiza je, da bi nekatere kmetije lahko imele koristi od povečanja vegetarijanstva, saj bi se povpraševanje porabnikov za nekatera živila rastlinskega izvora povečalo (Lusk in Norwood, 2009).

Avtorja navajata, da so rezultati analiz pokazali, da je meso najbolj dragocena kategorija živil za porabnike. Ta ugotovitev poudarja tudi težave, s katerimi se srečujejo aktivistične skupine vegetarijancev, da bi spodbudile masovnejši premik v smeri vegetarijanstva (Lusk in Norwood, 2009).

Vegetarijanstvo je tudi samo en majhen del programa številnih organizacij za pravice živali. Bolj verjetno je, da bodo te skupine bolj uspešne v prizadevanjih za spremembe v načinu reje živali, kot pa pri »pretvorbi« velikega dela prebivalstva v vegetarijance (Lusk in Norwood, 2009).

Tudi mnoge internetne strani v podpori vegetarijanstvu promovirajo vegetarijanski način življenja in izpostavljajo ter večinoma objavljajo izrazito negativne posledice živinoreje. Podatki, ki jih te strani navajajo so neargumentirani in brez pravih sklicevanj na znanstvene ali strokovne raziskave in študije. V nadaljevanju tudi zapišemo nekaj teh navedb.

Masovna živinoreja ima negativen vpliv na gospodarstvo in okolje z več vidikov (Ne jejte ..., 2006; 1. oktober ..., 2012; Pobuda občinam ..., 2012):

- 80 % svetovnih kmetijskih površin služi živinoreji. Klavnim živalim se pokrmi 49 % svetovnega letnega pridelka žit in 90 % letnega pridelka soje;
- vsak človek bi dnevno lahko razpolagal z 957 g žita, če ne bi polovice vsega pridelanega žita porabili za živalsko krmo;
- množična živinoreja na Zahodu je eden izmed glavnih krivcev za lakoto v državah tretjega sveta. Na svetu je ena tretjina lačnih ljudi. Izračunano in dokazano je, da bi se dodatno lahko prehranilo 100 milijonov ljudi, če bi se poraba mesa v industrijskih deželah zmanjšala samo za 10 %;
- za prirejo 1 kg govejega mesa se porabi 9 kg zrnja;
- revne države so zaradi prezadolženosti deloma prisiljene, da kakovostno rastlinsko hrano prodajo kot krmilo. V masovni živinoreji se uvaža iz držav v razvoju 60% krmil;
- 50 % onesnažene vode v Evropi je posledica množične živinoreje. Veliki stroški nastajajo tudi pri sanaciji onesnaženih voda;
- pri prireji 1 kg svinjskega mesa nastane približno 15 kg gnojnice. Vsebovani nitrat onesnažuje podtalnico in izhlapevanje amonijaka (živalski izločki) prispeva k nastanku kislega dežja in izumiranju gozdov;
- izgublja se biotska raznolikost, saj je okoli 30 % zemeljskih površin, kjer so bili prej avtohtoni ekosistemi, danes namenjenih živinoreji. Kar 90 % uničenja tropskega deževnega gozda je nastalo zaradi množične živinoreje;
- veliki so izpusti toplogrednih plinov in velika je poraba energije.
- V ZDA izkoriščajo 230.000 km² površin za pridelavo sena za krmo živali, a le 16.000 km² (7 %) za pridelavo rastlinskih živil. To izjemno zlorabljanje rodovitnih površin za pridelavo mesa ima velik vpliv tudi na deževni gozd: v Srednji Ameriki so v zadnjih 50 letih posekali oz. požgali 40 % celotnega deževnega gozda, predvsem za pridobitev pašnikov ali za pridelavo krmil (Ekološke posledice ..., 2012).

2.5.1 Skrb za okolje

Fiddes (1991, cit. po Črnič, 2004) piše, da je meso skozi zgodovino simboliziralo človekovo podreditev narave. Ekološka zavest, kot postmoderna vrednota, pa idejo podreditve narave zamenja z idejo medsebojne povezanosti, skrbi in odgovornosti do narave.

Živinorejska industrija je pomemben doprinos k okoljskim spremembam in večjim emisijam toplogrednih plinov (ogljikov dioksid, metan – živinorejska dejavnost doprinese 35-40 % metana, dušikovi oksidi – živinorejska industrija doprinese dve tretjini dušikovih oksidov, amonijak – 68 % amonijaka izhaja iz živinorejskega sektorja). FAO (2006, cit. po Holm in Jokkala, 2007) navaja, da je živinorejska dejavnost povzročitelj nastanka okoli 18 % vseh toplogrednih plinov.

»Če bi vsi ljudje postali vegetarijanci, bi lahko nadzorovali globalno segrevanje«, je zapisal britanski fizik Alan Calverd v *Physic World*. Vodja Wuppertalskega inštituta za klimo, okolje in energijo, Ernst U. je v *Weizsäcker* navedel, da je doprinos govedoreje (upoštevajoč krčenje gozdov za pašnike in pridelava krmil) k učinku tople grede primerljivo enak doprinosu celotnega avtomobilskega prometa (Ekološke posledice ..., 2012).

IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) poročila Združenih narodov so najpomembnejša znanstvena podlaga za mednarodno politiko o klimi. Bistvene navedbe v poročilu so (Pobuda občinam ..., 2012):

- Zemlji preti do konca tega stoletja segretje klime do 6,4 stopinj Celzija;
- morja so se segrela do globine 3000 m;
- gladina morja se je v 20. stoletju dvignila za 17 cm in do konca 21. stoletja je pričakovati nadaljnjih 20-80 cm;
- ledeniki in polarne kape se dramatično topijo;
- nastopili bodo najhujši viharji, kakršnih še ni bilo;
- nastale bodo velike puščave na eni strani in na drugi bo prišlo do poplav;
- prišlo bo do lakote, epidemij, katastrof v takšnem obsegu, kot jih še nismo poznali.

2.5.2 Poraba energije

Po poročilu *Švedske univerze kmetijskih znanosti* (Lantbruksuniversitet) z naslovom Veganstvo – vegetarijanstvo – vsejedstvo? (Vegan – vegetarian – allätare?) se za prirejo 1 kg svinjine ali govedine porabi 8,3 kWh oziroma 12,8 kWh energije. Za pridelavo 1 kg stročnic (npr. fižol) pa je potrebnih samo 0,86 kWh in za pridelavo 1 kg krompirja tudi le 0,44 kWh energije. Za pridelavo hrane živalskega izvora se porabi 10-20-krat več energije kot za pridelavo hrane rastlinskega izvora. Tako je predvsem zato, ker živali porabijo velike količine energije – bodisi s pašo ali z uživanjem gojenih žit, še preden grede v zakol. Zakol, prevoz klavnih živali, predelava in priprava mesa za uživanje pa tudi predstavljajo velik delež v porabi energije (Holm in Jokkala, 2007).

2.5.3 Poraba mesa

Poraba živalskih proizvodov v svetu za hrano človeka zelo hitro narašča. Pričakovanja FAO (2006, cit. po Holm in Jokkala, 2007) so, da bo globalna poraba mesa do leta 2050 dosegla 465 milijonov ton na leto in poraba mleka 1043 milijonov ton.

Čeprav se poraba mesa v nekaterih industrijskih deželah zadnjih nekaj let zmanjšuje, se globalna prireja in poraba mesa nenehno večja. Leta 2009 se je v svetovnem merilu proizvedlo 284 milijonov ton mesa. Ob upoštevanju svetovne populacije (približno 6.500 milijard ljudi) je letna poraba mesa, zabeležena decembra 2004, znašala 39,8 kg mesa na osebo. Isto leto se je v Evropsko unijo uvozilo 1,5 milijona ton mesa (tretjina ga je izvirala iz Brazilije) (Ekološke posledice ..., 2012).

Po podatkih FAO iz leta 2004 so ene izmed največjih porabnic mesa ZDA z okoli 124 kg na prebivalca, Španija s 119 kg (Evropa 89 kg) in Brazilija z 68 kg na prebivalca. Kitajska kot največja država po številu prebivalcev je leta 2004 zabeležila 54 kilogramov na prebivalca – za primerjavo leta 1964 je na Kitajskem poraba mesa na prebivalca znašala samo 4 kilograme (1. oktober ..., 2012).

Podatki, pridobljeni po Švicarskem World Wildlife Fund (WWF), kažejo potrebne kmetijske površine za prirejo različnih živil (Preglednica 1).

Preglednica 1: Potrebne kmetijske površine za prirejo/pridelavo 1 kg živila (vključno s krmili) (Ekološke posledice ..., 2012)

Živilo	Potrebna kmetijska površina (m ²)
Govedina (močna krmila)	323
Govedina (pašna reja)	269
Ribe	207
Svinjina	55
Perutninsko meso (farmska reja)	53
Jajca	44
Riž	17
Testenine	17
Kruh	16
Zelenjava/Krompir	6

Opazne so velike razlike v potrebah po površini (Preglednica 1). Tako je na primer za prirejo 1 kg govedine iz goveda, krmljenega z močnimi krmili, potrebnih 323 m² kmetijskih površin, na drugi strani pa je za pridelavo 1 kg zelenjave ali krompirja potrebnih le 6 m² kmetijskih površin.

2.5.4 Poraba vode

V »mesni verigi« se porabijo ogromne količine vode in energije, in sicer za gnojenje pašnikov in pridelavo krme, delovanje in vzdrževanje klavnic, predelavo mesa in pakiranje, uporabo v trgovskih in gostinskih obratih in pri končnih porabnikih (1. oktober ..., 2012).

Leta 2004 je bila v Stockholmu organizirana Konferenca o vodi, ki se je ukvarjala predvsem z vodno oskrbo ljudi. Na njej so predstavili svoj zelo zanimiv izsledek, da je dnevna poraba vode za pridelavo hrane za povprečno družino odvisna predvsem od njenega načina prehranjevanja. Pri energijsko zadovoljivi prehrani, v kateri je 80 % rastlinskih živil in 20 % mesa (v industrijskih deželah je mesni delež dandanes celo 30 % do 35 %), znaša letna

potreba po vodi približno 1.300 m^3 , pri čisti vegetarijanski prehrani pa znaša le 650 m^3 (Ekološke posledice ..., 2012).

Preglednica 2: Poraba vode za prirejo/pridelavo 1 kg živila (Ekološke posledice ..., 2012)

Živilo	Poraba vode (m^3/kg)
Govedina (krmljeno z močnimi krmili)	15
Jagnjetina	10
Perutnina	6
Žito	0,4-3
Palmino olje	2
Citrusi	1

Dejstvo torej je, da zaradi naraščajoče porabe živalskih izdelkov svetovno kmetijstvo porablja vedno večje količine vode (Ekološke posledice ..., 2012). Za prirejo 1 kg govedine je potrebno 15 m^3 vode. Za enako količino, torej za pridelavo 1 kg žita pa je potrebno le $0,4\text{--}3 \text{ m}^3$ vode in za pridelavo 1 kg citrusov le 1 m^3 vode (Preglednica 2).

2.5.5 Potrata hrane

Velike količine žit in stročnic (tudi v obliki močnih krmil) se pokrmi klavnim živalim. V Švici se 57 % žit pokrmi živalim (1990), v ZDA se živini pokrmi približno 80 % vseh pridelanih žit in soja služi po vsem svetu kar v 90 % za krmo živalim (Ekološke posledice ..., 2012).

Pri »pretvorbi« žita v meso se zaradi umetnega podaljševanja prehranjevalne verige izgubi 90 % beljakovin, 99 % ogljikovih hidratov in 100 % vlaknin. Toda le majhen del telesa klavnih živali je dejansko uporaben za prehrano, saj pri govedu znaša utežni delež mesa (brez kosti) le 35 % in pri teletu 39 % (Ekološke posledice ..., 2012).

V posameznih državah se pridelava osnovnih živil sooča s hudo konkurenco pridelave krme za živali. V Egiptu je bila na primer v obdobju zadnjih 25 let pridelava krmne koruze za živali razširjena na kmetijskih površinah, kjer so prej gojili žito (pšenica, riž in proso) kot osnovno živilo za ljudi. Delež krmnega žita je pri tem od prvotnih 10 % narasel na 36 %. Podobno se je zgodilo tudi v drugih državah, kjer so povečevali porabo mesa (Ekološke posledice ..., 2012).

Na področju nekdanje Sovjetske zveze je od leta 1950 do danes prišlo do potrojitve porabe mesa in hkrati do početrjenja porabe krmil. Podatki o uvozu krmnega žita kažejo porast – od skoraj nič uvoza v letu 1970, je uvoz narasel na 25 milijonov ton v letu 1990. Tako je nekdanja Sovjetska zveza postala drugi največji uvoznik krmil na svetu (Ekološke posledice ..., 2012).

Sverker Jagers z Zniverze v Gothenburgu navaja, da bo svetovna populacija v naslednjih 50 letih narasla za 3 milijarde, kar se bo odrazilo tudi v večjem povpraševanju po mesu in mleku, neodvisno od države ali kulture. Razviti deli sveta bodo najverjetneje pripravljeni plačati tudi visoke cene za meso. Po njegovem prepričanju bo to vodilo do izkoriščanja revnejših delov sveta za kmetijske površine namenjene pridelavi krme za živali. Kmetijskih površin za pridelavo rastlinske hrane za človeka pa bo tako vedno manj (Holm in Jokkala, 2007).

V vegetarijanskem diskurzu naj bi prireja mesa povečevala svetovno lakoto v manj razvitih državah. Vendar Beardsworth in Keil (1997, cit. po Persič, 2008 in Habjan, 2004) razlagata, da je trditev, da bi vegetarijanstvo vodilo v povečanje zalog hrane v deželah tretjega sveta, precej sporna. Pri tej trditvi se, po njihovih besedah, ne upošteva problema distribucije hrane

(transport), njenega skladiščenja, shranjevanja in porazdelitve bogastva in dohodkov. Kajti ljudje, ki trpijo zaradi podhranjenosti in pomanjkanja, nimajo virov za proizvodnjo hrane ali sredstev, da bi hrano kupili. Na primer severne dežele nimajo primerne klime za obdelovanje zemlje, v Avstraliji lahko suša uniči celoletni pridelek in ljudje pomrejo, če nimajo ovac, možne so tudi različne bolezni na rastlinstvu in njihove negativne posledice (npr. »krompirjeva lakota«).

2.5.6 Problem živalskih izločkov

Na eni izmed mnogih nestrokovnih internetnih strani v podporo vegetarijanstvu, lahko beremo o občutno negativnem odnosu do živinoreje in izpostavljanju ekoloških posledic, ki naj bi jih prinesla mesna prehrana.

Biolog Dr. Hans Mohr je za »Spektrum der Wissenschaft« januarja 1994 navedel, da je potrebno zmanjšati atmosferski vnos dušika in amonijaka, ki v veliki meri izvirata iz kmetijstva. Glavna težava ostaja pri odstranitvi velikih količin živalskih izločkov v današnjem času (Ekološke posledice ..., 2012).

Raziskovalna komisija nemškega Bundestaga o »Zaščiti Zemljine atmosfere« je leta 1992 prišla do podobnih ugotovitev. Komisija je v dokumentu »Spremembe podnebja ogrožajo nacionalni razvoj« glede amonijaka zapisala, da na nacionalni (ZRN), kontinentalni (Zahodna Evropa) in globalni ravni izvirajo emisije amonijaka v 90 % iz kmetijstva, od tega jih gre 80 % pripisati živinoreji (Ekološke posledice ..., 2012).

Amonijak ima veliko vlogo pri kislem dežju in iz njega nastajajo v atmosferi tudi sekundarni aerosoli, ki kot fini prašni delci (PM10) prispevajo k ogrožanju človekovega zdravja. Prekomerno gnojenje tudi vpliva na močan razrast alg, ki vodi odtegnjejo kisik. Amonijak in dušikovi oksidi (NO_x) v veliki meri prispevajo tudi k zakisanosti prsti (Ekološke posledice ..., 2012).

Živalske farme proizvajajo velike količino gnojnice, zaradi katere je podtalnica močno ogrožena in onesnažena. V ZDA je delež kmetijstva pri onesnaženju voda večji kot onesnaževanje vseh mest in industrije skupaj (Ekološke posledice ..., 2012).

2.5.7 »Sredstva« za povečevanje prireje

Pišemo na primeru stanja v Švici.

V mnogih deželah je danes preventivna uporaba antibiotikov pri zdravih živalih prepovedana (v Švici od leta 1999). Vendar je študija iz leta 2004 pokazala, da je 90 % švicarskih telet vsebovalo antibiotike. Ta prepoved je postala nujna, ker so rejci antibiotike (skupaj z nekaterimi hormoni) pogosto zlorabljali kot pospeševalce rasti in/ali prireje mleka. Pri bolnih živalih pa so antibiotiki še naprej dovoljeni. Tudi pri visoko produktivnih molznicah je uporaba antibiotikov zelo pogosta (proti vnetju-mastitis). Današnje ravnanje s klavnimi živalmi vodi do tega, da morajo skoraj vsako posamezno žival zdraviti z antibiotiki (Ekološke posledice ..., 2012).

Pri živalskih izdelkih, ki služijo človekovi prehrani, zato že dolgo obstajajo mejne vrednosti za vsebnost ostankov antibiotikov. Študija, ki jo je leta 2005 naročilo Ministrstvo za zaščito porabnikov v Severnem Porenju in Vestfaliji, je prvič dokazala vsebnost antibiotikov v poljščinah (žitu). S fekalijami antibiotično zdravljenih krav so ta zdravila prišla na njive in so

se od tod razširila po ekosistemu. Čeprav so bile izmerjene vrednosti pod tolerančno mejo za človeško prehrano, lahko nenehni vnos majhnih količin antibiotikov privede do rezistence (odpornosti) bakterij, ki jih sicer želimo z antibiotiki uničiti. Ustrezni antibiotiki zato sčasoma izgubijo svoj učinek. Zato moramo razvijati vedno močnejša zdravila, ki potem še močnejše rušijo ekološko ravnovesje (Ekološke posledice ..., 2012).

Vsa zdravila in hormoni (na primer v ZDA so slednji zelo razširjeni, da bi povečali prirejo mleka in mesa), ki jih živalim predpišejo, slej ko prej preko mesa, mleka, jajc in fekalij spet pristanejo v okolju. Vseh dolgoročnih posledic danes še ni mogoče predvideti (Ekološke posledice ..., 2012).

2.6 VEGETARIJANSTVO KOT DEJAVNIK OPUŠČANJA ŽIVINOREJE?

Aleksić (2001) razlaga, da moderni prehranski diskurz teče o ugotovitvah in znanstvenih spoznanjih o (ne) zdravi, (ne) ekološko pridelani, (ne) kalorični in kemijsko (ne) oporečni hrani. Eder (1996, cit. po Aleksić, 2001) piše, da je temeljni element tega diskurza strah pred industrializirano naravo in tveganjem za zdravje, kar je glede na nevarnosti z zastrupitvami s hrano (t.i. dioksinska afera, bolezen »norih krav«, piščančja kuga), razumljivo. Običajni porabniki vse teže ločijo med dejansko naravno, zdravo in vsestransko neoporečno hrano in tisto hrano, ki je le takšnega videza. Motiv porabnikov o naravni, zdravi in neoporečni hrani je vedno pomembnejši. Spencer (1995, cit. po Wicks, 2004) meni, da povečanje javnega spoznanja o množični »industrijski« živinoreji (»prehranske afere«) vpliva na odnos ljudi do hrane, in sicer tudi na možen odpor do uživanja živalskih živil in bolj verjetno povečanje števila vegetarijancev v družbi.

Črnič (2004) navaja, da je vegetarijanstvo zagotovo eden najbolj dinamičnih segmentov sodobnih prehranjevalnih praks. Vegetarijanstvo se velikokrat omenja tudi skupaj z množičnimi zdravstvenimi posledicami uživanja prekomernih količin hrane (v ZDA je predebelih kar dve tretjini ljudi) in s specifičnimi prehranskimi motnjami, ki odražajo nenaraven odnos človeka do svojega telesa (anoreksija, bulimija). V vsakdanjem pogovoru pa vegetarijanstvo še danes velja za nekaj nenavadnega in je pogosto tarča nasprotovanja, ki pa v veliki meri temelji na iracionalnih argumentih, predsodkih in na pomanjkanju poznavanja samega pojava.

K ohranjanju kompleksnega hierarhičnega sistema vrednot, v katerem ima meso še vedno pomembno mesto, občutno pripomore prehranska industrija, znotraj katere se vrtijo ogromni finančni tokovi. Kot že omenjeno v prejšnjih poglavjih, današnji kmetijsko predelovalni sistem na Zahodu v veliki meri temelji na »predelavi mesa«, veliki dobički pa izvirajo tudi iz državnih subvencij za mesnopredelovalno industrijo (Črnič, 2004). Trg se s temi finančnimi intervencijami popači, vendar posledično živinoreja ob tem ostaja finančno atraktivna dejavnost. Najbolj se subvencionira intenzivno kmetijstvo (npr. v Latinsko Ameriko je Svetovna banka v letih od 1963 do 1985 vložila 1,5 milijarde dolarjev, predvsem v velike govedorejske obrate) (Began, 2011). Stroški za tovrstno pridelavo krme se prenašajo na celotne družbene skupnosti (subvencije grede seveda iz sredstev vseh davkoplačevalcev), zaradi česar so končne cene mesnih izdelkov nižje, dobički mesne industrije pa večji. Svetovna mesnopredelovalna industrija je v svojih aktivnih prizadevanjih po ohranitvi obstoječega sistema zelo uspešna in pri tem ne izbira sredstev. Zdravstveni dejavniki (tveganja za zdravje) so v primerjavi s profitnimi motivi nepomembni (Began, 2011; Črnič, 2004; Ekološke posledice ..., 2012).

Kljub vsem slabostim mesno usmerjene družbe poraba mesa po vsem svetu še naprej narašča. Poleg nekaterih psiho-socialnih razlogov, ki jih proizvaja reklamna industrija (»Meso nam daje moč« in podobno) ekonomskega vidika nikakor ne moremo prezreti. Razlog »obstoja« mesne industrije je, da gredo dobički večinoma v zasebne žepke. Po oceni Worldwatch inštituta iz Washingtona bi se morala cena mesa najmanj podvojiti, če bi želeli vključiti vse ekološke (zgorevanje fosilnih goriv, zniževanje nivoja podtalnice, kemično onesnaženje prsti, nastajanje amonijaka in metana) in posledične zdravstvene stroške (Ekološke posledice ..., 2012).

Poročilo študije strokovnjakov z vodnega inštituta v Stockholmu navaja podatek, da trenutni modelni izračuni kažejo, da svetovne vodne zaloge v prihodnje ne bodo zadostovale za pokritje naraščajočih potreb globalne živilnorske industrije. Zato švedski znanstveniki menijo, da je edina logična in najenostavnejša rešitev množični prehod človeške civilizacije na prehrano, ki je povečini sestavljena iz zelenjave in sadja. Strokovnjaki namreč menijo, da bi množični obrat k vegetarijanstvu močno razbremenil globalno živilsko industrijo in predvsem zmanjšal njeno potratnost (vode in prostora) (Bomo do ..., 2012).

Agrikolturni podatki Defre (Department for Environment, Food & Rural Affairs) nakazujejo, da Britanci pojedjo manj mesa. Statistike kažejo, da je bilo v letu 2008 v Veliki Britaniji okoli 13 milijonov manj zaklanih živali, kot v letu 2007. Vendar do upada zakola ni prišlo zaradi večjega uvoza mesa, temveč zaradi manjše porabe domačega mesa. V letu 2008 je v VB poraba perutninskega mesa upadla za 67.000 ton (za 4 %) in poraba svinjskega mesa za 74.000 ton (za okoli 5 % manjša poraba v primerjavi s porabo v letu 2007) (Government set ..., 2009).

Podatki SURS-a, pridobljeni na podlagi mednarodnega projekta »DAFNE V.« kažejo povprečno razpoložljivost živil v Sloveniji v letu 1998, 2000, 2002 (Remec, 2008). Najbolj razširjeno hrano rastlinskega izvora v letu 2002 so v Sloveniji predstavljala žita in žitni izdelki ter krompir z razpoložljivostjo skoraj 500 gramov na osebo na dan. Mesa in mesnih izdelkov je bilo v Sloveniji na voljo več kot 170 g na osebo na dan, rib in druge morske hrane pa 13 g na osebo na dan. Rezultati, ki se nanašajo na obdobje od leta 1998 do 2002, so pokazali, da se je nekoliko povečala količina dnevno razpoložljivih rib, morske hrane in oreščkov, rahlo zmanjšala pa se je količina žit, sadja, zelenjave, sladkorja in maščob. Močno je upadla tudi dnevno razpoložljiva količina krompirja, vedno bolj pa so v omenjenem obdobju postajale priljubljene testenine.

Po podatkih SURS-a je skupna vrednost v novembru 2012 odkupljenih kmetijskih pridelkov znašala 41 milijonov evrov, kar je za 13 % manj kot v oktobru 2012 in za 7 % manj kot v letu 2011 (Odkup kmetijskih ..., 2013). Število vseh živali se je v letu 2012 zmanjšalo, razen število perutnine (v kategorijah »pitovni piščanci« in »purice in purani«) (Število živine ..., 2012). Decembra 2012 so tako na kmetijskih gospodarstvih redili okoli 460 tisoč glav govedi in okoli 296 tisoč prašičev. Podatki kažejo, da se število prašičev v Sloveniji izrazito zmanjšuje, kljub prizadevanju, da se to ne bi zgodilo, in kljub drugačnim napovedim v preteklosti (v zadnjih šestih letih se je število prašičev zmanjšalo za več kot 45 %, v zadnjih sedmih letih pa za skoraj 52 %). Število perutnine je kot že omenjeno naraslo, in sicer decembra 2012 je to štel 4.840 tisoč. Nekoliko se je zmanjšalo število ovc (okoli 114 tisoč) in koz (okoli 26 tisoč). V letu 2012 je bilo odkupljenega za skoraj 2 % več mleka kot v letu 2011 (Število živine ..., 2012).

2.6.1 »Umetno meso«

WHO ocenjuje, da se bo v prihodnjih 40 letih poraba mesa podvojila, zato bo zdajšnja masovna »industrijska« živinoreja postala nesprejemljiva (Priatelj, 2012). Brez alternativnih proizvodnih metod pa bodo meso in kmetijske rastline postali prestižni izdelki. Vendar, dejstvo je, da večina ljudi še vedno rada jé meso. Deloma tudi zato, ker je večina rastlinskih nadomestkov iz soje, žit, alg ali gliv neokusnih. Meso je namreč še vedno težko ponarediti (kompleks vonja, texture in okusa) (Priatelj, 2012).

Ideja o umetnem mesu je stara, vendar mora še prestopiti mejo med znanstveno fantastiko in resničnostjo, piše *Guardian*. Že leta 1932 je Winston Churchill v svojem eseu »*Fifty Years Hence*« zapisal, da se bo človek čez 50 let otesel absurdnosti reje celega piščanca in bo v primernem mediju gojil ločeno piščančje prsi ali perutnice, kar bo želel uživati (Priatelj, 2012).

Znanstveniki v zasebnih in univerzitetnih laboratorijih stopnjujejo raziskave izdelav mesnega nadomestka iz rastlinskih beljakovin (tofu). Na inštitutu Fraunhofer so za vegetarijansko meso uporabili kombinacijo beljakovin iz soje, pšenice, graha in belega volčjega boba. Razvili so primeren tehnološki postopek in uspešno proizvedli prototip vegetarijanskega mesa. Vodja projekta na omenjenem inštitutu, Florian Wild, je ocenil, da pričakujejo svoje prve izdelke na trgu, ko bodo izpolnili zahteve ciljnih porabnikov. Odvisni so pa tudi od podjetniških partnerjev (malih in srednjih podjetij iz Nemčije, Avstrije in Italiji). Wild navaja, da bi osnovni izdelki morali biti cenovno primerljivi s poceni mesom v supermarketih (1 kg piščančjega mesa v Nemčiji stane okoli 4 evre) (Priatelj, 2012).

Wild razume, da porabniki ne bodo opustili uživanja pravih mesnih izdelkov, zaradi pojava vegetarijanskega mesa na trgu. Sprva bo to meso nadomestilo kak mesni obrok. Porabniki bodo morda postali pozornejši pri nakupu kakovostnega mesa. Wild pojasnjuje, da ima umetno meso lahko celo večjo vsebnost beljakovin in nekoliko manjšo vsebnost maščob (Priatelj, 2012).

V laboratoriju podjetja Sand Hill Foods v Silicijevi dolini Patrick Brown, profesor na oddelku za biokemijo na medicinskem inštitutu Howarda Hughesa univerze v Stanfordu, prav tako že dve leti poskuša ustvariti prepričljiv mesni nadomestek iz rastlinskih beljakovin (Priatelj, 2012).

Leta 2002 je idejo o umetnem mesu izkoristila Nasa. Financirala je raziskavo ameriškega znanstvenika Morrisa Benjaminsona o možnostih laboratorijske izdelave mesa iz mišičnih celic, ki bi ga uporabljali za hrano astronautov na vesoljskih odpravah. Omenjeni znanstvenik je uspešno vzgojil mišično tkivo iz celic mišice zlate ribice. Toda Nasa je prenehala financirati projekt in našla cenejšo rešitev za nahranitev astronautov (Priatelj, 2012).

Na začetku leta 2012 je anonimni donator stopil v stik z dr. Markom Postom, vodja oddelka za vaskularno fiziologijo na maastrichtski univerzi, in mu ponudil financiranje izdelave umetnega hamburgerja. Mark Post je februarja 2012 na letnem srečanju ameriškega združenja za napredek v znanosti v Vancouvru naznanil, da bo oktobra 2012 predstavil prvi pravi umetni burger (Priatelj, 2012).



Slika 2: Dr. Mark Post (Priatelj, 2012)

Dr. Post je v nekem intervjuju povedal, da bo postopek izdelave mesa iz živalskih celic še vedno zahteval nekatere živalske usmrtitve, vendar bistveno manj (iz ene krave bi lahko naredili do deset milijonov burgerjev, zaradi česar bi število rejnih živali lahko zmanjšali na milijon (Priatelj, 2012).

2.6.2 Preseči lakoto po mesu

Harvardski psiholog Steven Pinker je v knjigi *The Better Angels of Our Nature* postavil tezo, da je uživanje mesa poslednje bojišče revolucije za človekove pravice, ki je v 300 letih bistveno zmanjšala stopnjo medčloveškega nasilja in krutosti. Toda nenasitna človeška »lakota po mesu« lahko prepreči omenjeno revolucijo, ki zmanjšuje človekovo krutost in nasilje (Priatelj, 2012).

Časopis *Guardian* piše tudi, da če bi to lakoto po mesu uspeli nahraniti z izdelkom, ki v vsem spominja na meso, je pred nami ena največjih revolucij. Mesnoprredelovalna industrija bi v tem primeru bankrotirala, zato se bo proti nosilcem nove revolucije gotovo borila z vsemi sredstvi (Priatelj, 2012).

3 MATERIAL IN METODE DELA

3.1 MATERIAL

Za namene naše analize smo uporabili časopisne prispevke, objavljene v najpogostejše branih časopisih v Sloveniji, ki jih hranijo v dokumentacijskem centru Časopisne hiše Delo v Ljubljani, v posebnih mapah, označenih z gesli *vegetarijanci*, *vegetarijanstvo svet*, *mladi in vegetarijanstvo*. Ker nas je zanimal najnovejši diskurz o vegetarijanstvu in njegovih akterjih, smo se v svojem preučevanju omejili na obdobje od leta 2001 do leta 2011.

3.2 METODA DELA

Sodobni tiskani mediji in njihovo predstavljanje znanosti, imajo veliko vlogo pri tem, kako bo javnost določeno temo sprejela. Na kakovost, natančnost, jasnost in verodostojnost posredovanja informacij oz. novic s področja znanosti vpliva mnogo dejavnikov, ki jih še tako kakovostni mediji ne obvladujejo zlahka (Dežela Grkman, 2011).

Znanstveni strokovnjaki in institucije, politiki in politične institucije, nevladne organizacije ali skupine ljudske iniciative, oskrbujejo medije z informacijami, razlagami, zahtevami, predlogi, kritikami, metaforami in slogani. Tiskani mediji stopnjujejo opozorila znanstvenikov, po določenem času pa so ta že tako nasprotujoča, da v javnosti nastopi učinek nasičenosti. V družbi medijev, kot jo poznamo danes, ti igrajo poglavitno vlogo pri ustvarjanju javne sfere, ki predstavlja areno, v kateri se pojavljajo problemi in razprave. Javna komunikacijska sfera je seveda odvisna od komunikacijskega sistema, ki se izpostavlja prek medsebojnega delovanja novinarstva, družbenih akterjev in publike, zakonskih okvirov, kulturnih in komunikacijskih podlag (Dežela Grkman, 2011).

Medijsko predstavljanje in različni problemi razumevanja in sprejemanja javnosti so povezani z medsebojnim vplivanjem, ki ga imajo predstavniki sistema (politični, gospodarski, industrijski) na javno mnenje (Dežela Grkman, 2011).

Z uporabo analize prispevkov je možen sistematičen pregled časopisnih besedil. Metoda omogoča identificirati osrednje teme in njihovo ponavljanje, preučiti konstrukcije in razumevanje posameznih diskurzivnih sekvenc in v njih prepoznati različne interesne skupine. Vsebinska analiza se uporablja za preučevanje široke vrste besedil, med njimi tudi časopisnih.

Vsebinska analiza, ki smo jo uporabili, nam omogoča napovedovanje vplivov vsebine na bralce. Prav tako nam zagotavlja vpogled v obstoječe javno mnenje o obravnavani tematiki v prispevkih. Vsebine člankov, ki jih posredujejo časopisi, vplivajo na mnenje ciljnih skupin o vegetarijanstvu in tako pripomorejo k njihovim odločitvam za kakovostnejše in boljše življenje (Dežela Grkman, 2011).

V empiričnem delu naloge smo izvedli analizo omenjenih virov – prispevkov s tematiko vegetarijanstva, ki so bili v obdobju desetih let objavljeni v najpogostejše branih časopisih Časopisne hiše Delo v Ljubljani.

Analiza, predstavljena v nadaljevanju, tako temelji na celotnem razpoložljivem gradivu v časovnem intervalu od 24. 2. 2001 do 9. 3. 2012, ko smo gradivo pridobili na omenjenem mestu. Elektronska oblika posameznih člankov nam je pri analizi nekoliko olajšala delo, saj nam ni bilo treba pretipkavati nekaterih celotnih vsebin, poleg tega pa smo hitreje dostopali

do posameznih prispevkov in njihove vsebine analizirali. Podatke smo obdelali in jih predstavili s pomočjo programa MO Excel.

Podatke časopisnih prispevkov smo analizirali v več fazah, in sicer najprej smo prispevke vzorčili in razvrstili glede na to, v katerem časopisu so bili objavljeni in katerega leta so bili objavljeni. V naslednjem poglavju smo se posvetili analizi naslavljanja prispevkov.

Nadalje smo identificirali osrednje teme, vsebine in pomen prispevkov. Določili smo torej prevladujoče tematike v prispevkih, opravili analize pomenov izjav, stališč, mnenj in utemeljevanj navedenih strokovnjakov in/ali drugih posameznikov o posameznih temah.

Posvetili smo se tudi analizi tipov prispevkov (novice, reportaže ...) in raziskali repertoarje govora o vegetarijanstvu ter se posvetili tudi analizi virov.

V zadnjem poglavju analize prispevkov smo na kratko preučili grafično podobo prispevkov.

Rezultate analize smo pojasnili s pomočjo teoretičnih izhodišč in jim dali smisel in okvir.

Na podlagi zbranega gradiva smo preverjali naslednje hipoteze:

- vegetarijanstvo je med porabniki sprejeto predvsem zaradi zdravstvenih razlogov;
- v slovenski družbi se za vegetarijanstvo odločajo predvsem mlajše generacije;
- za vegetarijanstvo se odločajo posamezniki in/ali skupine zaradi bolj etičnega odnosa do živali;
- vegetarijanstvo je gospodarnejša in ekološka rešitev v primerih zmanjševanja lakote in onesnaževanja okolja ter ohranjanja narave.

4 ANALIZA IN RAZPRAVA

4.1 VZORČENJE PRISPEVKOV IN ČASOVNI OKVIR

V obravnavanem obdobju je bilo v časopisih, shranjenih v dokumentaciji Časopisne hiše Delo, objavljenih 60 prispevkov z vegetarijansko vsebino (uporabljene vire smo navedli v prilogi).

Preglednica 3 kaže število časopisnih prispevkov po posameznih letih, vključenih v analizo. V nabor so bili vključeni različni tipi prispevkov: od kratkih časopisnih novic, poljudnih člankov, nekaterih drugih člankov in sestavkov, do intervjujev s strokovnjaki z različnih področij, intervjujev s posamezniki in/ali družinami vegetarijancev, ki obravnavajo »problematiko« vegetarijanstva, do reportažnih pripovedi in reportažnih zgodb, do t.i. komentarjev in prikazov knjig.

Preglednica 3: Število časopisnih prispevkov po letih

Ime časopisa	2001	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	Celotno obdobje
7 dni		1	2	2	1			2	2	11
Delo			1	1	2	1		2	3	10
Slovenske novice		1	1			2	1	2	2	9
Nedelo		1	2				1	1	1	6
Dnevnik		1						2	2	5
Jana		1		1			1	1		4
Ona		1		2	1					4
Mladina								1	2	3
Večer			1		1					2
Deloskop		1								1
Nedeljski dnevnik									1	1
Polet					1					1
Primorske novice									1	1
Sobotna priloga Dela	1									1
Več			1							1
Žurnal24									1	1
Celota	1	7	8	6	6	3	3	11	15	60

Skupno smo analizirali 60 časopisnih prispevkov. Največ prispevkov o vegetarijanstvu so objavili časopisi 7 dni (11), Delo (10) in Slovenske novice (9). S številom objavljenih prispevkov sledijo Nedelo (6), Dnevnik (5), Jana (4), Ona (4), Mladina (3) in Večer (2) ter drugi časopisi, vsak s po enim prispevkom.

V opazovanem precej dolgem obdobju (10 let) je bilo objavljenih le skupno 60 prispevkov s tematiko vegetarijanstva, v vseh omenjenih 16 časopisih, kar je malo. V prvem letu obravnave (2001) je bil objavljen le en prispevek, v letih 2002 in 2003 celo ni bilo prispevkov o vegetarijanstvu. Število objavljenih časopisnih prispevkov se je povečalo zadnji dve opazovani leti, največje je bilo torej v letih 2010 (11) in 2011 (15). Iz nihanj v številu

prispevkov skozi leta lahko sklepamo, da so se poznavanje (odnos javnosti) in zanimanje (interesi avtorjev in bralcev do tematike) ter »pomembnost« pojava vegetarijanstva (»prehranske afere«, družbeno-kulturno opozicijsko gibanje, socialno-kulturni dejavniki) zelo spreminjali skozi leta.

V nadaljevanju se bomo podrobneje posvetili analizi, ki nam bo lahko pokazala razloge za nihanja v številu prispevkov skozi leta, tematiko in tipe prispevkov ter njihov pomen. Najprej pa si pogledjmo naslove analiziranih prispevkov.

4.2 NASLOVI

Novinarski prispevki se praviloma začnejo z naslovom, v nekaterih primerih pred njim tudi z nadnaslovom ali za njim s podnaslovom. Naslavljanje prispevkov ima pomembno funkcijo, saj je to zelo opazni del besedila, običajno natisnjen na začetku oz. vrhu članka, s poudarjenimi in velikimi črkami. Naslove bralci najhitreje opazijo in preberejo, zato so praviloma izbrani premišljeno, bralcem dajejo vtis o tematiki prispevka in zbudijo (ne) zanimanje za nadaljevanje branja prispevka.

Ugotavljali smo, na kakšen način avtor s svojim, pogosto subjektivnim naslavljanjem prispevka, vrednoti oziroma konstituira predmet vegetarijanstva.

Preglednica 4: Število pozitivno, negativno in nevtrarno zaznamovanih naslovov prispevkov o »problematiki« vegetarijanstva

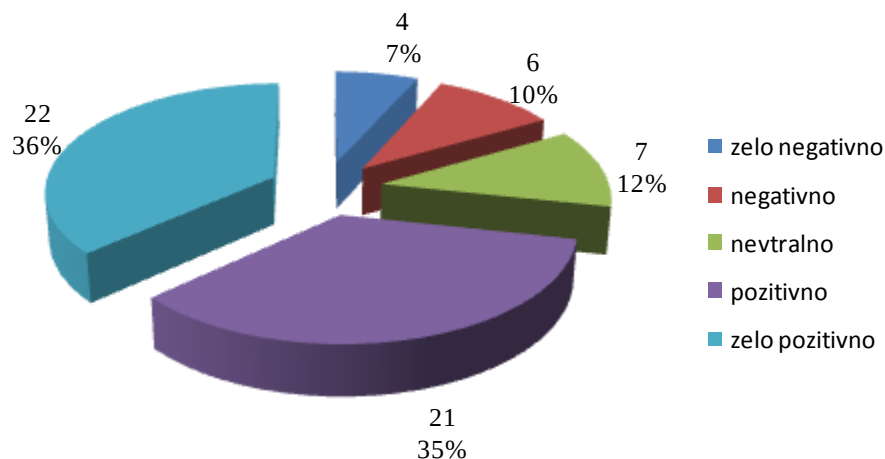
Ime časopisa	»zelo negativno«	»negativno«	»nevtrarno«	»pozitivno«	»zelo pozitivno«	Skupaj
7 dni	0	1	1	4	4	10
Delo	2	1	0	4	3	10
Sl. novice	0	0	2	2	5	9
Nedelo	0	0	0	4	2	6
Dnevnik	1	1	0	1	2	5
Ona	0	1	0	2	1	4
Jana	0	0	0	2	2	4
Mladina	1	0	1	1	0	3
Večer	0	0	0	2	0	2
Več	0	0	0	0	1	1
Sob. pril. Dela	0	0	0	0	1	1
Pr. novice	0	0	1	0	0	1
Deloskop	0	0	1	0	0	1
Nedeljski Dnevnik	0	1	0	0	0	1
Polet	0	0	1	0	0	1
Žurnal24	0	1	0	0	0	1
Skupaj	4	6	7	21	22	60

Pozornost smo torej namenili načinu medijskega prikazovanja »problematike« vegetarijanstva (Preglednica 4). Da bi ugotovili stališče javnosti do vegetarijanstva, smo analizirali naslavljanje časopisnih prispevkov, ki izražajo pozitiven ali negativen odnos do

vegetarijanstva, ki izhaja ali iz stilno zaznamovanega nadnaslova, naslova, kateremu sledi stilno zaznamovana vsebina prispevka.

Zanimalo nas je, ali prevladujejo prispevki z negativno, pozitivno ali nevtralno zaznamovanim naslovom. Torej, ali nam naslov daje močan vtis, da se bo o vegetarijanstvu pisalo v (zelo) negativni smeri, z zavračanjem, ali daje vtis, da bo vegetarijanstvo predstavljeno (zelo) pozitivno, to je s sprejemanjem, navdušenjem in odobravanjem. Ali pa morda v naslavljanju prispevkov ni opaziti ali razločiti niti pozitivne niti negativne zaznamovanosti, torej gre za »nevtralen« naslov.

Pri začetnem pregledu naslovov opazimo, da ima vegetarijanstvo v časopisih (zelo) pozitivno podobo, saj večina prispevkov z vsebino vegetarijanstva nosi zelo pozitiven (36 %) ali pozitiven (35 %) zaznamovan naslov (Slika 3). To lahko kaže na to, da je »problematika« vegetarijanstva pozitivno sprejeta, kar posredno kaže na pozitiven odnos avtorjev prispevkov do vegetarijanstva in posredovano pozitivno mnenje o vegetarijanstvu bralcem oz. javnosti.



Slika 3: Število in odstotni delež stilno zaznamovanih naslovov prispevkov

V kategorijo »**zelo negativno**« so bili uvrščeni tisti prispevki (približno 4 %), v katerih je jasno prevladovalo nasprotovanje vegetarijanstvu (tudi že iz naslova prispevka, kateremu je praviloma sledila tudi bolj negativna ali »opozorilna« vsebina glede vegetarijanstva). Za ponazoritev smo jih našli:

1. »Nujno za rast in razvoj sposobnosti« (Delo, 18. 7. 2005) (Podkrižnik, 2005)

Nadnaslov: »Meso in otroci«

Avtor z nadnaslovom nakaže in nato z naslovom izpelje odločilno negativen odnos do vegetarijanstva. Meso, je »nujno za rast ...«.

2. »Zdravniki: Vegetarijanstvo pri dojenčkih odsvetovano, veganstvo prepovedano« (Dnevnik, 12. 8. 2011) (Hostnik, 2011)

Avtor prispevka za naslov uporabi kar citat zdravnikov, kar močno zaznamuje negativnost do vegetarijanstva – veganska prehrana je prepovedana, po mnenju in priporočilih splošne

medicinske stroke. Prispevek je eden izmed mnogih, ki je bil objavljen po novici tragične smrti 10-mesečnega dojenčka v UKC Ljubljana.

3. »V slovenskih medicinskih analiz trije skrajni primeri« (Delo, 12. 8. 2011) (Zajec, 2011b)

Nadnaslov: »Po smrti dojenčka opozorila o pravilni prehrani otrok«

Podnaslov: »Nepravilna prehrana povzroči pri otroku motnje v rasti in intelektualnem razvoju, slabšo odpornost organizma in vpliva na obolevnost v času odraslosti – Ukrepi?«

V primeru 3. je zelo negativno zaznamovan naslov opremljen s prav tako nekoliko negativnima nadnaslovom in podnaslovom.

4. »Vežežerci« (Mladina, 26. 8. 2011) (Zgonik, 2011)

Naslov je negativen zaradi uporabljene stilno zaznamovane, »grde« besede za vegetarijance oz. natančneje vegane-vežežerci (ljudje vendarle ne žremo, ampak jemó). Avtor tudi v uvodniku močno nakazuje odklonilen odnos do vegetarijanstva, saj takole začne prispevek:

»Ljudje po naravi nismo rastlinojedci, kot nas skušajo prepričati nekateri vegetarijanci, češ da na primer nimamo krempljev ali primernih zob za trganje surovega mesa. Ljudje smo pač vsejedi ... Krempljev in tigrovih zob ne potrebujemo več. Meso znamo skuhati, da postane mehko ...« (Zgonik, 2011).

V kategorijo **»negativno«** so bili uvrščeni tisti prispevki (10 %), ki so zmerno nasprotovali vegetarijanstvu:

1. »Marsikatera motnja hranjenja se skriva za krinko vegetarijanstva« (Ona, 28. 2. 2006) (Miko, 2006)

Nadnaslov: »Brezmesno prehranjevanje«

Nevtralen naslov prispevka, ki vodi v negativno zaznamovan naslov, saj le-ta nakaže povezavo med motnjami hranjenja in vegetarijanstvom. Prispevek je intervju z Jožetom Lavrincem, višjim medicinskim tehnikom in dietetikom iz Splošne bolnišnice Jesenice. Obravnava pa tematiko, kako zdrava je vegetarijanska prehrana in ali je primerna tudi za otroke.

2. »Kubanci imajo raje svinjino« (Delo, 22. 2. 2011) (Kubanci ..., 2011)

Nadnaslov: »Vegetarijanstvo v oazi komunizma«

Podnaslov: »Brezmesna prehrana jih spominja na težke čase na začetku 90. let – Vegetarijanske restavracije so večinoma propadle, le redke še vztrajajo – Pri El Romeru poskušajo zanimivo hrano brez mesa približati ljudem«

Avtor z naslovom prispevka nakaže, da imajo prebivalci Kube »raje svinjino« in tako nekoliko negativno osenči vegetarijanstvo. Sicer tako z nadnaslovom in podnaslovom pokaže nekoliko pozitivnosti do vegetarijanstva, piše o obstoju vegetarijanskih restavracij na Kubi:

»»Brezmesno« pa ni ravno izraz, ki bi ga toplo sprejeli na Kubi, kjer se je v dolgih letih pomanjkanja razvila posebna ljubezen do hrane, še posebno tiste, ki je še nedolgo tega krulila, mukala ali kokodakala ... Meso – ali pa vsaj ideja mesa – je tako pomemben del kubanske kulinarike, da se domačinom zdi redka odločitev za vegetarijansko življenje na robu norosti ... Prav ironično je, da je na rodovitnem tropskem otoku težko dobiti sveže sadje in zelenjavo. Tudi med najbolj plodno zimsko sezono je izbira na državnih zelenjavnih tržnicah

bolj ali manj omejena na solato, zelje, paradižnik, korenje, papriko in krompir.» (Kubanci ..., 2011).

3. »Veganska prehrana lahko škoduje otrokovemu razvoju in zdravju« (Dnevnik, 16. 8. 2011) (Lorenčič, 2011)

Podnaslov: »Se starši zavedajo svoje odgovornosti in morebitnih posledic, če nepravilno sestavljajo otrokovo prehrano?«

V naslovu je vidna takojšna negativnost do veganske prehrane, katero podnaslov podkrepi: Vegansko hrano povezuje z »nepravilno otrokovo prehrano«.

4. »Tragedije so izkoristili za pogrom« (7 dni, 17. 8. 2011) (Tomažič, 2011a)

Podnaslov: »»Zdravniki so smrt otroka izkoristili za napad na vegetarijance in vegane,« so ogorčeni tisti, ki ne jedo mesa.«

Avtor z izbiro podnaslova oz. uvodnega stavka, meče negativno luč na vegetarijanstvo. Prispevek je še eden izmed mnogih, ki je nastal po dogodku tragične smrti dojenčka avgusta 2011. Prispevek je skupek reporterskih zgodb o »znanih« vegetarijanskih posameznikih in družinah v Sloveniji, ki so akterji, ki se redno pojavljajo v prispevkih o »problematiki« vegetarijanstva, in sicer družina Gabrovec iz Logatca, družina Grette Mikuž Fegic, mag. Marko Čenčur, Stanko Valpatič, zdravnica Petra Mihalek Novak in drugi. Skozi vsebino zgodb pa je vegetarijanstvo predstavljeno kot zelo pozitivno.

5. »Deklica, ki je »kradla« meso« in (Nedeljski Dnevnik, 21. 8. 2011) (Černoga, 2011)

Nadnaslov: »Nerazsodno prehranjevanje otrok lahko vodi v skrajnosti«

Podnaslov: »Do katere mere lahko starši svojo življenjsko filozofijo in prehranska načela prenašajo na otroke? – Odgovornost staršev, da pri prehrani svojih otrok ohranijo zdrav razum«.

Naslov izraža občutno odobravanje do mesnega prehranjevanja otrok. Nadnaslov in podnaslov pa to odklonilno držo do vegetarijanstva samo še okrepita, saj se avtor izrazi »nerazsodno prehranjevanje« in »zdrav razum«, v povezavi z (brez) mesnim prehranjevanjem otrok.

6. »Segregacija otrok v vrtcih« (Žurnal24, 1. 9. 2011) (Medvešček in Pureber, 2011)

Negativno zaznamovan naslov na vrhu prispevka spremljata dva kratka sestavka, in sicer:

»Vegetarijanstvo. Jezen starš: Vegetarijanske hrane v vrtcih ne bo več. Prepoved naj bi dalo Ministrstvo za zdravje.« in

»Zasebniki strpnejši. V javnih vrtcih vegetarijanci izjema, pri zasebnikih ne.«

Iz naslova in sestavkov hitro izvemo, da gre za odrekanje vegetarijanske prehrane otrokom vegetarijancem v javnih vrtcih. Negativno zaznamovanemu naslovu sledi v nadaljevanju negativnost strokovnjakov do vegetarijanstva v vrtcih:

»Čeprav so strokovnjaki za prehrano in zdravniki, zbrani v pediatričnem kolegiju na MZ, ugotovili, da vegetarijanska prehrana tveganje predstavlja le, če se ne izvaja pravilno, menijo, da vegetarijanstvo v vrtce ne spada. »Različne obravnave otrok v javnih institucijah glede na posebna prepričanja in stališča različnih družin vodijo v segregacijo otrok, ki s stališča zdravstvene stroke ni upravičena,« pravijo na MZ, zato vrtcem svetujejo oblikovanje mešanih, torej tudi mesnih menijev.« (Medvešček in Pureber, 2011).

Od vseh 60 prispevkov z vegetarijansko vsebino le štirje prispevki nosijo »zelo negativno« zaznamovane naslove in 6 prispevkov nosi »negativno« zaznamovan naslov, kar je malo. Kar vsi štirje »zelo negativni« prispevki se tematsko dotikajo »problematike« vegetarijanske prehrane z vidika zdravja v določenih obdobjih otrokovega razvoja (dojenčki, otroci in mladostniki). Trije ti »zelo negativni« prispevki so bili objavljeni v zadnjem obravnavanem letu (2011), ko je bilo število prispevkov tudi največje. V »negativno« zaznamovanih prispevkih prav tako prevladuje osrednja tema, in sicer skrb za zdravje, to je strah pred neustrezno (vegetarijansko) prehrano otrok. Sklepamo lahko, da so ti prispevki med bralci vzbudili zanimanje (sprejetje ali zavrnitev) za vegetarijansko prehrano.

V kategorijo »**nevtrarno**« je bilo uvrščenih 7 prispevkov, to je 12 %. Ti prispevki so z naslovom večinoma zavajajoče izražali nevtralnost do vegetarijanstva, saj s seboj niso vedno prinašali nevtralne vsebine. Pogosto je ostal naslov nevtralen, vsebina pa se je spremenila v zagovarjanje vegetarijanstva in mu nudila pozitivnost (primeri 1., 3., 6., 7.) V kategorijo smo uvrstili tudi naslove, ki so z vprašanjem zbudili bralčevo morebitno zanimanje (primera 2., 5.) in naslove, ki nam niso izražali ne konkretne pozitivne ali konkretne negativne zaznamovanosti (primer 4.):

1. »Vegetarijanec, zakaj?« (Deloskop, 17. 6. 2004) (Omejc, 2004)

Avtorica prispevka v bralcu s stilno nezaznamovanim naslovom vendarle zbudi zanimanje za branje. Že po prvih nekaj stavkih opazimo preobrat iz »uravnoveženega« naslova prispevka v močno pozitivno naravnost do vegetarijanskega načina življenja v vsebini prispevka, ki je prepletena z močnim neodobravanjem in kritiko mesojedcev, do mesa in mesne prehrane, mesne industrije:

»Veliko je razlogov, zakaj prenehati z mesom. Od etičnega, ekološkega, zdravstvenega do duhovnega, predvsem pa s stališča zdrave pameti ... Če bi ljudje prenehali jesti meso, kajti z lahkoto lahko živimo in preživimo z žiti, zelenjavo in sadjem, bi bila lakota na Zemlji izkoreninjena ... Kdor govori, da ima rad vegetarijance in zelenjavo, vendar še rajši zrezek ali da so vegetarijanci fanatiki, naj se vpraša, kaj je narobe z njim samim ... Naj ne jemo mesa živali (krav, prašičev, kur ...), je napisano v vseh svetih spisih, Koranu, Vedah, Svetem pismu ... Živali hranijo s hormonskimi dodatki, antibiotiki ... Tisti, ki radi jejo piščanca, predvsem otroci, uživajo velike količine rasnih hormonov. Se nikoli ne vprašate, zakaj se vaš najstnik, strastni ljubitelj piščancev, nekam prehitro razvija v primerjavi z vašo generacijo, ki ni imela na razpolago industrijskih piščancev, temveč zgolj tiste iz domače reje? Prehranjevanje z živalskim mesom je v nasprotju z duhovnim očiščenjem ... Rastline ne občutijo bolečine ... Ustvarjene so bile v namen prehrane za nas in živali.« (Omejc, 2004).

2. »Meso v prehrani – da ali ne?« (7 dni, 8. 6. 2005) (Jamnik, 2005)

Avtorica zapiše nevtralni naslov, v prispevku pa predstavi mnenja različnih javnih in poznanih ljudi (Jadranka Juras, direktor Farme Ihan, slikarka Irena Polanec, strokovnjaki z zdravstvenega področja), ki se tudi zelo različno opredeljujejo glede vegetarijanstva. Vsebina je uravnovežena do vegetarijanstva (za, proti, neopredeljeno do tega pojava).

3. »Prsti, ki masirajo in radi kuhajo« (Slovenske novice, 7. 7. 2005) (Svete, 2005)

Uvodni odstavek: *»Mojca Kurent, mojstrica masaže, je pripravila korenjevo kremno juho s kuskusom, pečene testenine s tofujem in zelišči ter solato – Pri Kurentovih se ne kregajo, kaj bodo dali v lonec, saj so vsi vegetarijanci – Pojedo veliko zelenjave in sadja, nekaj žit, zobajo pa tudi oreške in semena.« (Svete, 2005).*

Na začetku uravnotežen naslov, ki se nadaljuje z uvodnim odstavkom in celotno vsebino, ki razkrijejo »pozitivnost« in sprejetost vegetarijanstva. Novinarka zapiše tudi dva vegetarijanska recepta, ki jih je pripravila gostiteljica Mojca ob njenem obisku.

4. »Naše celice so programirane z živalsko hrano« (Polet, 11. 10. 2007) (Priatelj, 2007)

Prispevek je intervju s Stankom Valpetičam. Naslov nam ne izraža kakršnekoli posebne zaznamovanosti, vendar nam nadaljnja vsebina razkriva pozitivnost do vegetarijanstva; poudarjeno je etično vegetarijanstvo.

5. »Veganstvo – etična izbira ali zloraba otrok?« (Primorske novice, 20. 8. 2011) (Tasi, 2011)

Nadnaslov: »Polemike o primernosti rastlinske prehrane za otroke«

Nadnaslov meče nekoliko slabo luč na vegetarijansko prehrano, vendar se naslov obrne na nevtrarno zaznamovano naslavljanje, saj nam v obliki vprašanja ponuja dva ekstrema, v povezavi z veganstvom.

Avtorica prispevka v uvodniku napove »rdečo nit« prispevka:

»Nedavna smrt desetmesečnega otroka, ki je bil močno podhranjen – starša naj bi bila vegana – je vzbudila burne polemike o primernosti rastlinske prehrane za otroke.« (Tasi, 2011).

Prispevek pa je zaokroženo uravnoteženo tematsko zaznamovan, saj so predstavljena različna tuja in domača mnenja strokovnjakov in prehranskih organizacij, tudi rezultati raziskav ipd., ki podpirajo ali zavračajo veganstvo pri otrocih. Različnost lahko opazimo že pri vmesnih naslovih sestavkov (*»Američani podpirajo vegetarijanstvo«, »Konstrukt neodgovornega vegana«, »Starši potrebujejo prave informacije«, »Etični vidiki veganstva« in »Kako poskrbimo za dovolj vitamina B₁₂?«*) (Tasi, 2011).

6. »Za ali proti vegetarijanstvu?« (Slovenske novice, 30. 9. 2011) (Markovič, 2011b)

Še eden izmed nevtrarno zaznamovanih naslovov prispevka, saj bralcu ponuja nekakšno »izbiranje«, vendar je že uvodnik bolj pozitivno naravnano do vegetarijanstva:

»Vrtiček ob hiši je lahko zadosten vir hrane za marsikatero vegetarijanca. Svežo zelenjavo, pri kateri točno vemo, kako smo jo pridelali, lahko nabereimo sproti za posamezni obrok. Tudi obisk tržnice, kjer je na voljo raznovrstna ponudba bio in ekološko pridelane zelenjave, zadostuje za pestro sestavo jedilnika. Vegetarijanci se odločajo za različno stroge vrste prehranjevanja.« (Markovič, 2011b).

Avtorica prispevka je naklonjena vegetarijanstvu, saj v uvodniku piše o zelenjavi kot o »pestri sestavi jedilnika« in ne omenja nujnosti mesne prehrane.

7. »Zdaj žanjemo to, kar smo klali.« (Mladina, 24. 9. 2010) (Aleksić, 2010)

Nadnaslov: »Vegetarijanci«

Avtor izpiše nevtralen nadnaslov, ki mu sledi nekoliko drugačen naslov, ki pa bralca sprva ne usmeri v vsebino prispevka. V kratkem uvodnem stavku pa takoj izvemo, da gre za »portret« Društva za osvoboditev živali in njihove pravice.

Vegetarijanstvo je pozitivno predstavljeno skozi zdravstveni, etični, gospodarski in politični vidik (Stanko Valpetič, mag. Marko Čenčur, pravnik Vlado Began – »ombudsman za živali«, Greta Mikuž Fegic).

Kot kažejo predhodno naštetih primeri prispevkov z »nevtralno« zaznamovanim naslovom (primeri 1.-7.), je vsebina teh prispevkov prevladujoče pozitivno obarvana do pojava vegetarijanstva. Iz tega lahko sklepamo, da so mnenja in odnos avtorjev do omenjenega pojava pozitivni in tako posredovani tudi bralcem, ki na podlagi teh informacij oblikujejo svoja mnenja o pojavu.

V kategorijo »**pozitivno**« so bili uvrščeni tisti prispevki (teh je bilo 21), ki so s pozitivno zaznamovanim naslovom predstavljali vegetarijanstvo:

1. »Sadje in zelenjava podaljšujeta mladost« (7 dni, 5. 10. 2005) (Delin, 2005)

Avtorica že z naslovom pozitivno osvetli rastlinsko prehrano, saj ji pripiše, da »podaljšuje mladost«.

2. »Veganska hrana« (7 dni, 12. 5. 2010) (Likar, 2010)

Nadnaslov: »Brez mesa, brez (nekaterih) bolezni«

Že nadnaslov prikaže pozitivno sporočilo, ki se prenese na nevtralen naslov. Prispevek je intervju s priznanim ameriškim veganskim zdravnikom, zato je tudi vsebina zelo pozitivno naravnana do pojava veganstva.

3. »Možnost izbire in odgovorna osebna odločitev« (Delo, 18. 8. 2011) (Zajec, 2011a)

Nadnaslov: »Pravilna prehrana – ključna za zdravje, počutje in storilnost«

Podnaslov: »Minister Marušič: Brezmesna prehrana ni vprašljiva, če je poskrbljeno za nadomeščanje nekaterih hranil – Z jedilnikov črtati (vsaj) meso mesojedih živali«

4. »Zakaj bi jedli meso, če nam škoduje« (7 dni, 5. 10. 2011) (Tomažič, 2011b)

Prispevek je reportaža vegetarijanske družine Gabrovec iz Logatca. Avtor z naslovom vidno kaže pozitivnost vegetarijanstva, saj meso povezuje s škodo (navezuje se na zdravje). Tudi vsebina prispevka, ki sledi, je pozitivno naravnana do vegetarijanstva kot pojava.

5. »Zdravnika ne poznajo« (Jana, 12. 10. 2010) (Božič, 2010)

Tudi ta prispevek že z nadnaslovom: »Gretta Mikuž Fegic je v vegetarijanstvu vzgojila šest zdravih otrok« in pozitivno zaznamovanim naslovom bralca napelje v vsebino, ki je pozitivna do brezmesne prehrane. Prispevek je portretna reportaža vegetarijanske družine Mikuž Fegic.

Prispevki, ki so bili naslovljeni s pozitivno zaznamovanimi naslovi (21 prispevkov), so večinoma obravnavali tematike zdravja, torej koristnosti, sprejemljivosti, varnosti in primernosti brezmesne prehrane, v povezavi z zdravjem (osrednja tema je bila zdravje). Poudarki so se ponavljali, in sicer, da je načrtovana in uravnotežena vegetarijanska (tudi veganska) prehrana ustrezna v vseh življenjskih obdobjih. Ti poudarki vplivajo na bralce in njihovo mnenje o ustreznosti vegetarijanske prehrane in na njihov celovit odnos do pojava vegetarijanstva.

Časopisi, ki so objavljali največ prispevkov s pozitivno zaznamovanimi naslovi, so bili 7 dni, Delo in Nedelo (vsak časopis je objavil po 4 prispevke).

V kategorijo »**zelo pozitivno**« pa so bili uvrščeni tisti prispevki (teh je bilo 22), ki so izražali močno pozitivno stališče do vegetarijanstva, ga promovirali in sporočali zelo pozitivne premike in spremembe v zvezi s »problematiko« vegetarijanstva. Našteli smo nekatere izmed njih:

1. »Evropa je drugače« (Sobotna priloga, 24. 2. 2001) (Evropa je ..., 2001)

Naslov je zelo pozitivno zaznamovan in sledi mu pozitivna vsebina glede preobrata družbe v prehranjevanju v Evropi po aferi BSE (Francija, Velika Britanija, Nemčija, ZDA, Avstralija ...). Poudarek je na varni, rastlinski, ekološki hrani.

Avtor v delu prispevka piše:

»Nevarnost norih krav že spreminja prehrambene navade, povečuje populacijo vegetarijancev, preoblikuje prehrambeno industrijo v prid vsega »organskega«, strmoglavlja kmetijske ministre, daje velikanski pospešek zelenim strankam in pretresa politične elite, ki so se posmehovale nevarnosti bolezni norih krav na Celini. Še pomembneje, rastoči upor porabnikov utegne pripeljati do pravih reform subvencij v EU, ki so spodbujale industrijsko kmetijstvo, ki ga zdaj na splošno krivijo za spodbujanje epidemije ... Zdi se, da se prodaja vse, kar ni govedina ... Naslednji korak je spreobrnitev v vegetarijanstvo ...« (Evropa je ..., 2001).

2. »Pravico do brezmesne prehrane bi uzakonili« (Dnevnik, 18. 11. 2004) (Drole, 2004)

Podnaslov: »Privrženci vegetarijanstva želijo spremeniti šolske pravilnike ...«

3. »Opustil živinorejo in postal vegi« (Slovenske novice, 8. 1. 2008) (Jerman, 2008)

Nadnaslov: »Spreobrnjen«

Podnaslov: »Milan Rus z Mote pri Ljutomeru je opustil prašičerejo, ostal le še poljedelec in postal vegetarijanec ...«

4. »Vegetarijanski raj: Peta razglasila London za vege prestolnico« (Slovenske novice, 10. 12. 2009) (U. S., 2009)
5. »Meso ni nujno za otrokov razvoj« (7 dni, 17. 3. 2010) (Toplak, 2010)
6. »Pri varuhinji vse več pobud za vegetarijansko hrano v šolah« (Delo, 6. 5. 2010) (Zupanič, 2010a)
7. »Vegetarijanstvo bi povečalo možnosti za dolgoročno preživetje človeštva« (7 dni, 7. 2. 2006) (Vegetarijanstvo ..., 2006)

Prispevki z »zelo pozitivnim« zaznamovanim naslovom so predstavljali tudi zelo pozitivno vsebino o vegetarijanstvu. Z naslovom in vsebino so avtorji v prispevkih nakazali »boljšo« prihodnost (primeri 1., 4., 7.), primernost vegetarijanske hrane z zdravstvenega vidika (primer 5.), pozitivne spremembe v zakonih (primera 2., 6.). Te pozitivne vsebine o vegetarijanstvu lahko oblikujejo pozitiven odnos v javnosti do vegetarijanstva.

Časopisi Slovenske novice (5 prispevkov), 7 dni (4 prispevki) in Delo (3 prispevki) so objavili največ prispevkov z zelo pozitivnimi zaznamovanimi naslovi, katerim je praviloma sledilo besedilo, tudi s pozitivno podobo o vegetarijanstvu.

4.3 OSREDNJE TEME, VSEBINE IN POMENI PRISPEVKOV

Vsebinska analiza je obravnavala javne oziroma sporne teme, ki jih je mogoče označiti kot teme, ki so zanimive in jih obravnava ali se jih v svojih izjavah in mnenjih dotika več repertoarjev govora o vegetarijanstvu. Teme, s katerimi nadaljujemo analizo, so tisto, o čemer govori besedilo in si jih bralci najbolj zapomnijo. Teme obravnavajo določena vprašanja, ki so lahko predstavljena s strani avtorja in z izborom izjav repertoarjev govora, usmerjena pozitivno ali negativno. Teme so tako različno obravnavane in oblikujejo med bralci in v družbi pozitivno ali negativno »mišljenje«.

Ker je za prepoznavanje stališč medijev pomembno identificirati vsebino pozitivnega oz. negativnega odnosa do vegetarijanstva, smo stališča umestili v kategorije. Posamezen prispevek smo večkrat prebrali in ga razvrstili v določeno kategorijo oziroma tematski sklop. Pomembno je poudariti, da so nekateri prispevki širše obravnavali več tematskih sklopov, kar je posledično pomenilo, da število prispevkov in obravnavanih tem ni enako. V nadaljevanju smo za vsak tematski sklop predstavili najbolj reprezentativne citate tako piscev prispevkov kot tudi citate omenjenih in/ali intervjuvanih akterjev in/ali posameznikov v prispevkih.

Iz nabora dosegljivih prispevkov, vključenih v analizo, je bilo identificiranih 10 osrednjih tem (Preglednica 5).

Glavni tematski sklopi so bili naslednji:

- »**ZDRAVJE**«. Podkategorije so bile mnoge, in sicer: skrb za zdravje; civilizacijske bolezni (bolezni srca in ožilja, rak, diabetes ...); koristi in tveganja vegetarijanske prehrane; zdrava, uravnotežena, varna, varovalna prehrana; zadosten vnos hranilnih snovi, vitaminov, mineralov ...; zdravstvena varnost, prehranska varnost, primernost vegetarijanske prehrane; vegetarijanska prehrana za nosečnice, v obdobju dojenja, za otroke, mladostnike, odrasle osebe, starejše, za močne fizične delavce, za športnike; slabša prehranska varnost družbe; hranilna vrednost hrane; zdrava hrana;
- »**ETIČNOST**«. Podkategorije so: vprašanja etike in morale v povezavi z rejo, transportom, zakolom živali; »humani« zakol živali; etičnost uživanja mesa na račun trpljenja živali; etični odnos mladih do živali;
- »**OBVEŠČANJE IN POROČANJE O DOGODKIH**«. Podkategorije so : obveščanje o prireditvah, srečanjih, vegetarijanskih piknikih, delavnicah v povezavi z vegetarijanstvom; izidi knjig in dokumentarnih prispevkov, filmov na temo vegetarijanstva; posebne akcije, protesti; aktivnosti, ki jih organizirajo društva za zaščito živali, društvo za osvoboditev in pravice živali;
- »**RAZISKAVE**«. Podkategorije so: navajanje rezultatov in statističnih podatkov strokovnih študij, javnomnenjskih raziskav po svetu in v Sloveniji; uveljavljanje vegetarijanstva v svetu;
- »**GOSPODARNOST, EKONOMIČNOST IN EKOLOGIJA**«:

Podkategoriji **gospodarnost in ekonomičnost**: gospodarne prednosti in koristi vegetarijanstva v primerjavi z »uničujočo« živinorejo; stroški reje, zakola, transporta živali in stroški predelave in priprave mesa za uživanje; »prehranske afere« v živinoreji; gensko spremenjeni organizmi; nedovoljena »sredstva« v proizvodih živalskega izvora; poraba hrane za živali; poraba mesa; miroljubno kmetijstvo; eko kmetijstvo; biodinamično kmetijstvo; rešitve svetovne lakote; rešitve revščine; cenejša hrana;

dobički velikih živinorejskih obratov; dobički pridelovalcev in predelovalcev; opuščanje živinorejskih obratov; razvoj »umetnega mesa«;

Podkategorija **ekologija** zajema vsebine ukrepov za zmanjšanje obremenjenosti podnebja; onesnaževanje okolja zaradi živinoreje; poraba vode in krme za rejne živali; poraba energije za prirejo mesa; odmiranje gozdov; požiganje oz. krčenje tropskih deževnih gozdov za polja; učinek tople grede; onesnaževanje ozračja s toplogrednimi plini – dušikovi oksidi, metan, ogljikov dioksid; onesnaževanje ozračja in tal z odpadnim gnojem, gnojevko, gnojnico;

Preglednica 5: Pogostost obravnavanih tem

Tema	2001	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	Celotno obdobje
Zdravje	1	3	7	4	1			7	13	36
Etičnost		5	3	2	3			1	2	16
Obveščanje in poročanje o dogodkih.		2		2	3		1	1	3	12
»Raziskave«	1		4			1	2		3	11
Gospodarnost, ekonomičnost in ekologija	1	3		1	1	1	1	1		9
Politika in zakonodaja		1		2			1	4		8
Vegetarijanske prakse		2	2	1				1	2	8
Trg vegetarijanske hrane		2	1			1	1	1	1	7
Recepti			1					2	1	4
Razlogi za vegetarijanstvo		1	1						1	3
Skupaj	3	20	19	12	8	3	6	20	26	113
*Število prispevkov	1	7	8	6	6	3	3	11	15	60

* Za primerjavo smo dopisali število prispevkov v obravnavanem obdobju po letih

- **»POLITIKA IN ZAKONODAJA«**. Podkategorije so vključevale: mnenja nekaterih svetovnih in slovenskih politikov; tematika novih »prehranskih zakonov« za uvedbo vegetarijanskih obrokov v vrtcih in šolah; šolski pravilniki; pravica za vegetarijanske obroke; politični pritiski bogatih držav (ZDA, Velika Britanija, Nemčija, Francija ...); delovanje vplivnih institucij/organizacij (FAO, UN); neupoštevanje javnega mnenja s strani države/EU; dejanja in ukrepi posameznih vlad držav članic EU; pomanjkanje informacij o vegetarijanski prehrani;
- **»VEGETARIJANSKE PRAKSE«**. Podkategorije so različni načini vegetarijanskega prehranjevanja in oblike vegetarijanstva;
- **»TRG VEGETARIJANSKE HRANE«**. Podkategorije so ponudba in povpraševanje po vegetarijanski hrani; promocija vegetarijanskih restavracij, lokalov; intervjuji z lastniki in kuharji znanih vegetarijanskih restavracij;

- »**RECEPTI**«. Ta kategorija vključuje prispevke o vegetarijanskih jedeh, receptih in »kaj se jé?«.
- »**RAZLOGI ZA VEGETARIJANSTVO**«. Kategorija vključuje vzroke, razloge, dejavnike, ki vplivajo na sprejemanje vegetarijanstva v družbi.

4.3.1 Zdravje

Ob prebiranju in analizi prispevkov lahko z gotovostjo trdimo, da se največ raziskovalnih podatkov, objavljenih v raznovrstnih strokovnih študijah, v povezavi z vegetarijanstvom, nanaša na področje zdravja. Strokovnjaki zdravstvene stroke tako popolnoma ali deloma zagovarjajo ali nasprotujejo različnim vegetarijanskim prehranjevalnim praksam. Tematike, ki jih avtorji najpogosteje izpostavljajo, so:

- pomen vsejedega, mesnega in rastlinskega prehranjevanja;
- hranilna vrednost živil živalskega izvora in pomen za zdravje pri uživanju živalskih proizvodov;
- zdravstvena varnost in uravnoteženost hranil pri vegetarijanskih načinih prehranjevanja;
- vegetarijansko prehranjevanje v različnih življenjskih obdobjih (nosečnost, otroštvo, obdobje mladostništva, odraslo obdobje, obdobje starosti) ali v različnih življenjskih stilih (športniki);
- zadosten vnos in biološka dostopnost hranilnih snovi, beljakovin, esencialnih aminokislin, mikrohranil, vitaminov ...

Pojmi zdravje, skrb za zdravje, zdravstvena varnost, prehranska varnost, primernost vegetarijanske prehrane za nosečnice, dojenčke, otroke, mladostnike, odrasle, športnike ... so se v obravnavanem obdobju desetih let stalno pojavljali, kot glavna tema in tudi kot manjše podteme ob večini prispevkov, v katerih je nastopala »problematika« vegetarijanstva. Zdravju so novinarji pogosto dodajali pridevnike »boljše«, »več« ...

Med vsemi se je kot najpogosteje pojavljajoča, tako v posameznih letih kakor tudi v celotnem opazovanem obdobju, pokazala tematika zdravja, ki je zajemala poročanja in komentarje avtorjev prispevkov in citiranih posameznikov v prispevkih o skrbi za zdravje, o primernosti in varnosti vegetarijanskega prehranjevanja za nosečnice, doječe matere, otroke, mladostnike in športnike, ... (Preglednica 5). Tematika je zajemala tudi zdravstvena tveganja in koristi brezmesne prehrane. V zadnjih opazovanih letih se je tematika zdravja v prispevkih pogosteje pojavljala in obravnavala, in sicer v letu 2010 kar 7-krat in v letu 2011 kar 13-krat. Kot že omenjeno, je v teh dveh letih objava prispevkov v časopisih narasla in sorazmerno je bila tudi tematika zdravja pogosteje izpostavljena.

Avtorji prispevkov, večinoma novinarji, so v besedilih navajali različna, tako pozitivna kot tudi negativna mnenja in stališča strokovnjakov z zdravstvenega področja, s prehranskega področja, mnenja živilskih tehnologov ... V nadaljevanju bomo izpostavili nekatera mnenja, ki so v prispevkih ponavljajoča in prevladujoča.

Kot omenjeno, danes na Zahodu še vedno prevladuje odklonilen odnos do vegetarijanstva, kar se kaže na različne bolj ali manj očitne načine. Ekstremni dogodki, ko vegetarijanec resno zboli ali umre, praviloma sprožijo povečan obseg časopisnih prispevkov na temo vegetarijanstva v povezavi z zdravjem, val javnih obsojanj vegetarijanstva kot problematične

prakse in vegetarijancev kot neodgovornih posameznikov. Tudi pri našem pregledu obravnavanih prispevkov lahko včasih opazimo nekritično vlogo novinarjev pri reproduciranju negativnega odnosa do vegetarijanstva in ponazarjanja praviloma odklanjajočega odnosa medicinske stroke pri nas.

Eden izmed takih ekstremnih dogodkov se je zgodil poleti 2011, ko je v ljubljanskem Kliničnem centru zaradi sepse umrl 10-mesečni dojenček, ki bi naj se prehranjeval vegansko – bil naj bi močno podhranjen (starša sta tudi vegana). Vodstvo KC je po tem sklicalo tiskovno konferenco, na kateri je pojasnilo, da je vzrok smrti sepsa, pri kateri sicer ni dokazane povezave z otrokovo vegansko prehrano. Kljub temu pa je vodstvo prevladujoči del tiskovne konference namenilo smernicam za prehrano otrok. Po tem neljubem dogodku so se časopisni prispevki kar vrstili, večinoma z osrednjo tematiko **(ne)primernosti vegetarijanske in veganske hrane v nosečnosti, v času dojenja, za dojenčke in majhne otroke, mladostnike, tudi odrasle, športnike ...**

Velja omeniti, da je bil prispevek, iz katerega je naveden del vsebine, objavljen približno leto pred tragično novico o smrti dojenčka v UKC Ljubljana. Avtorica prispevka (Đokić, 2010) pa že v naslovu članka sporoča pozitivnost in naklonjenost vegetarijanstvu pri otrocih in navaja tudi nekatera mnenja strokovnjakov:

*»Še sprejemljiva za otroke in mladostnike, ne pa priporočljiva, je lakto-ovo vegetarijanska prehrana, pri kateri meso in mesne izdelke zamenjamo z mlečnimi izdelki, stročnicami, jajci in oreški. Novejša priporočila navajajo vegetarijansko prehrano kot ustrezno za prehrano otrok, toda pod pogojem stalnega zdravniškega nadzora nad otrokovim zdravjem,« je povedala **doc. dr. Cirila Hlastan Ribič** ... »Pravilno sestavljena prehrana v prvih letih življenja je osnova pravilnega in zdravega otrokovega razvoja, zato moramo biti pri sestavi jedilnikov nadvse pozorni ...« (Đokić, 2010).*

Novinarka v enem izmed prispevkov (Hostnik, 2011) navaja stališča domačih strokovnjakov ob tragičnem dogodku:

*»Desetmesečni otrok ... je umrl zaradi sepse«, je potrdil **prim. dr. Ivan Vidmar**, predstojnik kliničnega oddelka za otroško kirurgijo in intenzivno terapijo kirurške klinike. Poudaril je, da ... sepsa ... ni nujno povezana z načinom prehranjevanja. Kljub temu pa so zaradi informacij, da otrok prihaja iz družine veganov, včeraj v UKC strokovnjaki predstavili priporočene smernice za prehranjevanje otrok.«*

*»Otroci naj bodo dojeni ... V primeru, ko dojenje ni možno, naj starši dojenčke hranijo s t.i. mlečnimi formulami, nikakor pa ne s kravjim, kozjim ali riževim mlekom. Po četrtem ali najkasneje šestem mesecu starosti naj začnejo otroke hraniti tudi z zelenjavo, sadjem in mesom,« je priporočila slovenskega in Evropskega združenja za pediatrično gastroenterologijo, hepatologijo in prehrano strnil **doc. dr. Rok Orel**, predstojnik kliničnega oddelka za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko pediatrične klinike.«*

*»... **prim. Marjeta Sedmak** pojasnjuje, da je vegetarijanstvo pri dojenčkih odsvetoval razširjeni strokovni kolegij za pediatrijo, medtem ko vegansko in makrobiotsko prehrano za dojenčke prepoveduje.«*

*»**Doc. dr. Cirila Hlastan Ribič** iz ... (IVZ) prav tako opozarja, da neustrezno načrtovana vegetarijanska prehrana lahko vodi do prenizkega vnosa esencialnih in tudi drugih hranil živalskega izvora ter previsokega vnosa prehranske vlaknine in pogosto tudi maščob ...*

predstavi tudi izsledke raziskav, ki »kažejo manjše tveganje vegetarijancev za nastanek civilizacijskih bolezni ... Vzrok manjše pojavnosti civilizacijskih bolezni ni samo v prehrani vegetarijancev, ampak tudi v načinu življenja, ki je v povprečju bolj zdrav in zmeren kot pri nevegetarijancih ...«

»V UKC Ljubljana se pri prehranjevanju bolnikov držijo priporočil, naj mati, ki doji, in otrok dobivata polnovredno mešano prehrano, ki je ustrezna tako za doječo mater kot za otroka.« (Hostnik, 2011).

Prispevek, kjer avtorica prav tako strne stališča strokovnjakov o vegetarijanski prehrani za otroke (Zajec, 2011b):

»Vse strokovne smernice v svetu vegetarijansko prehrano pri dojenčkih odsvetujejo, saj takšno ravnanje lahko hitro ogrozi otrokovo zdravje, medtem ko je veganska oziroma makrobiotična prehrana pri otrocih celo sploh prepovedana.«

*»Kot pravita **prim. Marjeta Sedmak** s Kliničnega oddelka za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko Pediatrične klinike in **doc. dr. Nataša Fidler Mis**, vodja Službe za dietoterapijo in bolniško prehrano Pediatrične klinike, morata doječa mati in otrok dobiti ustrezno mešano oziroma polnovredno prehrano, ki je za otroka zdrava.«*

*»Krivde za otrokovo smrt nihče ne pripisuje načinu prehrane. »Bog varuj, da bi rekli, da je to vzrok smrti! Je pa treba te podatke upoštevati,« meni **prim. dr. Ivan Vidmar**.« (Zajec, 2011b).*

Avtorica nekega drugega prispevka (Lorenčič, 2011) piše:

*»Stroka zagovarja stališče, da veganstvo ... ni primeren način prehranjevanja otrok, je povedal **mag. Matej Gregorič** iz IVZ RS ... »Tako, da gre za odgovornost staršev, ki morajo vedeti, kaj počnejo. Pomisliti morajo, da lahko z veganskim načinom prehranjevanja otroku povzročijo določeno zdravstveno tveganje.«*

»Na IVZ za otroke in mladostnike priporočajo pestro mešano prehrano, sestavljeno iz različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar ob ustreznem energijskem vnosu zagotovi zadosten vnos vseh hranil, potrebnih za normalno rast, razvoj in delovanje organizma.« (Lorenčič, 2011).

V naslednjem prispevku (Tomažič, 2011a) novinar predstavi stališča posameznikov – vegetarijancev in veganov ob omenjenem dogodku – smrti 10-mesečnega dojenčka.

Avtor navaja besede **Andreje Gabrovec** iz Logatca (starša sta vegetarijanca, vsi trije otroci so od rojstva zdravi vegetarijanci):

» ... Če bi šlo komu res za dobro otrok, za njihovo zdravje, bi najprej resno prebrali raziskave o škodljivosti mesa in mleka. Če bi šlo tistim, ki hočejo v javnosti delati vtis, da vegetarijanstvo ni zdravo, res za dobro otrok, bi z vsemi svojimi močmi in javnim vplivom poskrbeli, da ne bi pili kokakol ... jedli bonbonov ...« (Tomažič, 2011a).

Avtor v nadaljevanju piše:

*»**Gretta Mikuž Fegic** je mati šestih otrok, ki so vsi vegetarijanci, ... »V vseh šestih nosečnostih sem se prehranjevala vegetarijansko, v zadnjih štirih celo vegansko ... otroci ...*

da so popolnoma ustrezno fizično in umsko razviti in da nimajo nikakršnih zdravstvenih težav, ki bi bili povezani s prehranjevanjem».

»Lov na čarovnice, kot se dogaja ob takšnih tragičnih dogodkih, je žalosten odraz ne le nevednosti in nepoznavanja tematike mnogih predstavnikov medijev, ampak žal tudi samookronanih strokovnjakov za prehrano, ki še vedno trdijo, da morajo otroci vsaj do tretjega leta starosti uživati meso. Vse svetovno priznane organizacije za prehrano so ta lažni mit že zdavnaj ovrgle in potrdile, da je pravilno kombinirana vegetarijanska in tudi veganska prehrana veliko bolj zdrava od tiste, k vsebuje meso. In to za vsa obdobja človekovega življenja, vključno z obdobjem nosečnosti, dojenja in zgodnjega otroštva.«

»Marko Čenčur iz Društva za osvoboditev živali in njihove pravice ...: »Zaman je ponavljati, da največje in najuglednejše prehranske organizacije trdijo, da je tak način povsem prehransko ustrezen tako za nosečnice, dojenčke in otroke. Ljudje, ki težko vidijo svoje razvade brez obilice mesa v jedilniku, vedno izkoristijo nesrečen primer za propagando svojih razvad in interesov ... Če umre otrok, ki je bil vegetarijanec, se za smrt obsodi tak način prehranjevanja, če pa umre vsejedi otrok zaradi salmonele ali E-coli bakterije, ki jo je dobil v premalo pečenem mesu, nihče nič ne reče.«

*»Moja izkušnja z otrokoma ... in nikoli nista jedla mesa - je več kot odlična. Nikoli nista imela zdravstvenih težav ...«, pravi **Stanko Valpatič**, ... »Izjave nekaterih zdravnikov v zvezi s primerom tragične smrti otroka, so zame nezaslišane. Gre za zlorabo položaja in izkoriščanje smrti otroka za ustvarjanje slabe atmosfere v javnosti glede vegetarijanstva ...«... Nastop zdravnikov šteje za diskriminacijo velikega števila državljanov in zavajanje javnosti.«*

»Petra Mihalek Novak ...zdravnica ... »V svetovni medicinski literaturi je kar nekaj člankov, ki se ukvarjajo z ustreznostjo vegetarijanske prehrane, pomembno je stališče Ameriškega združenja za dietetiko (ADA) in dietetikov Kanade, po katerih je primerno načrtovana vegetarijanska dieta zdrava ...« ... Takšna so torej stališča svetovnih združenj in zdravnikov, ki se po strokovni plati ukvarjajo s prehrano in njeno ustreznostjo za določene skupine. »V Sloveniji pa zdravniki nismo izobraženi na tem področju, razen, če ima kdo osebni interes. Tako prevladuje prepričanje, ki izvira iz neke tradicije, reklame predelovalne industrije in osebnih nagnjenj do določene vrste prehrane.« (Tomažič, 2011a).

Novinarka v prispevku (Černoga, 2011) piše in navaja strokovnjake:

»Doc. dr. Rok Orel je poudaril, da so leta 2010 oblikovali smernice za prehrano otrok na osnovi tistih, ki jih je posredovalo Evropsko združenje za pediatrično gastroenterologijo, hematologijo in nutricionistiko. Te poudarjajo, naj bodo otroci dojeni, lahko ... do šestega meseca starosti. V primeru, da dojenje ni mogoče, naj se starši poslužujejo t.i. mlečnih formul, nikakor pa ne kravjega, kozjega, sojinega ali riževega mleka, drugo prehrano, zelenjavo, sadje, meso, naj se začne dodajati od dopolnjenega četrtega do najpozneje šestega meseca starosti. Dodajali naj bi tudi vitamin D, ne samo v zgodnjem obdobju dojenčka, ampak tudi pozneje, saj so ugotovili, da ima velik del populacije težave s pomanjkanje vitamina D.«

*»Človek je v osnovi bitje, ki je vse, kar dokazuje že sama zgradba njegovega telesa ... Vegetarijanstvo pri dojenčkih je odsvetoval razširjeni strokovni kolegij za pediatrijo, medtem ko vegansko in makrobiotsko prehrano za dojenčke prepoveduje,« dodaja **Sedmakova**.« (Černoga, 2011).*

Avtor naslednjega obravnavanega prispevka (Zgonik, 2011) sam navaja, kaj je bil njegov povod za pisanje:

»Bolje bi bilo, če bi bil povod za ta članek kaj drugega kot pa smrt močno podhranjenega desetmesečnega otroka v ljubljanskem Kliničnem centru. A prav ta tragični dogodek je po dolgem času spet sprožil širšo razpravo o primernosti vegetarijanske, predvsem pa veganske prehrane. Že kmalu po novici o smrti so se namreč razširile neuradne informacije, da se družina umrlega otroka prehranjuje strogo vegansko, ... In novinarji so začeli na zdravnike naslavljaliti vprašanja o primernosti alternativnih načinov prehranjevanj za otroke. Naslednji dan so zdravniki sklicali novinarsko konferenco ...« (Zgonik, 2011).

Avtor piše:

*»K sklicu novinarske konference so nas pravzaprav pozvali mediji, ki so se odzvali na nesrečni dogodek,« odgovarja **dr. Rok Orel** ... »Na konferenci nismo nameravali govoriti o vegetarijanstvu in veganstvu, predstavili smo samo smernice zdrave prehrane otrok, ki pa vključujejo tudi previdnost pri vegetarijanstvu in odsvetovanje veganstva. Povod ni bilo veganstvo, temveč hudo podhranjen otrok.«*

»Dokazi o škodljivosti veganske prehrane za dojenčke in majhne otroke, na katere se sklicujejo evropski strokovnjaki, so presenetljivo skopi.« (Zgonik, 2011).

Avtor prispevka nadalje citira strokovnjake in navaja rezultate iz raziskave o prehrani otrok in mladostnikov:

*»Dejstvo je, da sta populacijsko gledano pri slovenskih otrocih večji problem prekomerna prehranjenost in neuravnotežena prehranjenost na sploh kot pa zgolj neprimerna prehranjenost zaradi veganske ali kakšne druge vegetarijanske diete. To priznava tudi **dr. Orel**.«*

*»Zanimivi so podatki iz raziskave, ki so jo **strokovnjaki s Pediatrične klinike** med letoma 2003 in 2005 opravili na 2800 adolescentov ob vstopu v srednjo šolo. »Ugotovili smo, da prehrana slovenskih adolescentov precej odstopa od priporočil za zdravo prehrano. Zaužijejo preveč sladkorjev, soli ter nasičenih maščob, a premalo zdravju koristnih večkrat nenasičenih maščob. Zaužijejo tudi premalo vitamina D, folne kisline in kalcija. Poleg tega popijejo premalo tekočine, zlasti vode, mnogo preveč pa pijač z dodanim sladkorjem, ki imajo izredno neugodne učinke na zdravje,« navaja **dr. Nataša Fidler Mis**, vodja službe za nutricionistiko, dietetiko in bolniško prehrano na Pediatrični kliniki. Raziskava ..., ki ni zajela niti enega vegana in zgolj 0,8 odstotka lakto-ovo-vegetarijancev, je pokazala, da jih le približno 10 odstotkov zaužije priporočeno dnevno količino zelenjave, medtem ko so količine zaužitega mesa ... precej presegle priporočene dnevne količine, zlasti pri fantih.« (Zgonik, 2011).*

Avtor (se) sprašuje o najboljšem načinu prehranjevanja in piše:

»... najboljši način prehranjevanja ... – prehrana mora biti čim bolj raznolika in primerno uravnotežena.«

*»Če jemo meso, lahko lažje, preprosteje uravnotežimo prehrano. Ni pa vedno najhitrejša pot najprimernejša,« meni **dr. Marjan Simčič**, sicer že 31 let »ribojedi« vegetarijanec ... »Najboljši model prehrane, ki ga trenutno poznamo, je še vedno mediteranska dieta – veliko zelenjave, sadja, veliko rib, olivno olje, občasno tudi meso v manjših količinah. Za povprečnega človeka je to po mojem mnenju idealna prehrana,« pravi dr. Simčič.«*

*»Prehranska znanost v Evropi si je edina, da je uravnotežena vegetarijanska prehrana zdrava,« pravi **dr. Orel**. »pri veganski prehrani pa je ekstremno težko, ... vnesti zadostne*

količine vseh snovi, ki zagotavljajo zdravje organizma. Razen seveda s pomočjo prehranskih dopolnil.» (Zgonik, 2011).

Avtor prispevka še sam doda:

»Nobeden od navedenih znanstvenih člankov tako ne pozabi omeniti številnih tveganj, ki jih seboj prinaša brezmesna, še posebej pa veganska prehrana. Najbolj poudarjena so možna pomanjkanja vitamina B₁₂, vitamina D, železa, cinka in dolgoverižnih maščobnih kislin (npr. omega 3).« (Zgonik, 2011).

V nekaterih prispevkih novinarji ob tematiki zdravja omenjajo »znano« Kitajsko študijo. Takole piše eden izmed novinarjev v svojem prispevku (Zgonik, 2011):

*»Najbolj priljubljena raziskava, s katero vegetarijanci dokazujejo superiornost svojega načina prehranjevanja, je t.i. Kitajska študija ... dejansko gre za eno večjih epidemioloških raziskav, ki so jo družno izvedle Kitajska akademija za preventivno medicino ter univerzi Cornell iz ZDA in Oxford iz Velike Britanije. Več kot 6000 Kitajcev ... so na grobo razdelili na vsejedce in vegetarijance ter 20 let spremljali njihovo zdravstveno stanje. »Ugotovili so, da se skupini v večini parametrov, ... v rasti in zdravju, ne razlikujeta, da pa naj bi vegetarijanska skupina imela celo manjše tveganje za nastanek nekaterih bolezni, kot so na primer srčno-žilne bolezni, povišan krvni tlak in sladkorna bolezen,« pravi **dr. Orel.**«*

*»... **dr. Cirila Hlastan Ribič** z IVZ, Kitajska študija »s svojimi ugotovitvami ne pretresa znanih stališč zdravega prehranjevanja, ki jih že najmanj desetletje promoviramo v Sloveniji in Evropi.«*

*»**Orel** ob tem še opozarja, da je treba nujno ločiti resnično raziskavo od knjige, ki je nastala na podlagi te raziskave ... »Knjiga je problematična, ker upošteva samo nabor raziskav, ki gre v prid njeni hipotezi. Nikjer ni omenjenih drugih raziskav, ki pa ne podpirajo njenih pogledov,« razlaga **Orel.**« (Zgonik, 2011).*

Avtorica v kratkem prispevku (Markovič, 2011b) piše in citira:

*»... **doc. dr. Cirila Hlastan Ribič** ...: »Odsvetujemo veganski način prehranjevanja, kjer so izključeni meso in mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki ter jajca. Veganska prehrana je lahko škodljiva otrokovemu razvoju in zdravju in lahko pripelje do resnih zdravstvenih težav, zato jo na podlagi številnih raziskav odsvetujemo. Po pregledu trenutno opravljenih raziskav menimo, da je še premalo prepričljivih dokazov, ki bi govorili v prid primernosti tovrstne prehrane za različne starostne skupine ... Prehranske potrebe otrok so večje od drugih, saj intenzivno rastejo in se razvijajo, zato obstaja tveganje, da pri tistih, katerih prehrana ne vključuje vseh skupin živil, pride do pomanjkanja energije in hranilnih snovi, pomanjkanje vitamina B 12 pa lahko privede do nevroloških okvar.« (Markovič, 2011b).*

Avtorica pa v istem prispevku navaja tudi stališče osebne trenerke in nutricionistke, ki zagovarja vegetarijansko prehrano pri športnikih:

*»V prehrano morajo vsekakor biti vključeni vsi segmenti makro- in mikronutrientov v živilih ... Vegetarijanstvo pokriva vse te segmente in omogoča posamezniku, da se tudi s tovrstnim načinom prehranjevanja uvršča med najboljše na svetu ...« razloži **osebna trenerka in nutricionistka Aleša Krže**: »Če so upoštevani vsi parametri dobro zastavljene športne prehrane, prirejene za vegetarijanca, preprosto ni razloga, da bi ti športniki v čemer koli zaostajali za tistimi, ki uživajo tudi meso in mesne izdelke.« (Markovič, 2011b).*

Strokovnjaki z zdravstvenega področja, kot so doc. dr. Cirila Hlastan Ribič (IVZ), dr. Rok Orel, dr. Dejan Kupnik, mag. Matej Gregorič (IVZ), dr. Dražigost Pokorn, dr. Rajko Kenda, Marjeta Sedmak, Irena Simčič, Mojca Gabrijelčič Blenkuš (IVZ) so redno in ponavljajoče citirani v obravnavanih prispevkih. Različni novinarji v svojih vsebinah navajajo enaka stališča strokovnjakov, ki jih ti vedno znova zagovarjajo.

Pogosta tematika »zdravja«, o kateri so pisali novinarji, je bila tudi **(ne)vegetarijska prehrana otrok v vrtcih in šolah**.

Avtorica navaja mnenja strokovnjakov v enem izmed starejših prispevkov (Drole, 2004):

*»Članica skupine ekspertov za prehrano v šolah pri svetu Evrope v Strasbourgu in višja svetovalka za šolsko prehrano pri zavodu za šolstvo **Irena Simčič** pravi, da se šole na pobudo staršev lahko odločijo, da bodo učencem ponujale tudi vegetarijsko prehrano, vendar le, če imajo za to možnosti ... »Vegetarijanstvo ima na odrasle drugačen učinek kot na otroke,« pravi Dodaja, da so raziskave pokazale, da morajo otroci med odraščanjem in razvojem uživati uravnoteženo prehrano z vsemi elementi.«*

*»Da je mešana in uravnotežena prehrana najbolj zdrava, meni tudi strokovnjak za prehrano **dr. Dražigost Pokorn**. Opozarja, da je pri vegetarijanstvu več tveganj, da kake snovi človek zaužije premalo, na primer železa, cinka, vitaminov D in B 12 ... »Dnevno naj bi odrasel človek pojedel od 70 do 100 gramov čistega pustega mesa,« pravi. Slovenska ljubezen do mesa pa po njegovem ni med najbolj kritičnimi v Evropi, saj ga na zahodu pojedjo celo do 20 odstotkov več kot pri nas.« (Drole, 2004).*

*»... **Irena Simčič** pa dodaja, da nekatere vzgojno-izobraževalne ustanove ponujajo tudi vegetarijsko prehrano, predvsem je to odvisno od njihovih kadrovskih, prostorskih in drugih pogojev ... Pravilno sestavljena prehrana v dobi otroštva je osnova pravilnega in zdravega otrokovega razvoja, opozarja Simčičeva.« (Mlakar, 2010).*

*»Predsednica Skupnosti vrtcev Slovenije **Božena Bratuž** razlaga stališče vrtcev: »Nihče nima pravice siliti otroka s katerokoli hrano in ... po zadnjih strokovnih navodilih lahko zagotavljamo lakto-ovo vegetarijsko hrano, če starši to želijo ... Upoštevati moramo otrokovo željo, že dolgo, že dolgo se nihče več na silo ne prehranjuje, ... Ne more nekdo individualno, osebno presojati, ali bo določeno živilo otroku dal ali ne. Upošteva se odločitev družine ali zdravnika.« (Toplak, 2010).*

*»**Mag. Matej Gregorčič** iz IVZ pa nam je povedal, da v 20 odstotkih osnovnih šol že stalno ponujajo tudi možnost vegetarijskih obrokov.« (Hostnik, 2011).*

*»Čeprav so strokovnjaki za prehrano in zdravniki, zbrani na pediatričnem kolegiju na **MZ**, ugotovili, da vegetarijska prehrana tveganje predstavlja le, če se ne izvaja pravilno, menijo, da vegetarijanstvo v vrte ne spada. »Različne obravnave otrok v javnih institucijah glede na posebna prepričanja in stališča različnih družin vodijo v segregacijo otrok, ki s stališča zdravstvene stroke ni upravičena,« pravijo na MZ, zato vrtcem svetujejo oblikovanje mešanih, torej tudi mesnih menijev. A na MZ poudarjajo, da »gre le za stališče, ki ni zavezujoče.« (Medvešček in Pureber, 2011).*

Avtorici prispevka nadalje izpostavita razlike med javnimi in zasebnimi vrtci:

»Ustanoviteljica zasebnega vrtca Jana Joža Miklič pravi, »da morajo starši imeti pravico izbire za svojega otroka«. Otroci, ki se prehranjujejo vegetarijansko, morajo imeti pisni pristanek staršev ...« (Medvešček in Pureber, 2011).

»V javnih vrtcih je zgodba drugačna, ... vrtec Najdihojca je eden od redkih, ki ima skupino, namenjeno vegetarijancem. V novomeškem vrtcu Ciciban ... imajo kar 40 različnih diet. »Otroci imajo v zadnjih letih več alergij in temu prilagajamo tudi jedilnike,« pravi ravnateljica ... pravi, da otroka ne silijo jesti mesa, če to odklanja.« (Medvešček in Pureber, 2011).

V prispevku, ki je intervju z Dejanom Kupnikom, dr. med. iz centra za nujno medicinsko pomoč v mariborskem zdravstvenem domu dr. Adolfa Drolca, avtorica izpostavi vprašanje vegetarijanske prehrane pri športnikih, na katero dr. Kupnik odgovarja:

»Vrhunski rezultati so mogoči tudi ob polnovredni vegetarijanski prehrani. Kar nekaj vrhunskih športnikov, tudi maratoncev, je vegetarijancev. Vegetarijanska prehrana sama po sebi ne izboljša aerobne zmogljivosti športnika, so pa njene prednosti tiste, zaradi katerih je primat mesne prehrane na področju doseganja vrhunskih rezultatov sporen. Vegetarijanska prehrana zveča vnos ogljikovih hidratov in s tem kalorij, kar je za športnika izrednega pomena. Obilica antioksidantov v vegetarijanski prehrani je povezana z lažjim premagovanjem oksidativnega stresa, ki je značilen za izjemne fizične napore. Navsezadnje je zdrava vegetarijanska prehrana odlična preventiva proti boleznim srca in ožilja in drugim kroničnim boleznim, ki niso tako redke med vrhunskimi športniki.« (Grandovec, 2005).

V desetletnem obdobju je bila tematika zdravja v povezavi z vegetarijanstvom zelo pogosto obravnavana, kar 36-krat (Preglednica 5). Iz tega lahko razberemo, da avtorji člankov veliko pozornost namenjajo objavam mnenj in stališč strokovnjakov z medicinskega področja, strokovnjakov iz področij zdrave prehrane, alternativne prehrane, dietetike, živilstva in nutricionistke in drugih.

S tako pogosto obravnavano tematiko zdravja v povezavi z vegetarijanstvom je bilo javnosti vzajemno posredovano obilo informacij, ki so bile poglobitve za oblikovanje mnenja in stališč o vegetarijanstvu v povezavi z zdravjem. Glede na to, da je prispevkov z osrednjo tematiko zdravja največ (kar se največ piše ima lahko največji vpliv na bralce), lahko sklepamo, da je pomen teh prispevkov posredovati informacije in mnenja bralcem o sprejemanju vegetarijanstva. Glede na obsežnost teh tematskih prispevkov lahko sklepamo, da je najpogostejši dejavnik, ki vpliva na sprejemanje vegetarijanstva v družbi prav zdravstveni (motivi povezujejo skrb za zdravje, tveganja obolenj, ustrezna prehrana otrok, mladostnikov ipd.).

4.3.2 Etičnost

Druga najpogostejše obravnavana tema je bila etika, torej etični odnos do živali (Preglednica 5).

Najpogostejše obsežno predstavljen etični odnos do živali se je v prispevkih novinarjev odražal skozi pogovore in intervjuje, s predsednikom Društva za osvoboditev in pravice živali, Stankom Valpatičem.

Avtorica prispevka (Pance, 2004) tako uvodoma predstavi družino Valpatič:

»Na Štajerskem živi družina veganov, ki ima živali za prijateljice in enakovredne sopotnice v življenju. In živali to čutijo, ker vedo, da ne bodo končale kot gurmanski priboljšek. Vsem živalskim proizvodom, mesu, mleku in jajcem, so Valpatičevi rekli odločni ne in na jedilnik uvrstili samo rastlinsko in sadno hrano. Od tedaj prisegajo, da je njihovo življenje postalo bolj kakovostno.«

»... Postali so imetniki in upravljalci velikega posestva, ki so jim ga v trajno oskrbo zaupali švicarski lastniki. Ti so iskali človeka, ki bi bil pripravljen z živalmi in naravo ravnati drugače.«

»Spremenjeno razmišljanje, nova kakovost življenja in drugačen odnos do živali in prehranjevanja so botrovali ustanovitvi Društva za osvoboditev živali in njihove pravice, katerega predsednik je Stanko Valpatič ... Društvo si je zastavilo konkretne naloge: pravice živali zapisati v Ustavo RS, odpraviti lov in živinorejo, prepovedati poskuse na živalih in informiranje javnosti o enosti mineralov, rastlin, človeka in živali. Javnost želijo opozoriti na škodljivost mesne prehrane in preostalih živalskih produktov kakor tudi o ekoloških posledicah množične reje.« (Pance, 2004).

Avtorica v delu svojega prispevka (Omejc, 2004) »prebudi« bralčevo razmišljanje o etičnosti do živali:

»Kdor govori, da ima rad vegetarijance in zelenjavo, vendar še rajši zrezek ali da so vegetarijanci fanatiki, naj se vpraša, kaj je narobe z njim samim. Ti ljudje se mogoče niti ne zavedajo, kaj delajo bitjem, ki samo drugače izgledajo. Vsi smo med seboj povezani. Najverjetneje se še niso zazrli v oči krave, konja ali prašiča, ko gredo v vrsti – v smrt. Ti ljudje po navadi obsojajo, kar se je dogajalo v koncentracijskih taboriščih, hkrati pa to isto doživljajo živali v industrijski reji. Ali nekdo, ki izgleda drugače in ne zna govoriti s človeškim glasom, nima pravice živeti? Živali niso bile ustvarjene zato, da postanejo naša hrana. Tisti, ki hrepeni po duhovnem napredku, ga ne bo dosegel z uživanjem mesa. Naj ne jemo mesa živali (krav, prašičev, kur ...), je napisano v vseh svetih spisih, Koranu, Vedah, Svetem pismu ...« (Omejc, 2004).

Novinarka v prispevku (Jamnik, 2005) piše o mnenjih Slovencev (zagovornikov, nasprotnikov in neopredeljenih glede vegetarijanstva):

*»Vegetarijanstvo ni manifestacija človekove milosti do živali, temveč skromno izpolnjevanje človekovih dolžnosti do živali, dolžnosti pa zahtevajo, da nas nobene okoliščine ne odvrnejo od njihovega izpolnjevanja.« Besede ... je leta 1988 v Novi reviji ... zapisal **pesnik in ekozof Jure Detela**,« piše avtorica in nadaljuje:*

*»... **Pevka Jadranka Juras** je članica Društva za zaščito živali Ljubljana in znana borka za njihove pravice. »Sem proti kakršnemukoli nasilju nad čutečimi bitji in moje vegetarijanstvo je bojkot mesne industrije«, pravi.«*

*»Borka za pravice je tudi gospa **Kristina Ferlic** ... »Prehranjevanje z mesom ni zdravo,« pravi, »živalim dodajajo v hrano tudi zdravila, antibiotike, ki jih z mesom zaužijemo ljudje. Sama zaradi vegetarijanstva nimam nobenih zdravstvenih težav.« (Jamnik, 2005).*

»**Marko Višnar, direktor Farm Ihan**, spomni, da je bil človek v prazgodovini vsejed, saj je bil nabiralec, pozneje poljedelec, a tudi lovec, torej mesojed. Trditev, da je vegetarijanstvo normalna oblika prehrane, pomeni negacijo evolucije, zgodbe o škodljivosti mesa pa so manipulacija. Po neki resni študiji bi človek moral zaužiti 180 kg krvi letno, da bi zbolel za rakom na debelem črevesu. Vsako živilo je koristno – škodljive so prehranske navade. Če človek ne ubija živali iz užitka, temveč iz potrebe, to ne more biti sporno, navsezadnje to počnejo številne živalske vrste, in tako kot druga živa bitja, ima tudi človek pravico jesti. Pri tem je pomembno, da živalim, ki jih redimo za hrano, nudimo dostojne življenjske pogoje. Dokaz, da živali pri nas ne trpijo, je velika plodnost in mlečnost. V stresnih stanjih imajo živali manj potomcev, počasneje rastejo in manj živijo. Že zaradi tega morajo rejci skrbeti za ugodje rejnih živali.« (Jamnik, 2005).

»**Pevka Rebeka Dremelj** pravi, da je »velika mesojedka ter da je neumno spreminjati nekaj, kar velja od vekomaj.«

»**Irena Polanec, slikarka**: »Praviloma sem vegetarijanka, občasno pa uživam tudi meso ...«

»**Tudi igralec Boris Cavazza** »le občasno uživa meso, večinoma ribe.«

»**Pevec Sebastijan** je vegetarijanec ... Odločno sem le proti nošenju krzna, saj se mi zdi nedopustno gojiti in pobijati živali zaradi luksuza.«

»... oblikovalka nakita **Barbra Re**: »Vegetarijanka sem, ker sem zvesta sebi in Bogu. Za to bom nagrajena v naslednjem življenju. Tam bo najhuje tistim, ki jedo meso in se predstavljajo kot ljubitelji živali, v resnici jim pa krajšajo trpljenje tako, da jih pohrustajo.«

»Spodbudno je tudi mnenje **študenta filozofije Iztoka Levičarja**: »Nisem vegetarijanec, vendar uživam le malo mesa, pomagam pa zavrženim živalim. Brez medijskega blišča sem pomagal več ogroženim živalim kot nekatera društva, ki so iz tega naredila donosen posel in si zagotovila medijsko promocijo ... Najbolj glasni borci za pravice živali so večinoma zelo zelo debeli in zelo zelo nestrpni, najbolj strastni zagovorniki vegetarijanstva pa so videti nezdravi in se pospešeno starajo. Zgodovina nas uči, da je pot do visokih rezultatov komaj opazna, potovanje pa komaj slišno.« (Jamnik, 2005).

V prispevkih se je tematika »etičnosti« dotikala etike pri vzreji živali, etike neustreznega transporta živali, etike nehumanega zakola živali ipd. V celotnem obdobju so avtorji člankov tematiko etike in morale do živali v povezavi z vegetarijanstvom izpostavili 16-krat. Iz pogostosti obravnave te osrednje teme lahko razberemo, da avtorji člankov podobno veliko pozornosti kot tematiki zdravja, namenjajo vsebinam etičnosti.

S pogosto obravnavano tematiko je bilo javnosti vzajemno posredovano obilo informacij, ki so bile poglobitve za oblikovanje mnenja in stališč o vegetarijanstvu v povezavi z etiko ravnanja z živalmi. Osrednji pomen teh prispevkov je bil posredovati informacije in mnenja bralcem o sprejemanju vegetarijanstva tudi iz etičnih razlogov. Glede na obsežnost teh tematskih prispevkov lahko sklepamo, da je močan dejavnik, ki vpliva na sprejemanje vegetarijanstva med posamezniki in/ali skupinami prav etični odnos do živali ((ne)izkoriščanje živali za potrebe človeka (vsi živalski izdelki)).

4.3.3 Obveščanje in poročanje o dogodkih

Na tretje mesto so se uvrstile vsebine, ki so poročale o preteklih ali prihajajočih dogodkih v povezavi z vegetarijanstvom. Ta tematika je zajemala poročanja o humanitarnih prireditvah, o

različnih kuharskih delavnicah in tečajih, o informativnih ali o izobraževalnih predavanjih, o vegetarijanskih piknikih, o raznovrstnih »akcijah« in protestnih shodih vegetarijanskih društev in društev za pomoč živalim (Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice. Društvo za zaščito živali ...). V to tematiko smo uvrstili tudi časopisne prispevke, kjer so novinarji predstavljali novo knjigo in njenega avtorja na tematiko vegetarijanstva. To zaokroženo tematiko so avtorji izpostavili sami ali pa so navajali stališča posameznikov, zasledili pa smo jo 13-krat (Preglednica 5).

Avtorji pišejo o dogodkih, dogajanju in vegetarijanski ponudbi (vegetarijanski pikniki):

»... pri Društvu za osvoboditev živali in njihove pravice včeraj v ljubljanskem Mostecu pripravili vegetarijanski piknik ... Streglo se je golaž in carpaccio, peklo zrezke in polpete na žaru, prodajalo sendviče z različnimi namazi. Vendar v nobeni od teh jedi ni bilo ne teletine, ne govedine, ne svinjine, ne jagnjetine, ne ostankov koga drugega, ki se je kdaj sprehajal po svetu. »Čebula, česen, korenje, paradižnik, kamena in zeliščna sol ter vrsta različnih začimb so osnovne sestavine tega golaža,« je razložila ena od kuharic ... Kar nekaj stojnic v Mostecu so krasile košare, polne bučk, paprik, paradižnikov, kumaric in drugih plodov zemlje, na nekaterih je bilo mogoče prigrizniti tudi veganske jedi (v katerih ni ničesar, kar bi bilo živalskega izvora), predstavili so se različni proizvajalci vegetarijanske hrane, otroci so se kratkočasili na delavnicah, pripravili so različna predavanja. Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice je zbiral tudi podpise za peticijo za odpravo lova. Obiskovalce so med drugim zabavali Jadranka Juras, Adi Smolar, Irena Vrčkovnik in raper Rok Trkaj, nagovorilo pa jih je tudi nekaj znanih vegetarijancev.« (Hočevnar, 2004).

Avtor prispevka takole na začetku povzame dogajanje, doda tudi mnenje ministra, ki se je udeležil piknika:

»... Bili smo na največjem slovenskem vegetarijanskem pikniku v ljubljanskem Mostecu, kjer so predstavili odnos do živali in narave nasploh, prehranjevanja, oblačenja in življenjskega sloga ...«

»Slovenski minister za zdravje dr. Dušan Keber ... je, »skoraj vegetarijanec«. Zase pravi, da človek, ki je enkrat ali dvakrat na teden meso, ne more biti vegetarijanec, je pa velik ljubitelj zelenjave in sadja. »Kot minister za zdravje seveda ne morem reči, da je vegetarijanstvo najboljše, priporočam pa čim več zelenjave in sadja,« pravi. V akciji ministrstva ljudi s pomočjo zelenjavnega kolesa nagovarja, naj se več gibljejo in jedo zelenjavo in sadje.« (Tomažič, 2004).

»Maribor – ... 16 skupin, ki so kuhale vegetarijanske jedi, predstavniki desetih drugih ustanov in društev pa so vegetarijanske jedi prinesli s seboj in jih ponujali ali prodajali na stojnicah. Na vegetarijanskem dnevu, ki je bil del Festivala stare trte, je bilo mogoče kupiti pridelke iz integrirane pridelave ... se je bilo mogoče okrepčati z gobovo juho, ajdovimi žganci, bučkinimi zvitki, porovim narastkom, različnimi palačinkami, vegetarijanskimi hrenovkami in vegetarijanskim golažem, ki so ga pripravili člani društva za osvoboditev živali in njihove pravice. Med bolj eksotičnimi so bile halve, ladu, samosa, balaram, sveže pečeni čapatiji in druge indijske jedi ... za otroke so pripravili številne ustvarjalnice, za odrasle pokušnjo vina, predavanja in strokovna srečanja ...« (Vegetarijanski ..., 2007).

»Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice je včeraj v Novi Gorici pripravilo vegetarijanski piknik z naslovom Jejmo zdravo – smo za živali in naravo.«

»Živali nas prosijo, naj jih ne mučimo, izkoriščamo, ubijamo in tudi ne jemo. Naša naloga je približati drugačen način prehranjevanja. Danes smo pripravili pester jedilnik z vegetarijanskim žarom in golažem, pokusiti je mogoče pecivo, palačinke in testenine brez mleka in jajc,« nam je povedal Valpatič. Kot primer dobre prakse je omenil belgijski Gent, prvo mesto na svetu, ki je uradno razglasilo brezmesni dan v tednu. Pripravljenost za to so pokazala še druga belgijska mesta. Tudi švedska vlada je pred kratkim sprevidela, da si varstvo podnebja in uživanje mesa nasprotujeta: svoje načrte na tem področju je predložila EU in upa, da bodo njen predlog upoštevale tudi druge države članice in podprle do podnebja prijazno, rastlinsko prehrano. Kot dodaja Valpatič, je predlogu za en brezmesni dan v tednu naklonjen tudi predsednik naše države dr. Danilo Türk. S tem ukrepom bi, pravi Valpatič, v naši državi ubili kar štiri milijone živali manj.« (Vsaj en ..., 2009).

Avtorica v kratkem prispevku (Gruden, 2011) odlično povzame dogodke, akcije doma in v tujini, ki se odvijajo:

»Ta mesec sta v Sloveniji zaživel dve prehranski gibanji ... Zeleni ponedeljek za zdravje ljudi in okolja (www.zeleniponedeljek.si) ter Bodi en dan brez (www.endanbrez.si). Obe pobudi si prizadevata, da bi Slovenci vsaj en dan v tednu uživali v brezmesni prehrani in tako izboljšali svoje zdravje ter zmanjšali ogljični odtis, ki ga povzroča živinoreja. Pripravljali bodo različne dogodke, na svojih spletnih straneh objavljali brezmesne recepte, k uresničevanju svojih zamisli pa si želijo pritegniti čim več posameznikov ter šole, vrtce, restavracije, bolnišnice, občine in druge.« (Gruden, 2011).

»Idejo za zagon je obema pobudama dalo belgijsko mesto Gent, ki je maja 2009 kot prvi kraj na svetu razglasilo četrtek za brezmesni dan. Sledile so podobne pobude v brazilskem Sao Paulu, izraelskem Tel Avivu, južnoafriškem Cape Townu, drugih evropskih in severnoameriških mestih, lani v Zagrebu in letos v Sloveniji ... Društvo (Zeleni ponedeljek) so ustanovili konec aprila in doslej pripravili štiri zelene ponedeljke. Pobudo Bodi en dan brez pa bodo organizatorji predstavili ta četrtek ob 17. uri v prostorih ljubljanske živilske šole – BIC. O vplivih kmetijstva na okolje bo predavala klimatologinja Lučka Kajfež Bogataj, ... bodo poleg nje na okrogli mizi spregovorili ... Nina Osenar, nekdanja ministrica za zdravje Zofija Mazej Kukovič, župan občine Pivka Robert Smrdelj, bodybuilder vegetarijanec Peter Bukovnik ter pevka in zaščitnica živali Jadranka Juras.« (Gruden, 2011).

Pomen teh prispevkov, z vsebinami obveščanja in poročanja o dogodkih, je seznanjanje javnosti s spremembami v sprejemanju ali zavračanju vegetarijanstva. Tematika je v prispevkih prevladovala kar 13-krat, kar kaže na zanimanje tako avtorjev kot tudi bralcev do teh vsebin. Vsebine prav tako vplivajo na odnos javnosti do pojava (pozitiven odnos).

4.3.4 Raziskave

Na četrto mesto so se uvrstile tematike podatkov in informacij iz »raziskav« glede vegetarijanstva (tematika je prevladovala 11-krat) (Preglednica 5). Nekaterne podatke, ki jih navajajo avtorji v prispevkih, so bili že predstavljenih v prejšnjih poglavjih (2.2).

V prispevku lahko beremo o prehranjevanju v Evropi. Avtor našteje nekaj dejstev in sprememb v prehranjevanju in citira nekatere posameznike v Evropi v povezavi s »prehransko afero BSE«:

»... Do zdaj je od človeške verzije norih krav umrlo 86 oseb v Veliki Britaniji, dve v Franciji in ena na Irskem ... Prodaja govedine še vedno dramatično pade z vsakim novim poročilom o bolezni norih krav. Epidemija je pomagala k razcvetu prodaje organske hrane, ki je preživela konec histerije. Ljudje pri Soil Association, ki spodbuja organsko kmetovanje, pravijo, da je po letu 1990 trg organske hrane zrasel za šestkrat, na več kot 600 milijonov funtov ... Povpraševanje po govedini se je v Franciji zmanjšalo za 47 %, v Italiji za 75 % ... Od prvega poročila o BSE se je, kot kažejo tržne raziskave, število Nemcev, ki se imajo za vegetarijance, podvojilo na 6,6 milijona. Število italijanskih vegetarijancev se je v zadnjem letu povečalo z 1,5 na 2,5 milijona ... Prodaja organske hrane je rasla že vrsto let, a kvišku je šinila – v Franciji lani za 30 % – kot posledica bolezni norih krav.« (Evropa je ..., 2001).

Avtorica prispevka zapiše podatke, pridobljene iz SURS-a:

»... po statističnih podatkih povprečen Evropejec na leto poje 96,4 kilograma mesa, 73,6 kilograma krompirja ter 23 kilogramov rib ... – v slovenskih klavnicah so leta 2004 zaklali približno 151 tisoč glav goveda, skoraj 443 tisoč prašičev, čez 27,5 milijona glav perutnine in 9411 ovac ... – leta 2003 se je v primerjavi z letom prej zakol perutnine in goveda povečal za 12,7 oziroma 7,7 odstotka, število zaklanih prašičev pa se je zmanjšalo za 1,2 odstotka. Lani pa se je v primerjavi z letom 2003 zakol goveda zmanjšal za sedem odstotkov, perutnine pa za 7,2 odstotka ... – za kilogram govedine je potrebno pet kilogramov visoko beljakovinske prehrane, zato EU vsako leto uvozi 55 milijonov ton hranil. Na kilogram pridelanega mesa živali porabijo povprečno 100.000 litrov vode ... – Evropska unija vsako leto skupni kmetijski politiki (CAP) nameni 40 milijard dolarjev, ki jih večinoma porabi za industrializacijo kmetijstva, le dve milijardi pa namenja pridelavi sadja in zelenjave ...« (Zupančič, 2005).

Avtorica prispevka eksplicitno piše o »stanju« vegetarijanstva (Podkrižnik, 2005):

»V Italiji ne je mesa že več kot 4,4 % prebivalcev ... Vegetarijancev je v zadnjih letih čedalje več, kajti tistim, ki po mesu ne segajo zaradi ljubezni do živali ali zato, ker ne prenesejo njegovega okusa, se v velikem številu pridružujejo taki, ki se bojijo norih krav ali ptičje gripe. V Italiji, na primer, jih je že nekoliko manj kot tri milijone oziroma 4,4 % prebivalstva. Njihovo število se je podvojilo v zadnjih treh letih, po napovedih Eurispes pa jih bo sredi 21. stoletja že okrog 30 milijonov oziroma celo več kot mesojedcev. Podobno opažajo na vseh koncih sveta: na Nizozemskem, denimo, je delež enak kot v Italiji in nekoliko nižji kot v Veliki Britaniji, kjer je privrženec vegetarijanstva že 3,5 milijona oziroma 6,1 %. Na vrhu so Združene države Amerike, kjer je »sovražnikov mesa« že več kot 12 milijonov oziroma sedem odstotkov vsega prebivalstva.« (Podkrižnik, 2005).

Avtorja naslednjega prispevka navajata »splošno znana dejstva«, o odstotku vegetarijancev v družbi, brez citiranega vira:

»V Ameriki jih je okoli 2-3 %, pri nas je številka bržkone podobna.« (Černoga, 2011).

Avtor o prehranjevanju mladih:

»Mladi pri nas jedo premalo zelenjave in rib, veliko raje si privoščijo energijsko gosta, a hranilno revna živila. Tudi zaradi tega se je v desetih letih (od 1997 do 2007) delež pretežkih oziroma debelih mladostnikov na Slovenskem skorajda podvojil. Približuje se 30 %.« (Zajec, 2011a).

Avtor navaja rezultate raziskav:

»Glede na raziskavo, ki so jo leta 2009 opravili na IVZ, je v Sloveniji dober odstotek prebivalstva vegetarijancev, 0,3 % je veganov in 0,2 % frutarijancev. V vzorcu skoraj 1200 vprašanih sta bila tudi 2 % delnih vegetarijancev ... Deleži so primerljivi z zahodnimi državami, morda nekoliko izstopamo po razmeroma majhnem deležu veganov. Predvsem za lakto-ovo-vegetarijance in vegane obstaja veliko raziskav, ki potrjujejo, da so ti v povprečju bolj suhi in imajo nižjo raven holesterola v krvi ... Vegetarijanci in vegani so v povprečju bolj izobraženi, manj nagnjeni k pitju alkohola, kajenju, več se gibljejo ... Na svetu je danes po podatkih irskega inštituta za ekonomske in družbene raziskave približno milijarda in pol vegetarijancev. 95 % ljudi nima druge izbire. Mesa si enostavno ne morejo privoščiti.« (Zgonik, 2011).

V prispevkih avtorji pišejo o razširjenosti vegetarijanstva v svetu in doma (citirajo »znane« vegetarijance, navajajo podatke, ki ponazarjajo večjo onesnaženost zaradi masovne živinoreje ipd.). V vsebinah besedil avtorji navajajo rezultate raziskav in študij (v Sloveniji in tujini) na temo brezmesnega in mesnega prehranjevanja ter pišejo o »stanju« vegetarijanstva. Glede na našo analizo vsebine prispevkov, objavljenih v opazovanem obdobju, so avtorji prispevkov to tematiko poudarjeno in širše izpostavili 11-krat. Pomen prispevkov, ki vsebujejo podatke in informacije raziskav in študij v svojih vsebinah je podkrepitev mnenj avtorjev z dejanskimi številkami. Ti »bogato informacijsko prepričljivi« prispevki imajo lahko močan vpliv na bralce in javnost, tudi na njihovo sprejemanje vegetarijanstva na podlagi teh predstavljenih vsebin.

4.3.5 Gospodarnost, ekonomičnost in ekologija

Ta tematika se je v prispevkih obširneje pojavljala devetkrat (Preglednica 5).

Vsebina prispevka (Evropa je ..., 2001) nam razkriva dogajanje »pred in po BSE«:

Avtor na začetku prispevka izpostavi zgodbo pariškega šefa restavracije L'Arpège, Alaina Passarda, ki se je odločil zamenjati svoje znamenite mesne specialitete za vegetarijanske menije. Passard navaja, da je bolezen »norih krav« pokazala, da ni razvite kuhinje, zasnovane na zelenjavi, s katero bi si lahko pomagali. Vegetarijanski meniji so po Passardovem mnenju stvar evropske »prehranske varnosti«.

Avtor prispevka navaja, da nevarnost »norih krav« (veliki pogini obolelih krav v čredah po vseh Evropi) že spreminja prehrabene navade, povečuje populacijo vegetarijancev, preoblikuje prehrabeno industrijo v prid vsega »organskega«, strmoglavlja kmetijske ministre, daje velikanski pospešek zelenim strankam in pretresa politične elite, ki so se posmehovale nevarnosti bolezni norih krav. Avtor v prispevku razlaga, da rastoči upor porabnikov utegne pripeljati do pravih reform subvencij v EU, ki so spodbujale industrijsko kmetijstvo, ki ga zdaj krivijo za spodbujanje epidemije.

Avtor navaja, da »prodaja govedine še vedno dramatično pada z vsakim novim poročilom o bolezni norih krav ... Zdaj se celinska Evropa boji, da je bolezen norih krav uvozila z oporečno britansko živinsko krmo. Posledična panika je dosti hujša od tiste v Veliki Britaniji. Povpraševanje po govedini se je v Franciji zmanjšalo za 47 %, v Italiji za 75 % ... Zdi se, da se prodaja vse, kar ni govedina. Farme nojev in uvozniki kengurujevega in krokodiljega mesa poročajo o fantastični prodaji povsod po Evropi. V finih restavracijah so se pojavili kudujevi in gazelji zrezki. Zaloge svinjine in piščančjega mesa so vse manjše.« (Evropa je ..., 2001).

Avtor navaja, da se od prvih poročil o pojavu BSE povečuje število vegetarijancev oz. t.i. spreobrnjenec, ki pa to ne bodo ostali dolgo. Kot kažejo tržne raziskave se je število nemških vegetarijancev podvojilo na 6,6 milijona, število italijanskih vegetarijancev se je v letu 2001 povečalo z 1,5 na 2,5 milijona.

Avtor še izpostavi »lobi industrijskih farm je tisti krivec, ki je preprečil ustanovitev nadzorne institucije, kot je ameriška Food and Drug Administration, ki bi lahko preprečila krizo norih krav.« (Evropa je ..., 2001).

Tudi med politiki je prišlo do preobratov v mnenjih in obljubah za prihodnost, kot navaja avtor prispevka. Avtor navaja izjavo Renate Künast (takratno t.i. Ministrstvo za zaščito porabnika), ki pravi, da »BSE označuje konec kmetijske politike v starem slogu in da bodo ukinili industrijsko kmetijstvo ... z letom 2001 bo Nemčija okrepila nadzor nad kmetovanjem in uvedla subvencije za kmete, ki se bodo preusmerili k organskim metodam ... cilj je povečati delež organskega v celotni kmetijski proizvodnji na 20 % leta 2010.« (Evropa je ..., 2001).

Avtor piše o spreobrnitvi večine Evrope v »zeleno« ... »Prepričljivih 82 % Nemcev podpira konec industrijskega kmetijstva in 70 % bi jih potrošilo najmanj dodatnih 20 % za organsko hrano ... Prodaja organske hrane je rasla že vrsto let ... v Franciji se je leta 2000 povišala za 30 %, kot posledica bolezni norih krav.« (Evropa je ..., 2001).

Avtor v prispevku še piše, da sta »Azija in Amerika tudi v strahu, da je okužena britanska živinska krma prišla do njihovih obal. Evropske države pa sledijo britanskemu zgledu in zažigajo milijone potencialno okuženih krav.« (Evropa je ..., 2001).

Avtor navaja, da je afera BSE le eden izmed mnogih prehranskih škandalov v tem letu (2001), in sicer omeni okužbo severnomorskih rib s zajedavci, bavarske prašičerejce, ki so uporabljali prepovedane antibiotike in prepoved uporabe različnih ovčjih notranjih organov v Franciji. Avtor navaja izjavo Jean-Pierra Loisela, raziskovalca porabništva, ki pravi, da bomo »v letih, ki prihajajo, imeli težave z ovcami, perutnino, celo mlekom ... o teh stvareh bomo vse več govorili.« (Evropa je ..., 2001).

Novinarka v prispevku (Omejc, 2004) izpostavi gospodarnost:

Avtorica v prispevku piše o medsebojni povezanosti mnogih institucij in industrij (državne institucije, mesna in farmacevtska industrija), njihovi manipulaciji med porabniki in posledično stalni podpori »uničujoči« živinoreji. Navaja, da mesna industrija teži k čim večji porabi živilskih izdelkov, ne glede na posledice. Odpravo teh posledic napačne prehrane pa zvesto podpira zdravstvena industrija z drago prodajo svojih sintetičnih zdravil.

Avtorica nadaljuje, da bi se s prenehanjem uživanja mesa lahko »rešili« problem lakote, vojn, pomanjkanja hrane in vode, zmanjšala bi se preobremenjenost površin s kmetijskimi zemljišči, izkoreninile bi se mnoge bolezni. Avtorica piše, kako negospodarna, neekonomična in neekološka je pridelava mesa in navaja, da » ... za 1 kg govedine je potrebno 2.500-6.000 l vode ... v ZDA pobijejo 100.000 živali vsak dan ... samo v ZDA živina porabi 70 % vsega pridelanega žita ... zemlja, na kateri raste oves, da 8-krat več beljakovin in 25-krat več

kalorij, če je oves namenjen za hrano ljudem in ne za živino ... živali hranijo z rastnimi hormoni, antibiotiki, ki ostanejo v mesu in vplivajo na zdravje ljudi (prehitri razvoj otrok, odpornost na antibiotike) ...» (Omejc, 2004) (o tem smo že pisali v poglavju 2.5).

Avtor v enem izmed prispevkov piše o t.i. miroljubnem kmetijstvu v Sloveniji in tujini:

*»V bavarskem Würzburgu združeni kmetje, ki pridelujejo hrano po zakonih narave, so opravili s tradicijo. Odločili so se, da bodo živeli v miru z zemljo in živalmi. Zemlje ne zastrupljajo in ne izčrpavajo, mesa ne jedo, živali ne redijo za zakol, zemlje ne gnojijo z umetnimi gnojili, gnojem in gnojevko, rastlin ne škropijo in ne odstranjujejo pleva, »Živalski izločki ubijajo organizme v zemlji. Strupeni so tudi izločki z antibiotiki zdravljenih živali. Strupi potujejo iz pognojene zemlje v rastline, ko te pojemo, še v človeka. Mesojedci dobijo vase še ostanke antibiotikov in drugih zdravil, ki jih dajejo vse pogostejše bolnim domačim živalim,« pripoveduje **Moris Hoblaj**, ki se je v omenjeni del Nemčije preselil iz naših krajev ... **Stanko Valpatič**, predsednik Društva za osvoboditev živali in njihove pravice, pri nas uvaja miroljubno poljedelstvo. Pravi, da je za vse potreben čas, izkušnje so dobre, uvajanje miroljubno, nekonfliktno.« (Tomažič, 2004).*

Novinar v intervjuju s Stankom Valpatičem izpostavi tudi nekatera gospodarska in ekološka vprašanja o masovni industrijski živinoreji (Tomažič, 2007):

Stanko Valpatič v svojih odgovorih na vprašanja, odločno nasprotuje množični reji živali. Svoje neodobravanje do prireje mesa pa podkrepi s podatki iz poročil priznanih organizacij. Tako navaja nekatere podatke poročila, ki ga je pripravila FAO, z naslovom *»Živina – največja grožnja za okolje«*, in sicer, da *»živinoreja uporablja 70 % vseh gospodarsko izkoriščanih površin na Zemlji ... emisije antropogenih plinov, ki jih povzroča človek z živinorejo so visoke ...«*. V nadaljevanju še navaja, da je *»množična živinoreja na Zahodu eden izmed glavnih krivcev za lakoto v tretjem svetu«*, zaradi negospodarnosti mesno-pridelovalne industrije (rastlinska pridelava hrane je bolj ekonomična in ekološko sprejemljiva) (o tem smo že pisali v poglavju 2.5).

Valpatič navaja, da sta mesni lobi in propaganda mesne industrije močna: *»... Tisti, ki imajo koristi na račun živali, jo želijo zadržati in poskušajo na vse načine svojo dejavnost upravičiti kot nujno. Kot kmet lahko potrdim, da je možno spremeniti način razmišljanja in kmetovanja ter da ni nujno imeti le živinorejo na kmetiji«*. Valpatič še odgovarja, da je *»mesni lobi v Sloveniji zelo močan«* in se sprašuje *»če ni eden glavnih zaviralcev, da bi se spremenila državna doktrina zagovarjanja uživanja mesa«* in nadaljuje, da mesni lobi *»z raznimi oglaševalskimi akcijami vpliva na zavest ljudi, da je meso zdravo in nujno potrebno za človeka. Verjetno pa lobi vpliva tudi na odgovorne v državi, tudi na načine, ki jih javnost sploh ne pozna«*. (Tomažič, 2007).

Valpatič tudi odgovarja na vprašanja o t.i. miroljubnem kmetijstvu in možni »rešitvi« lakote na svetu: *»Osnovna ideja miroljubnega kmetijstva je vzpostaviti miru med ljudmi, živalmi, rastlinami in minerali ... naloga kmetov, predelovalcev in prodajalcev je, da se učijo tako živeti ... Zdrava spočita zemlja in pa stare odporne sorte so osnovni pogoji in eden izmed temeljev našega kmetovanja ... Po načelih miroljubnega kmetovanja lahko pridelamo dovolj hrane za vse ljudi in nihče ne bi moral umreti od lakote, le prehranjevanje bi moralo biti vegansko ... Izračunano in dokazano je, da bi se dodatno lahko prehranilo 100 milijonov ljudi, če bi se poraba v industrijskih deželah zmanjšala samo za 10 %.«* (Tomažič, 2007).

Novinar piše o kmetu, ki je spremenil svoje življenje (Jerman, 2008):

Milan Rus z Mote pri Ljutomeru v intervjuju odgovarja na vprašanja o svoji kmetijski dejavnosti. Od očeta je prevzel govedorejsko kmetijo, a se je kasneje preusmeril v prašičerejo in ob tem tudi obdeloval polja (gojenje sladkorne pese, krompirja, pšenice in koruze) s krmo za prašiče. Opustil je prašičerejo zaradi negospodarnosti (ob nastopu cenovne krize) leta 1992 in bil poljedelec do leta 2005, ko se je vrnil k prašičereji. Rejo je lahko spet začel ob pomoči subvencij države, vendar so te odpravili že leta 2006.

Od leta 2006 dalje je Rus poljedelec in kot sam pravi, ga *»rešuje to, da ima dovolj poljedelskih površin ... pravi, da je brez živinoreje manj dohodka, vendar je to še sprejemljivo.«* Postal je tudi vegetarijanec.

Rus navaja, da je *»žal današnja humana podoba človeka, ko prevladujejo materializem, povzpetništvo in potrošništvo, zelo klavrna.«* Poljedelski kmet je mnenja, da je *»največji konkurent človeku pri hrani živinoreja, saj spodbuja nastajanje tople grede, nesmotrno porabo kmetijskih pridelkov, vode, izsekavanje gozdov, zmanjšuje učinkovitost antibiotikov zaradi njihove uporabe v živinoreji in sproža še vrsto drugih slabih posledic.«* (Jerman, 2008).

Rus svoja razmišljanja širi tudi v politične kroge. Nekaj časa je politično deloval tudi v stranki Nove Slovenije, vendar je zaradi majhne podpore svoje članstvo končal. Naslovil je tudi svoje pismo takratnemu kmetijskemu ministru Iztoku Jarcu, in v njem poudaril, da *»ima slovenska politika zdaj možnost, da močnejše vpliva na prihodnje usmeritve in ukrepe v kmetijstvu ... sodoben človek bo bistveno lažje spremenil svoje prehranske navade ... Glede na nevarnosti, ki nam najbolj grozijo s podnebnimi spremembami, se živinoreji še najlažje odpovemo. Pričakujem, da bodo o tem začeli razpravljati in tudi spremenili dozodajšnjo zgrešeno kmetijsko politiko.«* (Jerman, 2008).

Novinarka v delu prispevka (Kapetanović, 2009) predstavi podatke o uničujoči živinoreji (o tem smo že pisali v poglavju 2.5)

»... OZN je zapisala, da povzroča živinoreja več toplogrednih plinov kot ves promet ... Svetovna banka je ugotovila, da je od leta 1970 90 % uničenja gozdov na porečju Amazonke povezano z zahtevami mesne industrije. Za proizvodnjo 1 kg govedine živinoreja potrebuje 323 m² pašnikov, od 7-16 kg žit ali soje in do 15.000 l vode. Ta sektor gospodarstva je posredno odgovoren za 37 % vseh človekovih dejavnosti, povezanih z izpusti metana ... in amonijaka, ki je eden od vzrokov za nastanek kislega dežja. Živinoreja tudi neposredno vpliva na segrevanje ozračja, na zastrupljanje tal in podtalnice, ... gre pri tej panogi za grozljivo zapravljanje, saj kar tretjino svetovne proizvodnje žita porabijo za proizvodnjo mesa.« (Kapetanović, 2009).

Novinar piše in navaja pogovor s predsednikom Društva za osvoboditev in pravice živali-Stanko Valpatič (Aleksić, 2010):

»... Gospodar večino dohodkov zasluži s prodajo zelenjave ... Valpatičeva kmetija je letos pridelala že skoraj tristo kil česna ... »Zdaj se res ogromno rožlja z ekologijo in zelenimi temami ... Ampak nas najbolj presune, ko se tudi na teh silnih simpozijih in konferencah nihče ne želi pogovarjati o najhujših problemih. Po naših izkušnjah večino tam sodelujočih strokovnjakov in politikov zanima samo zmanjšanje izpusta CO₂ ... Sploh pa jih ne zanima, da je več kot 70 % obdelovalnih površin na planetu namenjenih pridelavi hrane za živino ...

ampak to, kako neracionalno je zastavljen sistem kmetovanja in živinoreje na Zemlji.» (Aleksić, 2010).

Prispevki, ki so prevladujoče pokrivali vsebine ekologije, varovanja narave, onesnaženosti itn. so se praviloma prepletali z vsebinami negospodarnosti in neekonomičnosti živalske pridelave hrane, masovne živinoreje.

Kot že omenjeno, se je tematika gospodarnosti, ekonomičnosti in ekologije v prispevkih obširneje pojavila 9-krat. Pomen prispevkov s temi osrednjimi vsebinami je jasno izražen, in sicer predstaviti in zagovarjati vegetarijanstvo kot eno izmed možnosti pri rešitvi gospodarskih, ekonomičnih in ekoloških problemov v svetu (o teh vsebinah smo že pisali v poglavjih 2.5 in 2.6). Predstavljen dejavnik »gospodarnosti in ekologije« lahko vpliva na sprejemanje vegetarijanstva med porabniki.

4.3.6 Politika in zakonodaja

S pomočjo analize prispevkov v časopisih smo ugotavljali vsebino izjav in mnenj nekaterih politikov in strokovnjakov v zvezi z vegetarijanstvom ter predstavljamo nekaj vidnejših primerov.

Novinarka izpostavi v prispevku (Toplak, 2010):

»Ministrstvo za zdravje je že v letu 2008 vključilo brezmesne jedilnike med druge v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, za njihovo zagotavljanje pa bo treba odpraviti še veliko zavor v glava.« (Toplak, 2010).

Avtorica članka tudi navaja **poslanca Matevža Frangeža**, ki je pobudo po potrebnih spremembah v odnosu do prehranjevanja v vrtcih in šolah naslovil na slovenski parlament:

»... Moja pobuda je usmerjena k spremembi ... logike v naših vrtcih in šolah, kajti prav otroke naj bi od malih nog navajali na zdravo prehrano ... moramo dati otrokom in staršem več možnosti izbire ...« (Toplak, 2010).

Novinarka v prispevku (Zupanič, 2010b) poroča:

*»Z majhnimi stroški bi ministrstvo za zdravje lahko uredilo, da bi imeli otroci v vrtcih in osnovnih šolah možnost izbire in bi lahko dobili tudi vegetarijansko hrano,« meni predsednik društva za zaščito živali **Stanko Valpatič**.« (Zupanič, 2010b).*

*»Vzgojne ustanove uporabljajo v najslabših primerih prehranske smernice kot sredstvo prisile, kar je v nasprotju s človekovo pravico do izbire,« ugotavlja **Marko Čenčur**, ki je prav tako spregovoril na tiskovni konferenci. »Sodobna znanstvena dognanja, na katera se opirajo najuglednejše prehranske organizacije v svetu, kot so American Dietetic Association, Dietitians of Canada, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, British Dietetic Association, dokazujejo, da je ustrezno sestavljena vegetarijanska prehrana primerna za vse, tudi za dojenčke, otroke in mladostnike,« je dejal.« (Zupanič, 2010b).*

Novinarka grafično izpostavi in zapiše, mnenje Ministrstva za zdravje:

*»Praktikum za otroke in smernice navajajo priporočilo, da za optimalno rast in razvoj še zadošča oblika vegetarijanske prehrane, ki vključuje jajca in mleko ter izdelke iz njih. »Pri tem poudarjamo, da to dejstvo ni priporočilo Ministrstva za zdravje, temveč gre za še sprejemljivo obliko prehranjevanja, ki pri strokovnem poznavanju prehrane in načrtovanju uravnoveženih obrokov zadošča fiziološkim potrebam otroka po vnosu esencialnih hranil in energije,« je ... zapisal **Rok Poličnik z Ministrstva za zdravje**. Opozoril je, da je bil varuh človekovih pravic pred časom do pobude o uvedbi vegetarijanske in veganske prehrane otrok zadržan, saj bi izbira lahko vodila v diskriminacijo otrok.« (Zupanič, 2010b).*

Ista avtorica v njenem naslednjem prispevku oz. bolje rečeno kratki novici (Zupanič, 2010a) takole povzame:

»Varuhinja človekovih pravic dobiva v zadnjem času čedalje več pobud staršev in mladostnikov, da bi šole pri zagotavljanju šolske prehrane upoštevale tudi želje za pripravljanje vegetarijanskih in celo veganskih obrokov hrane oziroma da bi upoštevale morebitne verske zadržke posameznikov, ki določene vrste hrane ne jedo, je povedal namestnik varuhinje človekovih pravic Tone Dolčič. Zato je konec lanskega leta ministrstvu za šolstvo predlagal, da v novem zakonu o šolski prehrani pobude upošteva. A ministrstvo predloga ni upoštevalo.« (Zupanič, 2010a).

Avtorica v prispevku piše:

»Ministra za zdravje Dorjana Marušiča pri tem preseneča »očitni nabor zmešnjav in tudi neznanja, povezanega z različnimi vrstami prehranjevanja. Kot zdravnik poznam vplive prehrane na zdravje in nikoli nisem bil veganec,« pravi minister, ki ne jé mesa, že nekaj časa se izogiba uživanju kravjega mleka, jé pa ribe ... Minister je prepričan, da brezmesna prehrana ni vprašljiva, če je poskrbljeno za ustrezno nadomeščanje nekaterih hranil ... Glede odmevnosti tragičnega dogodka (smrt 10-mesečnega dojenčka v UKC) pa Marušič ocenjuje, da ne gre za gonjo proti vegetarijanstvu ali veganstvu.« (Zajec, 2011a).

Prispevki, predvsem objavljenih v zadnjih obravnavanih dveh letih (2010 in 2011) obravnavajo in izpostavljajo tematiko sprememb šolskih prehranskih pravilnikov, uzakonjenje brezmesnih obrokov v vrtcih in podobno:

»Sredi junija smo dobili nov zakon o šolski prehrani, ki kljub prizadevanjem civilne iniciative ne prinaša sistemsko urejene vegetarijanske prehrane kot izbirne možnosti. Nekateri vrtci in šole pri nas kljub temu na jedilnik uvrščajo uravnovežene in pravilno sestavljene lakto-ovo vegetarijanske obroke. Eden takih je ljubljanski Vrtec Najdihojca.« (Đokić, 2010).

Avtorica prispevka (Kapetanović, 2009) piše o aktivistki za pravice živali Brigitte Bardot, ki se je s prošnjami obrnila na politike:

»Novica, da je B. B. predsednika Nicolasa Sarkozyja zaprosila, naj v vseh javnih ustanovah uvede en vegetarijanski dan na teden in tako pripomore v boju proti globalnem segrevanju ... Mi se seveda najbolj spominjamo njenega pisma, ki ga je leta 2006 poslala ... Janezu Drnovšku, v katerem ga je pohvalila in se mu zahvalila za njegovo zavzemanje za živali ... Leto pred tem smo slišali, kako je okarala hrvaškega predsednika Stjepana Mesića zaradi 30

beaglov, ki so bili zaprti v karanteni klinike veterinarske fakultete v Zagrebu.» (Kapetanović, 2009).

Novinar v pogovoru s Stankom Valpatičem (Aleksić, 2010) o »zlomu sistema«:

»... Kamorkoli se je najin pogovor obrnil, je Stanko vedno znova našel pot nazaj do brezna turbokapitalističnega kmetovanja. To je po njegovem res tista največja nevarnost, ki človeštvu preti že v bližnji prihodnosti .. Rodovitnih površin imamo po njegovem že zdaj strašljivo malo – z davkoplačevalskim denarjem pa se izdatno financira, da se čim bolj uniči mali kmet. Končni cilj tega načrta naj bi bil, da vse obdelovalne površine počasi preidejo v roke velikih kmetov, ki jim totalno brutalizacijo preprečujejo samo lastna etika in slovenska država.« (Aleksić, 2010).

»Na nek način,« pravi Stanko Valpatič, »sem zdaj, ker sem mali kmet, potisnjen v brezizhoden položaj: od vsega, kar pridelam in naredim, moram plačati davek. S tem davkom pa se potem direktno financira moj propad.« (Aleksić, 2010).

»... A vedno znova se je vrnil k bližajočemu se zlomu sistema: »Ne rečem, stvari se v marsikateri glavi spreminjajo ... A kaj, ko odgovorni v državi ne naredijo nič, da bi se spreminjale hitreje – oziroma mnoge nujne zdrave projekte celo zavračajo!« (Aleksić, 2010).

»Ustrezna ministrstva so po njegovem tu praktično samo še zato, da lažjejo in zavajajo: »Težko je reči, katero med temi ministrstvi je najbolj lažnivo. Je to ministrstvo za zdravje, ki ima na voljo zanesljive znanstvene dokaze o hudi škodljivosti uživanja mesa, pa jih mirno pušča ležati v predalu ... Ali je to morda vseeno ministrstvo za kmetijstvo, ki je danes le še izpostava največjih in najbolj umazanih lobijev v državi? Večina hrane, ki je na voljo v supermarketih, je že danes zastrupljena, pa za to nihče ne odgovarja. In čez deset ali dvajset let tudi ne bo! Zgovarjali se bodo, da niso imeli podatkov, da niso bili obveščeni – a vam zdajle povem, da jim mi vsi te podatke redno pošiljamo, pa to v njihovi oholosti nikogar ne zanima. Vrhunec odziva, ki ga dobimo, je, če se nam kdaj kaka tajnica v ministrovem imenu opraviči, da ne bo mogel priti na to ali ono predavanje.« (Aleksić, 2010).

Vsebine prispevkov z vsebinami, ki povezujejo politiko in zakonodajo s »problematiko« vegetarijanstva, so se obravnavale 8-krat. Pomen teh prispevkov je, da predstavijo pristop države (politiki, državni uradniki) do reševanja problematike vegetarijanstva, ki pa je še zadržan.

4.3.7 Vegetarijanske prakse

Avtorica v enem izmed prispevkov (Delin, 2005) piše o različnih tipih vegetarijancev, in sicer omenja lakto vegetarijance, lakto-ovo vegetarijance, ovo vegetarijance, vegane in ostale, ki smo jih že omenjali v prejšnjem poglavju (o tem smo že pisali v poglavju 2.3).

Novinarka v prispevku (Markovič, 2011a) piše o veganstvu (o tem smo že pisali v poglavjih 2.1 in 2.3):

»Veganstvo je ena od oblik vegetarijanstva, ki poleg mesa prepoveduje tudi uživanje drugih izdelkov živalskega izvora ... Po zatiranjeju veganov in različnih raziskavah je veganstvo najbolj prijazen način prehrane na svetu: je namreč prijazna do okolja, živali in naših teles ...

Podveja veganstva je uživanje presne nepredelane rastlinske hrane, ki je ne obdelujejo nad 48 °C; alkalizira naše telo ter s tem ustvarja pravilni pH v krvi. Kadar je kri v alkalnem stanju, ni možnosti za razvoj bolezni. ...» (Markovič, 2011a).

Avtorica v prispevku tudi navaja kriterije, ki jih morajo izpolnjevati podjetja, ki se klasificirajo kot veganska, in sicer *»izdelek oziroma sestavine ne smejo vsebovati živalskih sestavin, stranskih produktov ali derivatov ... ne smejo vsebovati ali biti del katerih koli testiranj na živalih, ne smejo vsebovati živalskega genskega zapisa oz. sestavine živalskega izvora. Produkti, ki vsebujejo ali lahko vsebujejo gensko spremenjene organizme (GSO), morajo biti označeni. Jedi, ki so deklarirane kot veganske, morajo biti pripravljene ločeno od neveganskih, površine in posode morajo biti temeljito očiščene, preden jih uporabijo, še najbolj priporočljivo je, da uporabljajo druge posode.«* (Markovič, 2011a).

Pomen teh prispevkov je bralcem, porabnikom, torej javnosti predstaviti različne tipe vegetarijanskega prehranjevanja. Avtorji imajo tako lahko posreden vpliv na bralce, saj se ti glede na posredovane informacije in mnenja strokovnjakov in/ali drugih posameznikov odločijo sprejeti določeno vegetarijansko prakso.

4.3.8 Trg vegetarijanske hrane

Vsebine prispevkov, ki združujejo predstavitev ponudbe in povpraševanja po vegetarijanskih izdelkih, so prevladovale 7-krat (Preglednica 5). Pomen teh prispevkov je predstaviti razmere na trgu vegetarijanske hrane in pritegniti potencialne porabnike (vpliv na sprejemanje vegetarijanstva).

Avtor v reporterski zgodbi (Tomažič, 2004) piše o ponudbi vegetarijanske hrane v Sloveniji. Avtor navaja, da je ponudba vegetarijanske hrane v restavracijah skopa in izpostavi nekatere *»vegetarijanske kotičke«*, in sicer Vegedrom in Ajdovo zrno v Ljubljani, trgovina Ajda v Mariboru, Ibi sendvič v Kranju. Piše o ponudbi vegetarijanskih izdelkov, in sicer *»mogoče je kupiti sojin sir (tofu), pšenično meso (sejtan), vegetarijanske paštete, sojine klobase in hrenovke, burgerje, številne namaze ... Namaze iz čemaža, bazilike in druge delajo tudi pri nas.«* (Tomažič, 2004).

Novinarka v prispevku (Zupančič, 2005) piše o porastu ponudbe na trgu in večjega povpraševanja med porabniki po bio, *»vegi«*, zdravih proizvodih. Avtorica piše, da je trgovina Kalček med prvimi v Sloveniji ponudila ekološko pridelano in vegetarijansko hrano in navaja, da *»zanimanje ljudi za naravno prehranjevanje narašča.«* Avtorica navaja, da *»večje povpraševanje (3-5 % na leto) opazajo tudi v podjetju Prema, ki že več let z uvoženimi bio izdelki zalaga vse večje trgovske hiše (Mercator, Spar, Tuš, E'Leclerc ...) in nadaljuje, da trgovske hiše tudi s svojimi trgovskimi znamkami težijo k ponudbi zdrave, vegetarijanske hrane (trgovska znamka Zdravo življenje v Mercatorju in trgovska znamka Spar).*

Promocijo veganske ponudbe lahko zasledimo v enem izmed komentarjev (Prvi hitri ..., 2010) ob odprtju nove veganske restavracije Loving Hut Express v Mariboru. Avtorica piše o ponudbi v restavraciji, in sicer *»vegbab je veganski kebab iz popečenega bio sejтана, zraven je nekaj sveže zelenjave ... veganska kumarična omaka, lepinja brez aditivov ... spomladanski*

zvitki... falafel, ocvrt čičerkin polpet, s svežo zelenjavo in omako tahini (iz sezama) ter čičerko, v žepku iz polnovredne moke ... za povrhu bio čokoladna torta in bio osvežilnimi napitki...«.

4.3.9 Recepti

V nekaterih prispevkih pa lahko navdušeno beremo tudi o pripravi vegetarijanskih jedi.

Novinarka v prispevku (Svete, 2005) predstavi recepte, ki jih je pripravila njena gostiteljica, Mojca Kurent, višja medicinska sestra in mojstrica masaže, in sicer pripravila je korenjevo kremno juho s kuskusom in pečene testenine s tofujem in zelišči.

Novinarka v prispevku (Svete, 2010a) navaja recepte Janje Škrjanc, za koprivno in čemaževo juho ter domače mleko. V nadaljevalnem prispevku (Svete, 2010b) piše še o nekaterih receptih gostiteljice Janje Škrjanc. Gostiteljica je pripravila ocvrto kaduljo, ocvrt krompir z jurčkovno omako, zelenjavno zloženko in čemaževe štruklje (zadnja dva recepta smo tudi zapisali v celoti).

Čemaževi štruklji

Testo pripravite malo kvašeno, dodate oljčno olje, testo pustite počivati 20 minut. Namaz za čemaževe štruklje pripravite tako, da proseno kašo skuhate do mehkega in jo zmeljete v pasto. Dodate čemaž in veganko. Razvaljate testo, ga namažete z namazom na pol centimetra debelo, vse to povijete v zvitek, zavijete v folijo ali krpo in daste kuhati v vrelo vodo za 40 minut. Odvijete, razrežete in postrežete še vroče. K štrukljem je gostiteljica pripravila dušeni kodrasti ohrovt (Svete, 2010b).

Avtorica prispevka (Markovič, 2011a) je naslednji recept povzela po Barbari Radojlovič, ki organizira delavnice in srečanja za obiskovalce:

Barbarellina curry maslenka s kelp rezanci

Sestavine: maslena buča, narezana na koščke, sezamovo olje, ščepec koriandrovih semen, ščepec gorčičnih semen, manjša kocka svežega ingverja (stisnemo s stiskalnikom za česen), pol bele čebule, narezane na trakove, ščepec kurkume, ščepec koriandra v prahu, ščepec kumine v prahu, ščepec kajenskega popra, jušna žlica curryja v prahu, 200 ml gostega, rahlo sladkastega kokosovega mleka, jušna žlica agavinega sirupa, sok stisnjene limone; himalajska sol po okusu; ¾ skodelice kuhane čičerike, sojin tofu, pest indijskih oreščkov, približno 100 gramov kelp rezancev (morski zelenjavni rezanci), sveži koriander in sveža meta ... (Markovič, 2011a).

Manj pozornosti avtorjev je bilo namenjene objavam časopisnih prispevkov z recepti vegetarijanskih jedi. Ta tema se je v 10-letnem obdobju skupno pojavila le štirikrat. Pomen prispevkov je predstaviti javnosti zanimive vegetarijanske recepte, ki lahko vzbujajo zanimanje med bralci in vplivajo na njihove sprejemanje vegetarijanske prehrane.

4.3.10 Razlogi za vegetarijanstvo

Prav tako se je redkeje pisalo (3-krat), in sicer le golo naštevalo najpogostejše razloge in dejavnike, ki vplivajo na posameznika in/ali skupine, da se odločajo za sprejemanje in prakticiranje vegetarijanskega načina prehranjevanja in vegetarijanskega načina življenja (o tem smo že pisali v prejšnjem poglavju 2.4) (Preglednica 5). Ti najpogostejši razlogi so skrb za zdravje, etičnost do živali, okoljska ozaveščenost, kultura in religija itd. Posamezni dejavnik, npr. skrb za zdravje ali etičnost do živali, smo glede na prevladujočo tematiko prispevka, ustrezno razvrstili v drug tematski sklop. To pomeni, da smo v prispevku, kjer je prevladovala tematika zdravja, to štel pod kategorijo »zdravje« in ne v rubriko »razlogi za vegetarijanstvo«, s čimer smo dobili bolj korektno podobo pogostosti pojavljanja obravnavanih tem v prispevkih.

Novinarka navaja:

»Nikogar ne moremo prepričati, naj postane vegetarijanec, če tega noče in mu je ljub okus začimb in dišavnic na mesu. Od posameznika je odvisno, česa si v življenju želi, kakšno pot si bo izbral in ali ima željo tudi po duhovnem napredku in ne zgolj po svetnih dobrinah ... Veliko je razlogov, zakaj prenehati z mesom. Od etičnega, ekološkega, zdravstvenega do duhovnega stališča, predvsem pa s stališča zdrave pameti.« (Omejc, 2004).

Novinarka piše v prispevku (Delin, 2005):

»Člani Mednarodnega vegetarijanskega združenja so prepričani, da je spodbujanje vegetarijanstva pomembno za reševanje mnogih kritičnih problemov v svetu. 1. oktober združuje vegetarijance z vsega sveta, hkrati pa poziva druge, naj se na ta dan odrečejo mesu in s tem podprejo to mednarodno akcijo. Organizacije vegetarijancev v tem mesecu še bolj intenzivno seznanjajo ljudi z etičnimi, ekološkimi, zdravstvenimi in s humanitarnimi prednostmi vegetarijanskega načina življenja, ker:

- umre vsako leto na milijone ljudi zaradi kroničnih bolezni, ki so povezane z uživanjem mesa;*
- umre vsako leto na milijarde živali, ker so človeku za hrano;*
- zaradi nepotešenih kmetijskih zahtev prihaja do masovnega uničenja prsti, vode, gozdov in drugih nenadomestljivih vitalnih naravnih virov.*

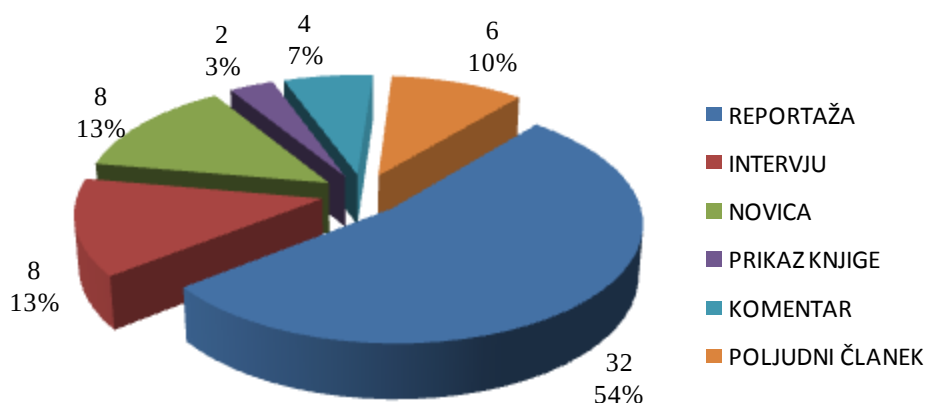
... V zadnjem stoletju se je vegetarijanstvo, zaradi pacifističnega odnosa do življenja in poudarjanja spoštovanja do vseh živih bitij in nenasilja nad živalmi, razširilo po vsem svetu. Botrovalo mu je tudi prepričanje o koristnosti vegetarijanske prehrane za zdravo mentalno in fizično zdravje.« (Delin, 2005).

Avtor prispevka (Zgonik, 2011) v debelejšem tisku napiše in z besedami predstavi svoj pozitiven odnos do vegetarijanstva:

»Vegetarijanci, predvsem pa vegani, si vsekakor zaslužijo spoštovanje. Iz duhovnih, zdravstvenih ali etičnih razlogov, v katere globoko verjamejo, so se odločili za težjo pot, ki pa na koncu lahko koristi vsem. Zaradi njih ne ubijajo živali in jih ne redijo v nehumanih razmerah. Zaradi njih ne krčijo gozdov za nove pridelovalne površine. Zaradi njih ne nastajajo toplogredni plini, ki jih v ozračje izpušča živinoreja, ta pa je glede na poročilo ... (FAO) globalno odgovorna za večje izpuste toplogrednih plinov kot promet.« (Zgonik, 2011).

4.4 TIPI PRISPEVKOV, REPERTOARJI GOVORA IN NAVAJANJE VIROV

Analizirali smo 60 prispevkov in jih pri tem razvrstili v kategorije glede na besedilno vrsto (Slika 4). Tip prispevkov, ki je vidno izstopal in prevladoval je bil t.i. reportaža³. Reportaž je bila več kot polovica od vseh analiziranih prispevkov, in sicer 54 % oz. 32 od vseh 60 prispevkov. Reportažam so sledili intervjuji in novice (vsak tip po 13 % oz. po 8 prispevkov), nato poljudni članki (teh je bilo 10 % oz 6 člankov) in komentarji (7 % oz štirje prispevki) ter 2 prikaza knjige.



Slika 4: Število in delež različnih tipov prispevkov v analizi

REPORTAŽE: V to kategorijo smo uvrstili prispevke, kjer so novinarji predstavljali zgodbe in akterje, ki so zanimivi, zaradi določenih stanj. Največ prispevkov, kar 32 od vseh 60, je bilo v obliki dogodkovnih ali portretnih reportaž (primeri 2., 3., 4. in 5.), reporterskih zgodb (primer 1.) ali reportažnih poročanj. Kot primere jih navajamo nekaj:

1. »Vegežerci«, *Mladina*, 26. 8. 2011 (Zgonik, 2011).

Novinar v reportaži z zanimivim naslovom in podnaslovom (*»Eksotično pleme, nerazumljiva subkultura ali zavedna manjšina«*), z vmesnimi izstopajočimi stavki (*»Odgovor na vprašanje, kateri je najboljši način prehranjevanja, je tako zelo banalen in tolikokrat slišan, da zveni že skoraj kot floskula – prehrana naj bo raznolika in uravnotežena.«*), vmesnimi naslovi sklopov (*»Neodgovorjeno«, »Zelenjava? Fuj.«, »Vsak zase«*), fotografijami in njihovimi napisi (*»Veganska torta ...«*) izvirno in subjektivno prikaže obravnavano tematiko pojava vegetarijanstva in vegetarijancev.

³ Reportaža je vrsta novinarskega sporočanja informativne zvrsti. Upodablja stanje, situacije, ki so posledice nepredvidljivih in ne nepredvidljivih dramatičnih dogodkov z več prvinami tako, da s pomočjo avtentične pripovedi in opisa atmosfere, ljudi in odnosov z literarnimi sredstvi ukine distanco med naslovnikom ter krajem in časom dogajanja. Je zapleteno strukturirana in upovedena v trodelni shemi, ki ima za glavo uvod z ekspozicijo, jedro z zapletom, vrhom in razpletom in zaključek, v katerem se izkaže poanta. Avtor je v besedilu nevtralen v vrednotnem smislu in izrazito prisoten z originalnim stilom in uporabo posebnih, zaznamovanih jezikovnih sredstev (subjektivnost) (Košir, 1988).

2. »Zakaj bi jedli meso, če nam škoduje«, 7 dni, 5. 10. 2011 (Tomažič, 2011b).

Avtor prispevka nas pritegne k branju zgodbe o družini, ki je postala vegetarijanska. Skozi reportersko zgodbo izvemo, kot piše avtor *»kako so krotili začetno zaskrbljenost sorodnikov, prijateljev, znancev ter opozorila zdravnikov, da naj bi to škodovalo zdravju. In kaj zdaj jedo?«*. Prispevek je razdeljen v več sklopov z vmesnimi naslovi (*»Zdravnica je ni podprla«, »Pot do informacij«, »Starši se niso sprijaznili«* ...), posameznimi segmenti (*»Jedi vegetarijancev in veganov«, »Novi okusi«*) in privlačnimi fotografijami družinskih članov.

3. »Zdravnika ne poznajo«, Jana, 12. 10. 2010 (Božič, 2010). Novinarka predstavi vegetarijansko družino Grette Mikuž Fegic.

4. »Krasni novi svet?«, Jana, 19. 10. 2004 (Kapetanović, 2004). Avtorica prispevka predstavi družino Valpatič in Društvo za osvoboditev in pravice živali. Izpostavi podnaslov *»Brezmesno in miroljubno življenje Valpatičevih«*, dodane so fotografije družine in njihovih živali (*»Natalija in Toni sta odraščala ob brezmesni hrani in v sožitju z živalmi«*). Na začetku prispevka je dodan zgoščeni povzetek: *»Stanko Valpatič je zbudil pozornost ne le kot predsednik Društva za osvoboditev živali, temveč tudi kot človek, ki se z življenjskim slogom svoje družine zavzema za življenje z živalmi, vegansko prehrano in miroljubno kmetovanje. Obiskovalcu se zdi njihovo poslanstvo v prvem trenutku utopično, ob odhodu pa odnese s seboj o dobronamernosti njihovega početja in težko breme lastne slabe vesti. Najlepše stvari se dogajajo med eno in drugo skrajnostjo, potem ko ti ponudijo v pokušino vegansko hrano, ki jo sami pridelujejo.«* (Kapetanović, 2004).

5. »Človek je to, kar je«, Nedelo, 28. 8. 2005 (Krišelj Grubar, 2005). Prispevek je portretna zgodba o »še vedno odklopljenemu« dr. Francetu Susmanu. V kratkem prispevku novinarka povzema in citira dr. Susmana:

»... Prepričan je, da je človek to, kar je. In jesti je treba zdravo. Prepovedano je vse, kar je krvavo ... »Vsak človek, ki si želi dobrih, svežih idej in iskrih misli, bi moral preiti na vegetarijansko prehrano. Še bolje presno. Vse kar je kuhano, človeka obteži.« ... Dr. Susman je odličen govornik. Zapletene filozofije predstavi kot čisto preproste. Rad odpira oči in somišljenikom predstavlja nova obzorja ... Zelo pomembno se mu zdi, da izvemo tole ... »Vsi mi smo v rokah bogatašev. Vse, kar je, vse, kar se dogaja, je zmanipulirano. Objektivnosti ni, ne v medijih ne kje drugje. Ljudje z milijardami jo kreirajo po svoje. Za večji dobiček. Podkupijo vse, kar bi utegnili škodovati njihovem dobičku. Dobiček je celotna industrija. Največ v zdravilih. Človek mora biti bolan, da kupuje zdravila.« ... Doktor teoloških znanosti France Susman ... nasprotuje prelivanju krvi. »Vsak trenutek se pokolje na stotine milijonov živali. To je groza. To je zločin nad naravo. Zločin, ki ga narava ne bo mogla nikoli odpustiti. In se bo maščevala. Se že maščuje. Nakopičena groza iz klavnic se fizično ne more razkrojiti in potem se raztrešči v naravnih katastrofah, zlasti v potresih.« ... Je sploh kdo, razen vegetarijancev, sposoben uvida? »Ne!« (Krišelj Grubar, 2005).

Še nekatere druge reporterske zgodbe:

- »Evropa je drugače«, Sobotna priloga, 24. 2. 2001 (Evropa je ..., 2001);
- »Mi, vegetarijanci«, 7 dni, 5. 7. 2006 (Tomažič, 2006);
- »Zelenjavni golaž in sojino klobaso, prosim!«, Nedelo, 4. 9. 2005 (Zupančič, 2005);
- »Ponedeljek brez mesa«, Jana, 13. 10. 2009 (Kapetanović, 2009);
- »Vegetarijanstvo v vrtcih in šolah«, Dnevnik, 9. 3. 2010 (Mlakar, 2010);
- »Vegetarijanska hrana v šole?«, Delo, 5. 5. 2010 (Zupanič, 2010b);

- »Tragedijo so izkoristili za pogrom«, 7 dni, 17. 8. 2011 (Tomažič, 2011b)

Naslednji tip prispevkov so bili **INTERVJUJI**⁴ (pogovori o znanstveno ali strokovno relevantni tematiki vegetarijanstva), ko se je novinar pogovarjal z intervjuvano osebo, v obliki vprašanj in odgovorov, teh je bilo 8.

6. Novinar se je pogovarjal z dr. Michaelom Gregerjem, ameriškim veganskim zdravnikom, avtorjem in mednarodno priznanim govorcem. Novinar v prispevku (»Veganska hrana«, 7 dni, 12. 5. 2010) (Likar, 2010) med drugim sprašuje:

- V naši državi mnogo ljudi odklanja vegetarijanstvo in veganstvo, ker po njihovem mnenju ta hrana nima dovolj železa, vitaminov, beljakovin.

»Obstaja mnogo mitov o brezmesni hrani, toda, kot sem že rekel, najbolj vplivne nutricionistične organizacije, denimo ADA, so po številnih raziskavah prišle do neovrgljivega zaključka, da je veganska prehrana ne samo ustrezna, pač pa v mnogih pogledih bolj primerna od prehranjevanja z vsemi jedmi.« (Likar, 2010).

Pogovori s strokovnjaki z zdravstvenega področja so najpogostejši med analiziranimi intervjuji (primeri 7., 8., 9., 10.), in sicer:

7. »Proč s praženo čebulo!«, Ona, 23. 11. 2004 (Turk, 2004). Mag. Petar Papuga, dr. med., vegetarijanec, v intervjuju odgovarja na mnoga vprašanja. O večni tematiki beljakovin in drugih hranilnih snovi odgovarja:

Živila, ki jih ne uživate več, vsebujejo veliko beljakovin, ogljikovih hidratov, vitaminov in mineralov. Kaj izberete namesto njih, da ohranite harmonijo v telesu?

»Številni ljudje, tudi strokovnjaki, so že velikokrat dokazali, da lahko brez mesa živimo enako kakovostno ali celo bolje. Med drugim to dan za dnem potrjujejo prebivalci indijske dežele Gudžarat, kjer več kot 80 milijonov ljudi od rojstva do smrti ne zaužije nič mesa, rib, jajc, pa so kljub temu zdravi. Številni med njimi dočakajo častitljivo starost. Beljakovine in ogljikovi hidrati v mesu so torej enako kakovostni kot v zelenjavi in drugih živilih, zato je vseeno, katere uživamo, z izbiro pa tako pri enih kot drugih nimamo težav. Beljakovine razen v mesu namreč najdemo v bučnih in sončničnih semenih, leči, bobu, grahu, čičeriki; ogljikovi hidrati so v kalčkih, žitih, stročnicah, oreških, maslu, jogurtu in drugih živilih.« (Turk, 2004).

8. »Pred agrarno revolucijo je človek užival le omejene količine kuhane hrane«, Ona, 28. 2. 2006 (Vidrih, 2006). Avtorica prispevka se je pogovarjala s homeopatinjo, dr. med. Ano Krušič-Kaplja, ki je odgovorila na vprašanja »zdrave prehrane«, vegetarijanstva, priprave hrane, škodljivosti mesa in mesnih izdelkov, pomena vode v prehrani itd. Avtorica prispevka sprašuje:

Kakšno vrsto prehranjevanja svetujete zdravim odraslim ljudem, če vas povprašajo za nasvet?

⁴ Intervju je javnosti namenjen pogovor o znanstveno ali strokovno relevantnih temah, ki je objavljen pretežno v obliki vprašanj in odgovorov (Tipologija ..., 2011). Je novinarski žanr, ki naslovnika informira o empatičnem dialogu med spraševalcem in vprašanim. Intervjuji so dveh vrst, in sicer osebnosti ali biografski (pogovor z javnosti zanimivo osebnostjo) in tematski (pogovor o aktualni tematiki). Obe vrsti se lahko tudi v intervjuju mešata. Struktura je enostavna in shema je dvodelna, in sicer ima glavo, uvod in jedro. Avtor v besedilu s svojimi mnenji v pretežni meri ni prisoten (nevtralna drža) (Košir, 1988).

»Številni procesi presnove potekajo optimalno le ob izravnanim kislinsko-bazičnem ravnotežju. Za nevtralizacijo ob presnovi nastalih kislin potrebuje naše telo bazične vitalne snovi. Ob pomanjkanju se zakisa. Ob pravilni prehrani z dovolj bazičnimi vitalnimi snovmi in zdravim življenjem povečujemo telesno odpornost in dobro počutje, zato priporočam zdravim odraslim ljudem hrano, ki vsebuje več kot 75 % zelenjave, polnozrnatih žitnih zrn, semen in sadja ter preostanek ogljikovih hidratov in beljakovin, pridelanih z bio-dinamičnim ali biološko-ekološkim kmetijstvom.« (Vidrih, 2006).

9. »Marsikatera motnja hranjenja se skriva za krinko vegetarijanstva«, Ona, 28. 2. 2006 (Miko, 2006). Prispevek je intervju z Jožetom Lavrincem, višjim medicinskim tehnikom in dietetikom iz splošne bolnišnice Jesenice, ki razlaga kako zdrava in primerna je vegetarijanska prehrana za otroke.

10. »Kakšna naj bo zdrava brezmesna prehrana«, Večer, 13. 7. 2005 (Grandovec, 2005). V pogovoru dr. med. Dejan Kupnik odgovarja, kako je z zdravim vegetarijanskim prehranjevanjem v različnih življenjskih obdobjih.

Naslednji prispevek je intervju s pokojnim predsednikom države dr. Janezom Drnovškom. Avtor prispevka že v uvodnem delu napove, vodilne tematike intervjuja, in sicer neetični in brutalni odnos ljudi do živali ter, kako na to problematiko gleda politika. Izvemo, da je dr. Drnovšek vegetarijanec, ki vegetarijanstvo priporoča vsem ljudem. Poudarja, da je ozaveščenost med ljudmi in med svetovnimi politiki slaba. Ljudje si zatiskajo oči in ne prisluhnejo problematikam o odnosu do živali in varovanju narave. Dr. Drnovšek poudarja, da je za spremembe potrebna odprtost ljudi in višja zavest, da bi ljudje prenehali kruto ravnati z živalmi.

11. »Vegetarijanstvo bi povečalo možnosti za dolgoročno preživetje človeštva«, 7 dni, 7. 2. 2006 (Vegetarijanstvo bi ..., 2006). Izpisali smo uvodni del prispevka in dele intervjuja:

V zgodovini človeštva je bila peščica pomembnih državnikov vegetarijancev, ki so se poleg tega odločno zavzeli za pravice vseh živali. Tudi v današnjem času jih ni veliko. Slovenija je v tem trenutku ena redkih svetlih lučk na svetovnem političnem zemljevidu. Predsednik države, dr. Janez Drnovšek, je namreč s tem intervjujem prvič posredoval ljudem močno sporočilo, naj začnejo razmišljati o nepojmljivi brutalnosti, ki jo človek izvaja nad živalmi ...

Bi po svojih izkušnjah priporočali ljudem, da se prehranjujejo vegetarijansko?

Če to priporočam sebi, ne vidim razloga, zakaj ne bi priporočal tudi drugim. Nimam se kaj pritoževati, kot sem že rekel, energije imam več kot dovolj ... se da preživeti brez živalske hrane in brez vseh proizvodov, ki iz nje izhajajo ...

Vsi svetovni politiki poudarjajo, da se zavzemajo za svetovni mir. Mislite, da je mir povezan tudi z našim odnosom do živali in nekrvavo, miroljubno prehrano? Kot je dejal Tolstoj: dokler bodo klavnice, se bomo tudi mi pobijali med seboj.

Če je zavest dovolj visoka, potem ta ne bo ubijal in kruto ravnal z živalmi. Torej od takega človeka še manj lahko pričakujemo, da bo šel v vojno in ubijal ljudi zato, da bi si pridobil kakšno korist. Ljudje, ki ne ubijajo in ne jedo živali, imajo veliko več možnosti, da bodo našli način, kako živeti v miru in sožitju. Stvari so med seboj povezane preko nivoja zavesti. Takrat, ko ja ta nivo dovolj visok, pride eno in drugo. In zato je ključno vprašanje ozaveščenosti ljudi.

Kako pa na to gledajo svetovni politiki?

Svetovni politiki niso nič bolj ozaveščeni kot drugi ljudje. Opažam celo, da je velikokrat nivo ozaveščenosti celo višji pri navadnih državljanih kot pri njih. Vidimo, recimo, mnoge nevladne organizacije v Evropi, ki si prizadevajo za stvari, ki jih politiki še nimajo za prioritete. Pa naj bo to odnos do živali ali varstvo okolja ali denimo borba proti klimatskim spremembam. Ves ta pritisk za spremembe prihaja od civilne družbe. Šele potem ko kritična masa ljudi sprejme neko idejo ... politika običajno reagira. Če ugotovijo, da na volitvah ne bodo izvoljeni, se prilagodijo in sprejmejo prioritete, ki so pomembne za državljane ...

... na primer drzna misel Alberta Einsteina: Nič drugega ne bo povečalo možnosti za našo preživetje na Zemlji, kot je korak k vegetarijanski prehrani. Kako vi komentirate to misel genialnega fizika?

Vsekakor bi se s tem povečale možnosti za preživetje človeštva. Vse je med sabo povezano. Bolj kvalitetna hrana je nekako povezana z višjo stopnjo zavesti ... Težko pa je pričakovati, da bodo nizko ozaveščeni ljudje, ki kruto ravnaajo z živalmi, prenehali z vojnami, nehali izkoriščati druge, naredili kaj proti revščini v svetu itn. Skratka, dokler je nivo zavesti nizek, bodo nasprotja, ki so prisotna v človeštvu, še obstajala in se lahko še povečala do te mere, da uničijo človeštvo ...

12. »Dopustimo živalim dostojanstvo«, 7 dni, 16. 5. 2007 (Tomažič, 2007) in

13. »Naše celice so programirane z živalsko hrano«, Polet, 11. 10. 2007 (Priatelj, 2007)

Oba prispevka (primera 12. in 13.) sta pogovora s predsednikom Društva za osvoboditev živali in njihove pravice, Stankom Valpatičem. Prispevka prikazujeta tako idejo in delovanje omenjenega društva, njihove podpornike in glavne akterje, izpostavljeni so etični odnos do živali, religiozni vidik, kot tudi Valpatičevo osebno odločitev in odločitev njegove družine za vegetarijanstvo in prakticiranje miroljubnega kmetijstva. Valpatič v intervjujih izpostavi podporo vegetarijanstvu nekaterih strokovnjakov in politikov (dr. Drnovšek) in odločno obsodi »uničujočo« živinorejo in lov na divje živali. Izpostavi mučenje vseh živali, tako rejnih, divjih, tudi hišnih ljubljencev.

Novinarka v intervjuju (primer 13.) povzema, da se Valpatič zavzema za popolno prepoved živinoreje in preusmeritev subvencij zanj v ekološke pridelke.

NOVICE⁵: Teh je bilo 8. V to kategorijo smo uvrstili krajša pripovedovalna publicistična besedila, kjer je avtor bralce in javnost objektivno seznanjal z aktualnim dogodkom v povezavi z vegetarijanstvom (primeri 14., 15., 16.).

14. »Vegetarijanski raj: Peta razglasila London za vege prestolnico«, Slovenske novice, 10. 12. 2009 (U. S., 2009);

15. »Za boljše zdravje in okolje«, Nedelo, 29. 5. 2011 (Gruden, 2011). Novica bralce obvešča o ustanovitvi dveh novih prehranskih gibanj v Sloveniji in o ideji za zagon obeh pobud.

⁵ Novica (vest) je vrsta novinarskega sporočanja informativne zvrsti, ki obvešča o preteklih predvidljivih ali ne predvidljivih, po obsegu ožjih in samih po sebi razumljivih dogodkih. Odgovori na vprašanja, kaj se je zgodilo, kje in kdaj ter kdo je nosilec dogajanja, s čimer podeli dogodku iz splošne podatkovne sheme znake individualnosti in enkratnosti. Je najbolj šablonizirana in avtomatizirana oblika novinarskega sporočanja, enostavno strukturirana, s preprosto, enodelno shemo. Jezik je stvaren in jedernat, avtor v besedilu ni prisoten, njegova drža je nevtralna (Košir, 1988).

16. »Vsaj en dan v tednu naj bo brezmesni«, *Nedelo*, 11. 10. 2009 (Vsaj en ..., 2009). Prispevek javnost obvešča o preteklem vegetarijanskem pikniku v Novi Gorici.

Še trije prispevki so novice o organiziranih vegetarijanskih piknikih, in sicer v Mariboru (»Vegetarijanski Glavni trg«, *Delo*, 29. 9. 2007 (Vegetarijanski ..., 2007)) in v Mostecu (»Drnovšek na pikniku kritičen do slovenske in hrvaške vlade«, *Delo*, 11. 9. 2006 (Drnovšek ..., 2006) in »Do živali prijazen piknik«, *Nedelo*, 5. 9. 2004 (Hočevnar, 2004)).

- »Pri varuhinji vse več pobud za vegetarijansko hrano v šolah«, *Delo*, 6. 5. 2010 (Zupanič, 2010a). Kratka novica, ki javnosti obvešča o dogajanju na področju zagotavljanja vegetarijanske šolske prehrane. Namestnik varuhinje človekovih pravic je takratne pobude upošteval in ministrstvu za šolstvo predlagal spremembe pri šolski prehrani (vegetarijanski in veganski obroki, verski zadržki pri uživanju določene hrane), vendar predloga ministrstvo ni upoštevalo.
- »Vegetarijanska hrana za izbirčne«, *Delo*, 16. 1. 2008 (Podkrižnik, 2008)

POLJUDNI ČLANKI⁶: V kategorijo smo uvrstili prispevke, ki bralcem in širši javnosti ponujajo popularizacijo znanstvenih ali strokovnih spoznanj in družbene vloge raziskovalne in razvojne dejavnosti (primeri 17., 18., 19.). Teh smo kategorizirali skupno 6, objavljeni so bili v Slovenskih novicah (2), Večeru (1), reviji 7 dni (1), časopisih Delo (1) in Dnevnik (1).

17. »Bi bilo treba opustiti prehranjevanje z mesom?«, *Večer*, 31. 12. 2007 (Kaučič in Tomažič, 2007). Članek bralcem nudi razumevanje problematike vegetarijanstva, skozi mnenja, ki jih razlagajo strokovnjaki z različnih področij (dr. med. Dejan Kupnik, dr. Tanja Pajk Žontar-živilska tehnologinja).

18. »Sadje in zelenjava podaljšujeta mladost«, *7 dni*, 5. 7. 2005 (Delin, 2005). Članek nekako zaokroženo predstavi javnosti pojav vegetarijanstva (zgodovina, razlogi zanj, oblike vegetarijanstva, zdravje).

19. »Veganska prehrana lahko škoduje otrokovemu razvoju in zdravju«, *Dnevnik*, 18. 8. 2011 (Lorenčič, 2011). Članek popularizira mnenja in znanja o veganski hrani za otroke. Avtorica predstavlja in navaja mnenja in strokovne podlage stališč strokovnjakov o pasteh vegetarijanskega in veganskega prehranjevanja, kako do kakovostnih beljakovin ipd.

⁶ Poljudni članek je članek za popularizacijo znanstvenih ali strokovnih spoznanj in družbene vloge raziskovalne in razvojne dejavnosti. Praviloma se tovrstni članki objavljajo v splošnih revijah, časnikih in drugih revijah za popularizacijo znanja (Tipologija ..., 2011). Je vrsta novinarskega sporočanja interpretativne zvrsti, ki z analizo razmerij razloži družbeno pomembne pojave, procese in stanja tako, da odgovori na vrsto naslovnikovih vprašanj o zadevnem predmetu in ustvari iluzijo, da po prebranju članka naslovnik ve o zadevi dovolj in da pozna različne poglede nanjo, da razume njen nastanek in razvoj. Z raziskovalno in analitično metodo se bliža znanstvenemu preučevanju, tudi njegova struktura je podobna strukturi znanstvenih tekstov. Shemo sestavljajo glava (nadslov, naslov in pritegnilo), uvod, jedro in zaključek. Jezik je stvaren, brez ekspresivnega izrazja, avtor je v besedilu angažiran, od dogajanja pa distanciran (Košir, 1998).

KOMENTARJI⁷: Prispevki, ki smo jih tipizirali kot »komentarje«, izražajo avtorjevo subjektivno stališče in vrednotenje problema. Ponazorimo to odločitev kategorizacije z vsemi štirimi primeri (primeri 20., 21., 22., 23):

20. *»Beljakovine so tudi v rastlinskih živilih«, Ona, 13. 3. 2007 (Kovič, 2007).* Avtorica prispevka »konkretno« komentira in predvsem kritizira živinorejo in prehranjevanje z mesom ter izpostavi njune okoljske in zdravstvene posledice:

»Ekološki in zdravstveni razlogi govorijo v prid manjšega uživanja mesa oziroma za njegovo opuščanje in nadomeščanje z rastlinsko beljakovinsko hrano ... Sicer pa tako in tako polovico vse razpoložljive pitne vode v svetu porabi živinoreja oziroma klavnice ... Mesna prehrana vodi v bolezni ... Ta spoznanja o naši nezavedni samo-uničevalnosti bi nas lahko spodbudila, da bi prenehali z lastnim trpljenjem plačevati tako pokole živali v klavnicah kot tudi posredne smrti revnih in nas samih, »bogatih«, z boleznimi, ki jih prinaša mesna prehrana ... Množična vzreja živali za človekovo hrano torej porazno vpliva tako na klimatske spremembe in pomanjkanje pitne vode in hrane na globalni ravni kot tudi na civilizacijske bolezni bogatega dela sveta, zato je morda le čas, da se kot človeštvo zavemo druge, boljše izbire, na katero nas je opomnil že Einstein. Lahko se torej vidimo brez vsakršne odgovornosti tako za svoje trpljenje kot tudi za trpljenje drugih živih bitij in ljudi na planetu, lahko pa se vidimo tudi kot soodgovorne in soudeležene pri povzročanju trpljenja sebi in drugim.« (Kovič, 2007).

21. *»Specite si pico na soncu«, Več, 7. 10. 2005 (Kociper, 2005).* Avtorica prispevka že v uvodnem odstavku zapiše, da »tuhta in tehta« o vegetarijanstvu na podlagi različnih informacij o tem pojavu:

»Zagovorniki vsejedstva, med katerimi je tudi ortodoksna znanost, trdijo, da je za zdravega človeka tako rekoč od rojstva naprej potrebna in pomembna pestra mešana prehrana, ki poleg zelenjave in sadja vsebuje tudi dovolj ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin ...« (Kociper, 2005).

Avtorica piše o razmahu presnojedstva:

»Presnojedstvo je pri nas dobilo zamah pred približno desetletjem z izidom knjige Helmuta Wandmakerja: Hočeš biti zdrav? Proč s kuhinjskim loncem! ... Danes velja za enega izmed vodilnih zagovornikov naravnega zdravja in higienizma v Evropi ... V Ameriki je zrasel guru presnojedstva mlajše generacije. David Wolfe je avtor uspešnic Prehrana za lepoto in Gola čokolada ... Zaradi nasprotujočih si mnenj se strokovnjaki v zadnjem času vračajo k osnovnemu načelu: k opazovanju in poslušanju narave. Spoznali so, da nas uživanje presne hrane človeka obdari s prijetnim telesnim občutkom, z lahkotnostjo nog ...« (Kociper, 2005).

In komentira ugotovitve zdravstvene stroke:

»Strokovnjaki v zadnjem času ugotavljajo, da človeško telo prav dobro ve, kako obravnavati posamezne vrste jedače ... Zdravniki so v minulih desetletjih ravnali preveč znanstveno; spomnimo se, da prehranjevanje s pristnimi poljščinami dedkov in babic ni bilo nič več

⁷ Komentar je vrsta novinarskega sporočanja interpretativne zvrsti, ki pojasnjuje ozadje večjega dogodka z večjim številom prvin, ki se po objavi npr. v novici naslovniku kaže kot nepredvidljiv in nedoumljiv, tako da dogodek umesti v logiko naravnega reda in vzroka in posledic. Je enostavnejše strukturirana vrsta. Shemo sestavljajo glava, uvod (predstavitve dogodka), jedro (analiza vzrokov dogodka) in zaključek (napoved nadaljnjega poteka zadeve). Sporočevalec ne v besedilu prisoten s svojim mnenjem, ki ga mora argumentirati do tolike mere, da v naslovniku zbudi občutek logične zgoditve tega dogodka, ki zdaj postane umljiv (Košir, 1988).

vredno, kako materino mleko ni bilo več dobro za otroka, po mnenju zdravnikov naj bi bil boljši industrijski nadomestek v prahu. Danes pa ljudje v belih haljah priznavajo, da so vse preveč zaupali v znanstvene meritve, ki še zdaleč ne pokažejo pravega modela zdravega prehranjevanja. Ker so prisegali na pomanjkljive meritve, so pozabili, da je lahko njihova interpretacija podatkov zelo zgrešena. Eden od takih, še vedno ne dokončno raziskanih problemov je sodba o vegetarijanstvu ... Do pred kratkim so prisegali na prednosti kulture vegi, danes sumijo, da se posledice prehranjevanja izključno s sadjem in zelenjavo pokažejo šele po desetih letih in več.» (Kociper, 2005).

22. »Prvi hitri vegi«, *Nedelo*, 5. 12. 2010 (Prvi hitri ..., 2010). Avtor komentira dogodek, in sicer odprtje veganskega »fast-fooda« v Mariboru, piše o ponudbi (prispevek smo že omenjali v poglavju 4.3.8):

»Prvi veganski fast food v Sloveniji. Vegansko, torej brez mesa, brez jajc, brez mleka ... na pločniku ... Začeti je, pravzaprav, treba skromno. In napasti tam, kjer je najbolj množično.«

23. »Vegetarijanec, zakaj?«, *Deloskop*, 17. 6. 2004 (Omejc, 2004). Avtorica razmišlja, komentira in v prispevku bralcu predstavi razloge zakaj biti, postati, ostati vegetarijanec (o tem smo že pisali v poglavju 2.4).

PRIKAZ KNJIGE⁸: Prispevka, ki smo jih tipizirali kot prikaz knjige (ocena) sta bila dva (primera 24. in 25.). Poglejmo si, katera:

24. »Zakaj ubijamo živali?«, *Mladina*, 1. 4. 2011 (Lancelin, 2011). Prispevek je obsežen in je bil objavljen v reviji Mladina. V njem avtor prikazuje, ocenjuje izbrano umetniško delo-knjigo, hkrati pa na kratko omeni ali predstavi tudi nekatere ugotovitve in dela drugih piscev, ki so tematsko primerljiva.

Takole zapiše uvodni sestavek prispevka:

»Zagovorniki pravic živali še nikoli niso imeli toliko podpornikov kot po objavi pričevanja Jonathana Safrana Foerja o tem, kako je postal vegetarijanec.« (Lancelin, 2011).

Avtor že v prvih odstavkih opozori bralce na »kruto« resničnost reje živali na farmah itn., ki jo Foer opiše v svoji knjigi *Eating Animals* (leta 2009 je izšla v ZDA), ki je pritegnila pozornost ameriške javnosti. Kot navaja avtor pa »je zagovarjanje pravic živali bilo že pred Foerjem med intelektualci tako razširjeno kot še nikoli.« In v nadaljevanju prispevka omeni in na kratko predstavi še nekatere filozofe, sociologe in druge, ki so pisali besedila in razmišljanja na tematike etike do živali.

⁸ Prikaz knjige (ocena, kritika) je prispevek v znanstveni ali strokovni publikaciji (revija, knjiga), v katerem avtor ocenjuje ali dokazuje pravilnost/nepravilnost nekega znanstvenega ali strokovnega dela, kriterija, mnenja ali ugotovitve in/ali spodbija/podpira/ocenjuje ugotovitve, dela ali mnenja drugih avtorjev. Je prikaz strokovnega mnenja, sodbe o znanstvenem, strokovnem ali umetniškem delu (knjiga), zlasti glede na njegovo kakovost (Tipologija ..., 2011). Izraženo je avtorjevo objektivno-subjektivno stališče. Avtor skuša vplivati na bralčevo, gledalčevo, poslušalčevo mnenje, navede splošne podatke o vrednotenem predmetu, npr. ime/naslov ocenjevalnega predmeta in njegovega avtorja, ovrednoti vsebino oz. sestavo presojanega predmeta ter njegovo izvedbo. V besedilu so pogosti so vrednotenjski pridevniki in prislovi. Tvorec ocene tisti, ki se mora pod njo podpisati in zavedati se mora, da ocenjuje delo, ne pa njegovega avtorja (Zajšek in Toman, 2004).

In potem avtor predstavi bralcem knjigo Foerja *Eating Animals*: »... Tako se Foerjeva knjiga začne z obujanjem spominov na babico ... med begom iz Ukrajine pa je raje stradala, kot da bi jedla nečisto hrano, ki ji je bila ponujena (Židinja, hrana ni bila košer)« ... avtor nadaljuje o odločitvi Foerja za vegetarijanstvo: »Novopečeni očka je smisel našel v tem, da je nehal jesti meso mučenih in zatiranih živali, ki so temelj farmske reje.« (Lancelin, 2011).

Avtor prispevka nadalje piše o tematiki Foerjeve knjige, in sicer, da je branje včasih mučno: »Ko govori o kruti usodi pohabljenih in omamljenih piščancev ... ali številnih velikih strupenih mlakužah iztrebkov v industrijskih svinjaki, ne zamolči prav nič. Še posebej bralca pretrese, ko začne razmišljati o genetskih manipulacijah ... Odlomki, ki govorijo o krutosti ribolova, so med najgrozljivejšimi v knjigi ...« (Lancelin, 2011).

Avtor pa piše tudi o pomanjkljivosti Foerjeve knjige: »Na posameznih mestih je preveč senzacionalistična, nekatere povedi so vnesene, a vsebinsko prazne ... ni ločevanja med dvema vidikoma: na eni strani je vprašanje razmaha kmetijsko-živilske industrije, ki povzroča ... trpljenje živali ter velika zdravstvena tveganja za prebivalstvo, na drugi vprašanje, ali je uživanje mesa moralno, na to vprašanje pisatelj odgovarja negativno.« in nadaljuje, da se Foer ni posvetil vprašanju in sprejetju tega, da smo ljudje mesojedi (to naj bi bilo opravičljivo in spoštljivo do živali) in nadaljuje: »Kako hitro smo pozabili na več tisoč let boja naših prednikov proti vrstam, ki so jih ogrožale! Prav tako smo pozabili na dolgotrajen proces humanizacije z udomačevanjem, vzrejo in ukrotitvijo živali ter na vezi, temelječe na spoštovanju, ki so jih popolnoma mesojede civilizacije znale vzpostaviti z njimi.« In za konec se avtor prispevka sprašuje: »smo še vedno sposobni vzpostaviti odnos do živali, ki jih jemo? Odnos, ki ne bi bil barbarski? Očitno smo, sicer Jonathan S. Foer nikoli ne bi napisal take knjige.« (Lancelin, 2011).

25. »Vsi smo (tudi) vegetarijanci«, Delo, 20. 7. 2007 (Smej Novak, 2007). V kratkem prispevku avtorica predstavi knjigo *Osnovna vegetarijanska kuharija*:

»... se nam smilijo živali, morda skrbimo za dobro karmo, morda je bila babičina pečenka tako obupna in mamin korenček tako nepozaben, morda se nam upira energetsko in ekološko potratna ekstenzivna živinoreja, morda pa smo mesa preprosto – siti. Nekateri so »puding«, drugi so »hardcore«, tretji zmerni, četrti občasni; eni so »lakto-ovo«, drugi so vegani. Je vegetarijanstvo kult? Če je dobro za Paula McCartneyja, Madonno in Pink, če je bilo dobro za Pitagoro in Gandhija, potem najbrž je kaj na tem.« (Smej Novak, 2007).

»Kruhki z dišavnicami in pečenim paradižnikom, rižota z limeto in ingverjem, povokana zelenjava z indijskimi oreščki, popečen kozji sir z dateljni. Časi kalčkov in pudinga so očitno zares davno minili, natančno tako, kot obljublja *Osnovna vegetarijanska kuharija*. Osnovna vegetarijanska je naslednja v seriji *Osnovnih kuharij*, nemških uspešnic z nazornimi sličicami pri vsakem receptu, s točno izmerjenim časom pečenja in prešteti kalorijami pri vsaki jedi. Knjiga je tako nabita z nasveti, da kar poka: od tega, s čim naj založimo shrambo in hladilnik, do namigov za spretnejše nadevanje žlikrofov ali kratkih teoretsko kulinarčnih eksperimentov, ki nas vodijo vse od japonskega ledenega čaja mača do vitamina B₁₂.« (Smej Novak, 2007).

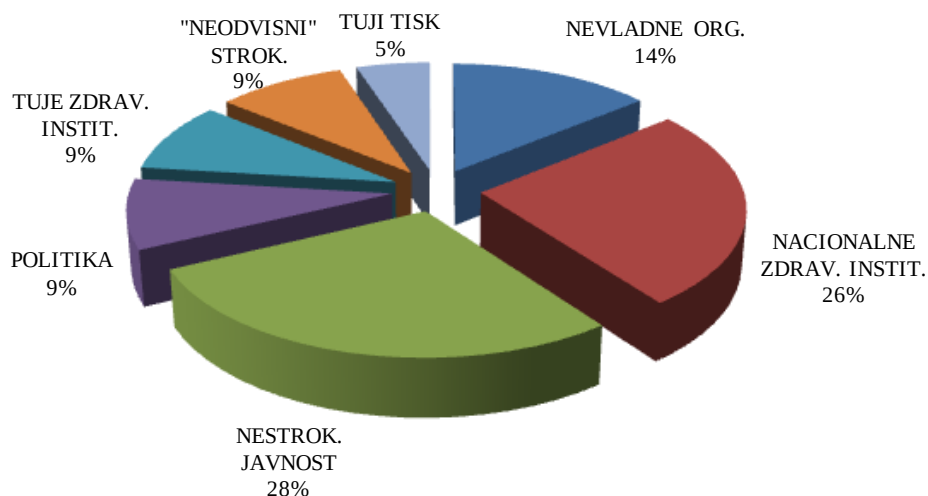
Opazovali smo, kdo je v prispevkih največkrat **nosilec razlage »problematike« vegetarijanstva**. Lotili smo se tudi grobe **analize virov** (družbene skupine in/ali posamezniki), saj je le-ta tudi pomembna v raziskavi prispevkov. Avtorji v svojih prispevkih

navajajo določene vire, torej družbene skupine in/ali posameznike, ki imajo tolikšno moč v družbi, da so za avtorje prepoznavni kot pomembni pojasnjevalci družbene stvarnosti.

Vire smo uvrstili v kategorije:

1. predstavniki slovenskih in mednarodnih **nevladnih organizacij** v povezavi zaščite živali (Društvo za osvoboditev in pravice živali – Stanko Valpatič, Vlado Began), v povezavi z vegetarijanstvom (EVU (European Vegetarian Union), okoljevarstvom ipd. (PETA, VIVA!); predstavniki aktivističnih skupin (Brigitte Bardot), predstavniki prehranskih gibanj (Zeleni ponedeljek, Bodi en dan brez ...) (14 % navajanj);
2. predstavniki **nacionalnih zdravstvenih** in raziskovalnih **institucij** (IVZ, UKC, BF, Pediatrična klinika ...); KIS (Kmetijski inštitut Slovenije), SURS (Statistični urad Republike Slovenije), SJM (Slovensko javno mnenje) ... (26 % navajanj);
3. **nestrokovna slovenska in tuja javnost**; posamezniki, ki so zanimivi za avtorje, ker pripovedujejo in delijo izkušnje glede vegetarijanstva, miroljubnega kmetijstva, ekološkega kmetijstva, lastniki vegetarijanskih restavracij ipd., naključni posamezniki, znane osebnosti (28 % navajanj);
4. predstavniki domače in tuje **politike** (Dorjan Marušič, dr. Dušan Keber, dr. Janez Drnovšek, Matevž Frangež) (9 % navajanj);
5. predstavniki **tujih državnih ustanov**, zdravstvenih organizacij, **institucij** (Irski inštitut, FAO, ADA, CDA, American Association for the Advancement of Science, Rimski nacionalni inštitut za raziskavo živil in prehrane, Oddelek za endokrinologijo in metabolizem na katoliški univerzi v Rimu, Inštitut za prehrano univerze Tor Vergata) (9 % navajanj);
6. **»neodvisni« slovenski in tuji strokovnjaki** s področja zdravstva, prehrane, dietetike (dr. Susman, dr. Papuga, mag. Čenčur, dr. Krušič-Kaplja, Moris Hoblaj, dr. Dražigost Pokorn ...) (9 % navajanj);
7. **drugi viri, tuji tisk** (komentarji knjig, prispevki povzeti iz tujih časopisov) (5 % navajanj).

V vsakemu prispevku smo analizirali prevladujoče vire, iz katerih je avtor črpal informacije, se skliceval nanje oz. jih je navajal. Analiza virov je pokazala, da so avtorji vseh analiziranih prispevkov največ navajali kot vire širšo nestrokovno javnost, in sicer kar v 28 % vseh navajanj virov (Slika 5). Sledi 26 odstotni delež navajanj posameznikov oz. predstavnikov nacionalnih institucij (avtorji so največkrat navajali strokovnjake z IVZ, in sicer dr. Cirila Hlastan Ribič, mag. Matej Gregorič ...; tudi druge doc. dr. Rok Orel, prim. Marjeta Sedmak, prim. doc. Ivan Vidmar ...). Nevladne organizacije so navajali v 14 %, politike v 9 %, prav tako tuje zdravstvene institucije v 9 % in »neodvisne« strokovnjake v 9 % ter v 5 % so se avtorji sklicevali na tuje vire, in sicer francoski časopis *Le Monde* in nekatere knjige tujih avtorjev.



Slika 5: Delež uporabljenih virov o »problematici« vegetarijanstva

Avtorji prispevkov se tematsko zelo pogosto opredeljujejo do vpliva vegetarijanske prehrane na človekovo zdravje, etičnosti do živali, vegetarijanskih načinov prehranjevanja, gospodarstvenega in ekološkega vpliva (brez)mesne prehrane ipd. Kot lahko ugotovimo iz analize prispevkov, se avtorji, ki so v večini primerov navedeni (avtorji niso navedeni le pri sedmih prispevkih) in se sklicujejo na verodostojne vire za svoje trditve o vplivu (brez)mesne prehrane na zdravje, za svoja prepričanja o etičnosti do živali. Avtorji kot verodostojne in pristne vire redno navajajo izjave ugotovitev, mnenj in stališč (pri)znanih strokovnjakov z različnih znanstvenih področij (glej primere 1., 2., 3. na str. 74, 75) ali navajajo podatke točno določene raziskave in študije (primeri 4., 5. na str. 75).

Avtorji bralcem in družbi, torej širši javnosti posredujejo poglede na vegetarijanstvo in ko so ti pogledi večinoma podkrepjeni z znanstvenimi referencami, jih bralci sprejmejo in legitimirajo. Navajanje znanstvenih virov lahko med bralci pogosto utrjuje predstavo, da samo strokovnjaki vedo, kaj je primerno in neprimerno, ko se govori o vegetarijanstvu, saj bralci o tem ne vedo zadosti in jih je treba izobraziti.

Primeri:

1. »O učinkih izključno veganske diete na zdravje je profesor nutricionistike z ameriške univerze Andrews Winston J. Craig leta 2009 v *American Journal of Clinical Nutrition* zapisal, da je zdravstveno stanje veganov vsaj tako dobro kot stanje drugih vegetarijancev, na primer lakto-ovo-vegetarijancev.« (*»Vegežerci«, Mladina, 26. 8. 2011*) (Zgonik, 2011).
2. »Če bi uživali večkrat na dan sadje in zelenjavo in manj mesa (le košček na dan, samo za dodatek), bi zmanjšali nevarnost, da obolimo za rakom, za več kot 20 odstotkov,« sta leta 1997 oznanila M. Gentry, predsednica svetovnega sklada za raziskovanje raka, in J. Potter, profesor onkologije iz univerze v Seattlu v prvem mednarodnem poročilu o vlogi

- prehrane pri obolenju za rakom, ki je vsebovale izvlečke 4.500 posameznih raziskav.« (»Življenje brez mesa: zdravo ali ne?«, Jana, 28. 2. 2006) (Horvat, 2006).
3. »Ameriška prehranska organizacija (ADA) je julija 2009 v svojem poročilu zapisala, da so vse vegetarijanske diete, tudi veganska, zdrave in hranilne za odrasle, dojenčke, otroke in najstnike, če so le dobro načrtovane. Pomagajo preprečevati in zdraviti kronične bolezni ... Primerne so za ljudi vseh starosti, pa tudi za nosečnice in športnike.« (»Veganstvo – etična izbira ali zloraba otrok?«, Primorske novice, 20. 8. 2011) (Tasi, 2011).
 4. »Lindsay Allen je na nedavni letni konferenci ameriškega združenja za napredek v znanosti (American Association for the Advancement of Science) v Washingtonu pokazala rezultate študije, v katero je bilo vključenih 544 afriških šolarjev, povečini podhranjenih. Že z enim mesnim obrokom na dan (približno dve žlici mletega mesa) je bilo v njihovo telo vnesenih dovolj osnovnih hranilnih snovi, potrebnih za razvoj: vitamina B₁₂, cinka in železa. Znanstvenica je opozorila še na raziskave, ki so pokazale, da ženske, ki so z jedilnika povsem izločile hrano živalskega izvora, navadno rojevajo manjše dojenčke. Ne le da imajo nižjo porodno težo, ampak tudi počasneje rastejo.« (»Nujno za rast in razvoj sposobnosti«, Delo, 18. 7. 2005) (Podkrižnik, 2005).
 5. »V živilih, ki vsebujejo živalske beljakovine, je namreč najti še mikroelemente, kot je železo, ki je glavna sestavina hemoglobina, potrebe po njem pa so med rastjo velike; ali minerale, kot je kalcij, ki je prav tako nujen pri rasti. Podobno je tudi vitamin B₁₂ – med drugim je pomemben pri nastanku rdečih krvnih teles, spodbuja nastanek mišic, rast in obnavljanje tkiv – mogoče dobiti samo v hrani živalskega izvora. V dokaz je nizozemska raziskovalka Marijke van Dusseldorp podala rezultate študije, pri kateri je sodelovalo 48 najstnikov, ki so do šestega leta uživali makrobiotično hrano. Pomanjkanje vitamina B₁₂ je vplivalo na njihove kognitivne sposobnosti ne le med dieto, ampak tudi pozneje, ko so že jedli vse. Med sodelujočimi je odkrila tudi primere rahitisa, povezanega s pomanjkanjem kalcija.« (»Nujno za rast in razvoj sposobnosti«, Delo, 18. 7. 2005) (Podkrižnik, 2005).

Na drugi strani pa avtorji prispevkov pogosto navajajo podatke, raziskave in študije, katerih resničnost je težko preverljiva ali so navedene brez citiranega vira (primeri 1., 2., 3., 4. na str. 76), t.i. splošno znana dejstva (primer 5. na str. 76), ljudska izročila (primer 6. na str. 76) in ugotovitve neimenovanih strokovnjakov in/ali znanstvenikov (primeri 7., 8., 9. na str. 76, 77), kar predstavlja vire, ki niso verodostojni. Novinarji v svojih prispevkih sicer poskušajo opredelitve glede vegetarijanstva redno utemeljiti na verodostojnih znanstvenih dognanjih in referencah, vendar v nekaterih primerih neprepričljivo in dvomljivo. Avtorji navajajo neimenovane znanstvenike iz določene države, raziskave in študije (primer 10. na str. 77), za katere ne vemo, kdo, kdaj, kje in kako jih je delal ali navajajo strokovnjake kar na splošno, kar je lahko problematično. Ta znanstvena navajanja lahko hitro postanejo dvomljivega izvora. Te nepreverjene reference so običajno omenjene zelo na kratko, v nekaj stavkih, tako da lahko sklepamo, da se v prispevkih pojavljajo le v podkrepitev avtorjevih stališč o vegetarijanstvu.

Primeri:

1. »Različne študije dokazujejo, da z vegetarijanstvom lažje nadzorujemo telesno težo, zmanjšamo tveganje za bolezni srca in ožilja in kronične degenerativne bolezni ... Nekatero študijo dokazujejo, da naj bi bilo med nejedci mesa manj tistih, ki zbolijo za diabetesom tipa 2.« (»Za ali proti vegetarijanstvu?«, Slovenske novice, 30. 9. 2011) (Markovič, 2011b).
2. »Nedavno objavljena raziskava je pokazala, da se tipična bakterijska populacija črevesne flore pri vegetarijancih in veganih na eni ter vsejedci na drugi strani, bistveno razlikuje.« (»Vegežerci«, Mladina, 26. 8. 2011) (Zgonik, 2011).
3. »Podatek, da v ZDA pobijejo 100.000 govedi vsak dan, pove veliko (ne samo o krvoločnosti klavcev). Živali množične reje so pohabljen, iznakažene, obravnavane še žive, kot zrezek in ne kot živo bitje. Samo v ZDA živina porabi 70 odstotkov vsega žita, ki ga pridelajo. To žito bi zadostovalo za odpravo lakote. Zemlja, ki jo uporabimo za pridelavo brokolija, da desetkrat več beljakovin, kalorij in niacina, kot če zemljo uporabimo za vzrejo govedine. Zemlja, na kateri raste oves, da osemkrat več beljakovin in 25-krat več kalorij, če je oves namenjen za ljudi in ne za živino. Živali hranijo s hormonskimi dodatki, antibiotiki, vse to ostane v mesu, ki ga uživajo ljudje. Tudi zato se pojavlja odpornost na določene antibiotike. Tisti, ki radi jejo piščance, predvsem otroci, uživajo velike količine rasnih hormonov.« (»Vegetarijanec, zakaj?«, Deloskop, 17. 6. 2004) (Omejc, 2004).
4. »Raziskave zadnjih let kažejo, da je uživanje mesa povezano s kar nekaj kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, izstopa pa povezanost rdečega mesa z rakom širokega črevesa in danke ... Znanstveno podkrepjena dejstva o povezanosti mesa in kroničnih degenerativnih bolezni, še posebno raka, ter ozaveščenost tistih, ki zavračajo brezumno klanje živali, sta dejavnika, ki zavezuje k iskanju boljših rešitev: za ljudi in živali.« (»Bi bilo treba opustiti prehranjevanje z mesom?«, Večer, 21. 12. 2007) (Bi bilo ..., 2007).
5. »O vegetarijanstvu so namreč splošno znana naslednja dejstva: - uživanje veliko sadja in zelenjave ter manj mesa podaljšuje mladost in odvrta posledice staranja; - vegetarijanci v povprečju za 28 odstotkov manj ogroža smrt zaradi bolezni srca in so za 39 odstotkov bolj varni pred rakom kakor jedci mesa ...« (»Sadje in zelenjava podaljšujeta mladost«, 7 dni, 5. 10. 2005) (Delin, 2005).
6. »Razlog za to tiči v starodavnih spoznanjih, da vsako živilo vpliva na človeka na treh ravneh. Na telesni ravni nam da moč in nas nasiti, na subtilni določeno počutje in razpoloženje (hranijo se naša čustva), na duhovni pa nam pomaga utrditi se v določeni zavesti.« (»Od ljubitelja do mojstra, Slovenske novice, 7. 5. 2008) (Stojaković, 2008).
7. »Strokovnjaki trdijo, da rastline vsebujejo veliko vitamina C, E, A, antioksidantov, balastnih snovi, selena, cinka, bakra in mangana, ki delujejo zaščitno in varujejo organizem pred vplivom škodljivih prostih radikalov.« (»Sadje in zelenjava podaljšujeta mladost«, 7 dni, 5. 10. 2005) (Delin, 2005).
8. »Strokovnjaki se strinjajo, da bi moral vsakdo v obdobju rasti jesti meso tri- do štirikrat na teden, raznovrstno in v primernih količinah pa morajo biti zastopana tudi druga živila, od zelenjave in sadja do mleka in jajc.« (»Nujno za rast in razvoj sposobnosti«, Delo, 18. 7. 2005) (Podkrižnik, 2005).

9. »Nemški znanstveniki so spremljali zdravstveno stanje skupine Nemcev, ki so tri leta uživali presno hrano. Nekateri so bili vegetarijanci, drugi so jedli tudi surovo meso. Po določenem času so znanstveniki pri tretjini opazili kronično pomanjkanje energije, ki se je pri ženskah izražalo v reprodukcijskih motnjah. Polovica žensk je izgubila menstruacijo, nekatere pa so imele neredne cikle. Znanstveniki menijo, da so te motnje posledica pomanjkljivega energijskega vnosa.« (»Specite si pico na soncu«, Več, 7. 10. 2005) (Kociper, 2005).
10. »Številne raziskave v svetu so nedvoumne potrdile neposredno povezavo med vsakodnevno mesno prehrano ljudi in naslednjimi boleznimi: debelostjo, sladkorno boleznijo, osteoporozo (zaradi veliko fosfatov, ki pospešujejo izločanje kalcija iz kosti), vnetnimi spremembami sklepov in vezivnih tkiv (artritis, artroza in revma), povišanim krvnim tlakom, aterosklerozo, srčnimi boleznimi in srčnim infarktom ter benignimi in malignimi novotvorbami. Ugotovili so celo, da so pri nekaterih ljudeh depresije in fobije neposredno povezane z njihovo pretežno mesno prehrano. Ta zaradi povečane ravni kortizonov povzroča tudi občutno poslabšanje sposobnosti pomnjenja, v starosti pa celo povečuje tveganje za razvoj demence.« (»Beljakovine so tudi v rastlinskih živilih«, Ona, 13. 3. 2007) (Kovič, 2007).

Prispevki so sestavljeni iz izjav in virov, pomembno pri tem pa je, koga ali kaj avtorji navajajo eksplicitno, koga ali kaj manj eksplicitno in koga ali kaj sploh ne navajajo. Pri analizi smo ugotovili, da pogosto avtorji sami poskušajo razlagati »problematiko« vegetarijanstva, kar kaže tudi na njihovo nestrokovnost, pristranskost (tako dodajajo svoj pozitiven ali negativen predznak) in neverodostojnost. Navajajo »neobložene« informacije, torej brez citiranih virov, pišejo »na pamet« in pišejo o »splošno znanih dejstvih«.

Nosilci razlage vegetarijanstva pa so poleg »pristranskih« avtorjev prispevkov, bolj pogosto strokovnjaki z različnih znanstvenih področij ali posamezniki, družine, ki živijo vegetarijansko že več let in delijo svoje izkušnje iz prve roke. Avtorji prispevkov navajajo izjave strokovnjakov zdravstvene stroke, strokovnjakov s prehrabnega področja in z živilske industrije, okoljevarstvenikov, drugih znanstvenikov, tudi politikov, ... Podatke različnih študij in raziskav, avtorji vestno navajajo, navajajo pa tudi organizacije, nosilke raziskav.

Repertoarji govora o vegetarijanstvu v prispevkih so avtorji sami. Avtorji tako objektivno poročajo o dogodku v primeru novic in nekoliko bolj subjektivno pri prikazu knjige oz. oceni. Avtorjevo subjektivno stališče do obravnavanega pojma in tudi osebna obarvanost v prispevkih pa se izrazi v reportažah in komentarjih.

Na drugi strani pa so repertoarji govora znanstveniki, strokovnjaki, institucije ali drugi posamezniki (znane osebnosti, aktivisti). V poljudnih člankih so akterji govora strokovnjaki z različnih področij; v primeru pogovora pa so le-to intervjuvane osebe.

Vsi repertoarji govora o vegetarijanstvu lahko vplivajo na mnenja bralcev o omenjenem pojavu. Vendar ali je ta vpliv močan ali šibek (kredibilnost informacij) pa je lahko odvisno od tega, kolikšna je sprejetost teh informacij med bralci. Bralci, kot že omenjeno v prejšnjih poglavjih, dajejo večjo težo informacijam, ki jih potrdijo, navajajo, citirajo strokovnjaki z ustreznih področij (strokovnjaki s področja zdravstva, ekologije, ostali ustrezni raziskovalci idr.), ki lahko razlagajo omenjeno »problematiko«.

4.5 GRAFIČNA PODOBA PRISPEVKOV

Pri analizi prispevkov smo se tudi na kratko posvetili grafični podobi. Pri grafični podobi prispevka so pomembni naslov, nadnaslov, podnaslov, uvodniki, ločeni deli prispevka, ki so posebej označeni. Zelo vplivna za bralca je seveda tudi dolžina prispevka, morebitno priloženo slikovno gradivo (fotografije, preglednice, grafi ipd.) s podnapisi pod njimi, velikost, barva in izbira črk in tudi položaj prispevka v časopisu (na prvi, zadnji strani časopisa, nekje na vmesnih straneh).

Z stilno izbiro naslova in pomensko izbiro slikovnega gradiva in vsebine pod njimi, lahko avtorji prispevkov vplivajo na bralca, da si določeno tematiko interpretirajo na svojevrsten način in o njej ustvarijo mnenja.

Že na začetku je potrebno poudariti, da nam vsi analizirani prispevki niso bili na voljo v obliki, ki je bila predstavljena bralcem v časopisih. Nekatere prispevke smo dobili le v obliki, ki ni vsebovala slikovnega gradiva in stilno izoblikovane oblike naslovov. Pri analizi smo torej obravnavali le prispevke s »popolno« grafično podobo kot je bila predstavljena v objavi v časopisu. Teh, popolnoma opremljenih prispevkov, ki smo jih analizirali, je bilo 25.

Vseh 25 analiziranih prispevkov je opremljenih z izstopajočim naslovom (večja odebeljena pisava črk, različnih barv), nekateri tudi z nadnaslovom in podnaslovom, ki oblikovno izstopata in pritegneta bralce. Prispevki so vsebinsko vidno ločeni z naslovi segmentov, ki so ponekod obrobljeni v svoj sklop, drugje pa ločeni s črto, ali s fotografijami ali pa z vmesnimi krajšimi sestavki, citati oz. izjavami avtorjev prispevkov ali oseb (znanstveniki, intervjувane osebe, drugi posamezniki) v prispevku.

Fotografije v prispevkih vegetarijanstvo prikazujejo na pravzaprav pričakovan način – pozitivno. V analiziranih prispevkih med objavljenimi fotografijami daleč prevladujejo »tihožitja« vegetarijanske hrane, ponudbe, »krožniki« zelenjave in sadja, ki jih v nekaterih primerih v rokah držijo posamezniki (pogosto otroci) z nasmejanimi obrazi (primer 1. na str. 78). Sledijo fotografije srečnih, nasmejanih, vegetarijanskih družin z otroki (primer 2. na str. 79) in fotografije, portreti strokovnjakov ali drugih posameznikov, ki so citirani v prispevku (primera 3. in 4. na str. 79). Fotografije so vestno opremljene s podnapisi, ki so prav tako pozitivni in dodajo pozitivno vrednost fotografiji.

Primeri:

1.



Slika 6: Vegetarijanstvo in otroci (Toplak, 2010)

2.



Slika 7: Vegetarijanske družine (Tomažič, 2011a)

3.



Slika 8: Znani vegetarijanci (Tomažič, 2006)

4.



Doc. dr. Rok Orel: Kadar starši vseeno vztrajajo pri svoji odločitvi glede prehrane, se v bolnišnici povežejo z otrokovim pediatrom, socialno službo, v skrajnih primerih tudi z organi pregona.



Prim. Marjeta Sedmak: Z blagimi primeri podhranjenosti otrok zaradi načina prehranjevanja se na naši kliniki pogosto srečujemo, v zadnjih desetih letih pa so zaradi tega umrli trije otroci.

Slika 9: Mnenja strokovnjakov (Hostnik, 2011)

5 SKLEPI

Iz opravljene analize prispevkov ne moremo posploševati poznavanj, mnenj in stališč celotne javnosti v Sloveniji do pojava vegetarijanstva. Analiza je obravnavala 60 časopisnih prispevkov s problematiko vegetarijanstva, ki so bili objavljeni v najpogostejše branih časopisih Časopisne hiše Delo. Analiza je obravnavala vzorčenje prispevkov, analizo naslovov, osrednjih tem, vsebin in pomenov prispevkov, analizo tipov prispevkov in repertoarjev govora in analizo grafične podobe prispevkov. Analiza vendarle omogoča vpogled v mnoge vidike sprejemanja oz. zavračanja vegetarijanstva.

Iz analize časopisnih prispevkov o vegetarijanstvu je mogoče sklepati, da:

- je »problematika« vegetarijanstva obsežno predstavljena v obravnavanih časopisih Časopisne hiše Delo;
- se število prispevkov o vegetarijanstvu povečuje skozi opazovano obdobje;
- je osrednji pomen prispevkov obravnavati »problematiko« vegetarijanstva, jo predstaviti bralcem, zbuditi zanimanje porabnikov in oblikovati odnos do tematike;
- so naslovi in vsebine večine prispevkov pozitivno zaznamovane in bralcem lahko dajejo pozitiven vtis o »problematiki« vegetarijanstva;
- sta najpogostejša socio-kulturna dejavnika, ki lahko vplivata na sprejemanje vegetarijanstva v slovenski družbi zdravstveni in etični dejavnik;
- so najpogostejši tipi prispevkov v obliki reportaž, intervjujev in novic o pojavu vegetarijanstva;
- so repertoarji govora o vegetarijanstvu tako avtorji prispevkov (novinarji) kot tudi citirani strokovnjaki s področij, ki se dotikajo »problematike« vegetarijanstva;
- grafična podoba prispevkov, ki smo jih lahko analizirali v popolni obliki, kaže na pozitiven odnos avtorjev prispevkov do »problematike« vegetarijanstva.

Prevladujoči tematski poudarki v prispevkih so bili zdravje, etičnost do živali in družbeno dogajanje (dogodki, prireditve, delavnice, »akcije«, pikniki, knjige). Zaradi teh navedenih tematskih vsebin, njihovega obsežnega obravnavanja v prispevkih in posledično potencialno močnejšega vpliva na porabnike, lahko potrdim hipoteze, da je vegetarijanstvo v družbi sprejeto predvsem zaradi po mnenju porabnikov t.i. zdravstvenih razlogov in razlogov, ki temeljijo na etičnih prepričanjih posameznikov in/ali skupin do živali. Vsebinska analiza prispevkov pa ni omogočala potrditve hipoteze, da se v slovenski družbi za vegetarijanstvo odločajo predvsem mlajše generacije (rezultati raziskav kažejo le, da se odstotek vegetarijancev povečuje skozi leta).

Analiza je pokazala, da so v prispevkih gospodarnost, ekonomičnost in ekološki problemi, ki se dotikajo živinorejske dejavnosti, pogosto obravnavana tematika. Vegetarijanstvo je v povezavi s temi problemi, pogosto omenjeno kot ena izmed alternativnih rešitev v

prihodnosti. Izpostavljena je bolj ekonomična in ekološko sprejemljiva pridelava hrane v svetu v primerih opuščanja intenzivnih industrijskih živilno-rejskih obratov.

Vendar kljub temu, ne moremo potrditi hipoteze, da je vegetarijanstvo gospodarnejša in ekološka rešitev v primerih zmanjševanja lakote in onesnaževanja okolja. Mnenja strokovnjakov, organizacij in posameznikov glede rešitve teh problemov so različna. Nekateri vidijo rešitev v popolni opustitvi živilno-rejskih farm, kar bi predvidoma zmanjšalo onesnaženost, rešilo lakoto in zmanjšalo tveganja za zdravje ipd. Spet drugi so mnenja, da vegetarijanstvo ne bi prineslo rešitev na področjih prehrane, oskrbe s hrano, zmanjšanja tveganj za zdravje, preobremenjenosti okolja idr.

Ob povečanem pojavu »prehranskih afer« v povezavi z živilno-rejo se lahko zaupanje porabnikov v živila živalskega izvora zmanjšuje in zato raje posegajo po »varnih« rastlinskih proizvodih. Vendar iz vsebin prispevkov lahko razberemo, da je živilno-reja kljub stalnim aferam močno zaščitena in podprta z ogromnimi finančnimi tokovi. Iz teh dejstev lahko sklepamo, da je prihodnost živilno-reje sicer polna padcev in vzponov, vendar vegetarijanstvo ni ključni dejavnik, ki bi lahko vplival na opuščanje živilno-rejskih kmetij.

6 POVZETEK

Vegetarijanstvo je eden izmed najbolj razširjenih alternativnih načinov prehranjevanja in tudi načina življenja ter je v današnjem času pogosta tema pogovorov. Med ljudmi je sprejeto zaradi mnogih socio-kulturnih razlogov (religija, kultura, zdravje, etika idr.). V ospredje diskurzov o prehrani pa vegetarijanstvo prihaja zaradi informacij, prepričanj in mnenj mnogih ljudi, da je rastlinska prehrana lahko bolj zdrava, varna, varovalna in uravnotežena v primerjavi s hrano živalskega izvora.

Informacije v povezavi z vegetarijanstvom, ki so dandanes posredovane ljudem na vsakem koraku, so obsežne in raznovrstne. Posamezniki določen del informacij sprejmejo ali zavržejo, argumentirajo in si ustvarijo mnenje o vegetarijanstvu ter oblikujejo odnos do tega alternativnega načina prehranjevanja in načina življenja. Način družbenega dojemljanja pojava vegetarijanstva je zato zagotovo v veliki meri odvisen od medijskega predstavljanja te »problematike«.

Empirični del naloge je bil torej sestavljen iz analize prispevkov Časopisne hiše Delo o vegetarijanstvu. Vključenih je bilo 60 prispevkov iz 16 časopisov. Na osnovi analiz prispevkov smo razvili razpravo in preverjali hipoteze, ki smo jih predpostavili ter izoblikovali oziroma izpolnili cilje diplomskega dela. Zajeli smo prispevke 10-letnega obdobja (2001-2011). Največ prispevkov je bilo iz let 2010 (11 prispevkov) in 2011 (15 prispevkov).

Analiza naslovov prispevkov kaže, da so bili ti pozitivno (v 35 %) in zelo pozitivno (v 36 %) zaznamovani, praviloma pa jim je sledila pozitivno naravnana vsebina do pojava vegetarijanstva. Časopisi, ki so objavili največ prispevkov s pozitivnimi naslovi so bili 7 dni, Delo in Nedelo (vsak po 4 prispevke). Časopisi Slovenske novice (5 prispevkov), 7 dni (4 prispevki) in Delo (3 prispevki) pa so objavili največ prispevkov z zelo pozitivnimi naslovi in nadaljnjimi vsebinami. Tudi 12 % nevtralnno zaznamovanih naslovov v prispevkih je spremljala pozitivna vsebina o vegetarijanstvu. 7 % je bilo »zelo negativno« zaznamovanih naslovov in 10 % »negativno« zaznamovanih naslovov. Prispevki z negativnimi zaznamovanimi naslovi se tematsko dotikajo »problematike« vegetarijanske prehrane z vidika zdravja v določenih obdobjih otrokovega razvoja (dojenčki, otroci in mladostniki), in sicer vsebina prispevkov kaže nenaklonjenost predvsem veganski hrani za otroke.

Analizirali smo osrednje teme prispevkov. V njih je prevladovala tematika zdravja, in sicer kar 36-krat. Sledijo ji vsebine o etičnosti do živali (16-krat), vsebine o dogodkih v povezavi z vegetarijanstvom (12-krat) in vsebine s podatki iz raziskav in študij (11-krat). Sledijo tematike gospodarnosti, ekonomičnosti in ekologije v povezavi z vegetarijanstvom (9-krat) in vsebine, ki obravnavajo politiko in zakonodajo (8-krat) ter vsebine o tipih vegetarijanskega prehranjevanja (8-krat). Teme, ki niso bile tako pogoste, pa so bile trg vegetarijanske prakse (7-krat), recepti (4-krat) in razlogi za vegetarijanstvo (3-krat). Pomen prispevkov je informiranje bralcev o »problematiki« vegetarijanstva. Ker sta bili najpogostejši tematiki v

prispevkih zdravje in etičnost do živali v povezavi z vegetarijanstvom, je tudi vpliv teh informacij na javnost močan in omogoča oblikovanje odnosa do pojava vegetarijanstva.

Analiza je pokazala, da je reportaža prevladujoč tip prispevkov. Več kot polovica, in sicer 54 % (32 prispevkov) smo kategorizirali, kot reportaža. Sledi 13 % intervjujev (8 prispevkov) in prav tako 13 % novic. V obliki portretnih reportaž in reporterskih zgodb so avtorji uspešno predstavili vsebino prispevkov in tematiko vegetarijanstva približali javnosti. Tudi intervjuji s strokovnjaki in zanimivimi posamezniki so bili spretno oblikovani in služili namenu seznaniti javnost o vegetarijanstvu. Mnogo avtorjev pa je prispevke zapisalo v obliki kratkih novic, ki prav tako eksplicitno prikažejo dogajanje, povezano z vegetarijanstvom in »prebudijo« bralce ob branju teh.

Analizirali smo vire in jih uvrstili v 7 kategorij. Analiza virov je pokazala, da so avtorji najpogosteje navajali kot vir širšo strokovno javnost, in sicer v 28 % vseh navajanj. V odstotnem deležu sledi navajanje predstavnikov nacionalnih zdravstvenih institucij (26 % navajanj), nato navajanje nevladnih organizacij (14 %), navajanje politikov, navajanje tujih zdravstvenih institucij in navajanje »neodvisnih« strokovnjakov (vsaka kategorija po 9 %) in navajanje tujih drugih virov (5 %). Navajanje verodostojnih strokovnih virov med bralci vzdržuje zaupanje v vsebino prispevkov in oblikuje njihov odnos do tematike vegetarijanstva.

Grafična podoba prispevkov, ki smo jih imeli dostopne v popolni obliki, je pričakovano pozitivna. Analizirali smo lahko le 25 prispevkov, ki smo jih imeli v njihovi enaki podobi, kot je bila izdana v časopisih. Drugi prispevki žal niso bili dostopni v popolni obliki. Analiza je pokazala, da so ti prispevki opremljeni s fotografijami, ki bralcu dajejo vtis pozitivne naravnosti do vegetarijanstva.

7 VIRI

1. oktober – svetovni dan vegetarijanstva. 2012. Društvo Ekologi brez meja (22. sep. 2012)
<http://ebm.si/o/sl/koristno/315-1-oktober-svetovni-dan-vegetarijanstva> (20. dec. 2012)
- Aleksić J. 2001. Ideologija hrane. Karnivorstvo vs. vegetarijanstvo. Teorija in praksa, 38, 2: 307-327
- Appleby P. N., Thorogood M., Mann J. I., Key T. JA. 1999. The Oxford Vegetarian Study: an overview. The American Journal of Clinical Nutrition, 70, 3: 525-531
<http://ajcn.nutrition.org/content/70/3/525s.full.pdf+html> (18. jul. 2013)
- Began V. 2011. Kmetijske subvencije bogatim. Began.si (21. jul. 2011)
http://www.began.si/komentarji_1.html (20. feb. 2013)
- Bomo do leta 2050 vsi vegetarijanci? 2012. Polet.si (30. avg. 2012)
<http://www.polet.si/ziveti-zdravo/bomo-do-leta-2050-vsi-vegetarijanci> (24. mar. 2013)
- Chevassut D. 2006. Buddhism (Religious Viewpoints) V: Ethical Eye: Animal Welfare. Strasbourg, Council of Europe Publishing: 137-139
http://www.agrowebcee.net/fileadmin/user_upload/faw/doc/reports2/CoE.pdf (18. jul. 2013)
- Craig W. J. 2009. Health effects of vegan diets. The American Journal of Clinical Nutrition, 89, 5: 1627-1633
<http://ajcn.nutrition.org/content/89/5/1627S.full> (18. jul. 2013)
- Craig W. J., Mangels A. R. 2009. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. Journal of the American Dietetic Association, 109, 7: 1266-1282
http://www.vrg.org/nutrition/2009_ADA_position_paper.pdf (18. jul. 2013)
- Črnič Istenič M. 2011. Medijska podoba kmetijstva in kmeta v Sloveniji. V: Politike reprezentacije v Jugovzhodni Evropi na prelomu stoletij. Petrović T. (ur.). Ljubljana, Založba ZRC SAZU: 76-99
- Črnič A. 2004. Vegetarijanstvo in njegove družbene razsežnosti. EMZIN, 14, 3-4: 99-102
- Črnič A. 2012. Sociokulturni vidiki vegetarijanstva in njegovih percepcij. Družboslovne razprave, 28, 71: 113-134
<http://druzboslovnerazprave.org/clanek/pdf/2012/71/7/> (3. jan. 2013)
- Dežela Grkman M. 2011. Primerjalna analiza medijskega poročanja o podnebnih spremembah v slovenskem in nemškem tisku. Magistrsko delo. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede: 169 str.
http://dk.fdv.uni-lj.si/magistrska/pdfs/mag_dezela-grkman-monika.pdf (20. feb. 2013)
- Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice. 2012.

- <http://www.osvoboditev-zivali.org/index.php?pnm=00051> (22. nov. 2012)
- Ekološke posledice mesne prehrane. 2012. Vegetarismus.ch
http://www.vegetarismus.ch/info/oeko_sl.htm (20. dec. 2012)
- Gabrijelčič Blenkuš M., Gregorič M., Tivadar B., Koch V., Kostanjevec S., Fajdiga Turk V., Žalar A., Lavtar D., Kuhar D., Rozman U. 2009. Prehrabene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Ljubljana. Pedagoška fakulteta. 186 str.
http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=78&pi=6&_6_id=1218&_6_PageIndex=0&_6_groupId=-2&_6_newsCategory=IVZ+kategorija&_6_action=ShowNewsFull&pl=78-6.0 (15. feb. 2012)
- Ginter E. 2008. Vegetarian diets, chronic diseases and longevity. Bratislavske Lekarske Listy, 109, 10: 463-466
<http://www.bmj.sk/2008/10910-10.pdf> (18. jul. 2013)
- Government Set to Ban Meat Across UK? 2009. Vegetarians International Voice for Animals - Viva! (1. apr. 2009)
<http://viva.org.uk/mediareleases/display.php?articlepid=177> (24. mar. 2013)
- Habjan U. 2004. Vegetarijanstvo kot življenjski stil. Diplomsko delo. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede: 70 str.
<http://dk.fdv.uni-lj.si/dela/Habjan-Urska.PDF> (30. apr. 2012)
- Hadj-Eddine-Sari-Ali R. 2006. Islam (Religious viewpoints). V: Ethical Eye: Animal Welfare. Strasbourg, Council of Europe Publishing: 145-149.
http://www.agrowebcee.net/fileadmin/user_upload/faw/doc/reports2/CoE.pdf (18. jul. 2013)
- Herbaj M. 2010. Ocena stanja prehranjenosti in način prehranjevanja vzorca študentov vegetarijancev. Diplomsko delo. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za biologijo: 107 str.
http://www.digitalna-knjiznica.bf.uni-lj.si/dn_herbaj_maja.pdf (22. sep. 2012)
- History. About The Society. 2012. The Vegan Society
<http://www.vegansociety.com/about/history.aspx> (18. jul. 2013)
- Hlastan Ribič C., Maučec Zakotnik J., Koroušić Seljak B., Pokorn D., Poličnik R. 2008. Smernice zdravega prehranjevanja za študente z jedilniki (subvencionirana študentska prehrana). Ljubljana, Ministrstvo za zdravje: 45 str.
http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja_za_studente.doc (22. nov. 2012)
- Hlastan Ribič C. 2009. Uvod v prehrano. Učbenik za študente medicine in stomatologije. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta: 67 str.
<http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/0c25dbf8ab6ae9111bd98430c04328f2.pdf> (22. nov. 2012)

- Hlastan Ribič C., Blaznik U., Gregorič M., Jarm K. 2011. Strokovno mnenje glede vegetarijanstva in Kitajske študije. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije (19. avg. 2011)
http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=8&pi=5&_5_id=1694&_5_PageIndex=1&_5_groupId=176&_5_newsCategory=&_5_action=ShowNewsFull&pl=8-5.0 (30. apr. 2012)
- Holm J., Jokkala T. 2007. The livestock industry and climate – EU makes bad worse. Brussels. GUE/NGL: 31 str.
http://meatclimate.org/sites/default/files/reports/meatclimate_english.pdf (18. jul. 2013)
- Košir M. 1988. Nastavki za teorijo novinarskih vrst. Ljubljana, Državna založba Slovenije: 117 str.
- Lupton D. 1996. Food, the Body and the Self. London, Thousand Oaks, New Delphi: Sage Publications: 175 str.
- Lusk J. L., Bailey Norwood F. 2009. Some Economic Benefits and Costs of Vegetarianism. Agricultural and Resource Economics Review, 38, 2: 109-124
<http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/55529/2/lusk%20-%20current.pdf> (18. jul. 2013)
- Merminod J. 2006. International transport and animal slaughter (Ethical Issues). V: Ethical Eye: Animal Welfare. Strasbourg, Council of Europe Publishing: 55-64
http://www.agrowebcee.net/fileadmin/user_upload/faw/doc/reports2/CoE.pdf (18. jul. 2013)
- Ne jejte mesa! Zakaj? 2. dopolnjena izd. 2006. Ljubljana, Univerzalno življenje: 24 str.
<http://www.univerzalno-zivljenje.si/ul/NE%20JEJTE%20MESA%20internet.pdf> (20. dec. 2012)
- Od vsejedca do vegana. Inovacijski predlog. 2012. Maribor, Mladi za napredek Maribora: 36 str.
http://www.zpm-mb.si/attachments/sl/966/OS_Zdravstvo_in_veterina_Od_vsejedca_do_vegana.pdf (22. sep. 2012)
- Odkup kmetijskih pridelkov, Slovenija, november 2012 - končni podatki. 2013. Statistični urad Republike Slovenije (18. jan. 2013)
http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=5262 (20. feb. 2013)
- Persič E. 2008. Družbeni razlogi vegetarijanskega preobrata. Diplomsko delo. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede: 68 str.
<http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/persic-evelina.pdf> (22. sep. 2012)
- Petrovič N. 2010. Vegetarijanstvo. Viva. Portal za zdravo življenje (11. apr. 2010)
<http://www.viva.si/Zdrav-na%C4%8Din-prehrane/1042/Vegetarijanstvo> (20. feb. 2013)
- Pobuda občinam za brezmesni dan v tednu. 2012. Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice
<http://www.osvoboditev-zivali.org/index.php?arhv=39550> (3. maj 2012)

- Pokorn D. 1997. Zdrava prehrana in dietni jedilniki: Priročnik za praktično predpisovanje diet. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. 117 str.
- Prehrambena piramida. 2012. Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor. Oddelek za promocijo zdravja
<http://www.zd-mb.si/index.php?id=539#c1341> (20. dec. 2012)
- Prijatelj M. 2012. Umetno meso – na pragu nove revolucije? Delo. Sobotna priloga, Panorama (25. avg. 2012)
<http://www.delo.si/zgodbe/sobotnapriloga/umetno-meso-ndash-na-pragu-nove-revolucije.html> (20. feb. 2013)
- Remec M. 2008. Trendi razpoložljivosti hrane – projekt »DAFNE V.« (po podatkih ankete o porabi v gospodinjstvih), Slovenija, 1998-2002. Statistični urad Republike Slovenije (28. feb. 2008)
http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=1484 (20. feb. 2013)
- Sabaté J., Duk A., L Lee C. 1999. Publication trends of vegetarian nutrition articles in biomedical literature. American Society for Clinical Nutrition, 70: 601S-607S
<http://ajcn.nutrition.org/content/70/3/601s.full> (20. feb. 2013)
- Sedmak M. 2012. Vegetarijanska prehrana pri otrocih in mladostnikih – priporočila zdravniške stroke. V: Temeljna življenjska aktivnost, prehranjevanje in pitje. Zbornik predavanj, Srednja zdravstvena šola, Ljubljana, 16. 10. 2012. Matić L., Fink A., Vettorazzi R. (ur.). Ljubljana, Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije, Zveza društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Sekcija medicinskih sester v vzgoji in izobraževanju: 51-57
http://www.zbornica-zveza.si/dokumenti/sekcije/2012_Zbornik_TZA_prehranjevanje_pitje.pdf (20. feb. 2013)
- Si vegi, vege, vegetarijanec ali vegan? 2012. Eko-Planet, Ekologija in zdravje (5. okt. 2012)
<http://www.eko-planet.net/vegi-vege.php> (20. jan. 2013)
- Število živine, Slovenija, 1. 12. 2012 – začasni podatki. 2012. Statistični urad Republike Slovenije (14. feb. 2013)
http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=5305 (20. feb. 2013)
- Tipologija dokumentov/del za vodenje bibliografij v sistemu Cobiss. 2011. Institut informacijskih znanosti (11. nov. 2011)
http://home.izum.si/COBISS/bibliografije/Tipologija_slv.pdf (20. feb. 2013)
- Wicks D. 2004. Humans, Food, and Other Animals: The Vegetarian Option. V: A Sociology of Food and Nutrition: The Social Appetite. Germov J., Williams L. (eds.). New York, Oxford University Press: 263-287
- Zajšek B., Toman V. 2004. Obravnava besedilnih vrst v učbenikih Na pragu besedila 1, 2, 3 in 4. Absolventi Pedagoške fakultete v Mariboru. (9. nov. 2004)
http://slo.slohost.net/cgi-bin/stran.pl?id=5&izris=izpisiNovico&st_pod=17&jezik=slo&templ=1 (12. jun. 2013)

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici prof. dr. Majdi Černič Istenič za strokovno pomoč, pregled naloge in njeno prijaznost.

Zahvaljujem se prof. dr. Ireni Rogelj za recenzijo diplomske naloge.

Zahvaljujem se ge. Jerneji Bogataj in dr. Nataši Siard za pregled virov.

Zahvaljujem se ge. Sabini Knehtl za nasvete in pomoč.

Zahvaljujem se predsednici komisije prof. dr. Antoniji Holcman za pregled naloge in prijaznost.

Zahvaljujem se možu Kenanu, ki me je spodbujal in mi stal ob strani.

Zahvaljujem se družini za podporo skozi celotno študijsko obdobje.

PRILOGE

Viri Delo. Pridobljeno iz dokumentacije Časopisne hiše Delo (2001-2011). 60 prispevkov (9. mar. 2012)

- Aleksić J. 2010. »Zdaj žanjemo to, kar smo klali«. Mladina, 38: 48-51
- Božič K. 2010. Zdravnika ne poznajo. Jana, 41: 38-39
- Černoga M. 2011. Deklica, ki je »kradla« meso. Nedeljski dnevnik, 34: 10
- Delin B. 2005. Sadje in zelenjava podaljšujeta mladost. 7 dni, 40: 30-31
- Drnovšek na pikniku kritičen do slovenske in hrvaške vlade. 2006. Delo, 210: 3
- Drole P. 2004. Pravico do brezmesne prehrane bi uzakonili. Dnevnik, 316: 2
- Đokić Z. 2010. Vegetarijanska hrana je primerna tudi za otroke. Nika. Dnevnikova priloga, 197: 12-14
- Evropa je drugače. 2001. Newsweek. Sobotna priloga, 45: 22
- Grandovec M. 2005. Kakšna naj bo zdrava brezmesna prehrana. Večer, 160: 36
- Gruden I. 2011. Za boljše zdravje in okolje. Nedelo, 22: 21
- Hočevnar B. 2004. Do živali prijazen piknik. Nedelo, 36: 14
- Horvat T. 2006. Življenje brez mesa: zdravo ali ne? Jana, 9: 16-18
- Hostnik M. 2011. Zdravniki: Vegetarijanstvo pri dojenčkih odsvetovano, veganstvo prepovedano. Dnevnik, 186: 2
- Jamnik M. 2005. Meso v prehrani – da ali ne? 7 dni, 23: 14-15
- Jerman V. 2008. Opustil živinorejo in postal vegi. Slovenske novice, 5: 4
- Kapetanović Ž. 2004. Krasni novi svet? Jana, 42: 24-26
- Kapetanović Ž. 2009. Ponedeljek brez mesa. Jana, 41: 10
- Kaučič P., Tomažič B. 2007. Bi bilo treba opustiti prehranjevanje z mesom? Večer, 300: 4
- Kociper A. 2005. Specite si pico na soncu. Več, 40: 52
- Kovič P. 2007. Beljakovine so tudi v rastlinskih živilih. Delo, 10: 56
- Krišelj Grubar U. 2005. Človek je to, kar jé. Nedelo, 35: 19
- Kubanci imajo raje svinjino. 2011. Panorama, 43: 18
- Lancelin A. 2011. Zakaj ubijamo živali? Mladina, 4: 42-43
- Likar D. 2010. Veganska hrana. 7 dni, 19: 50
- Lorenčič M. 2011. Veganska prehrana lahko škoduje otrokovemu razvoju in zdravju. Dnevnik, 188: 13
- Markovič N. 2011a. Ljubezen do telesa, sočutje do živali. Slovenske novice, 139: 16
- Markovič N. 2011b. Za ali proti vegetarijanstvu? Slovenske novice, 227: 16
- Medvešček N., Pureber T. 2011. »Segregacija otrok v vrtcih«. Žurnal24, 144: 2-3
- Miko K. 2006. Marsikatera motnja hranjenja se skriva za krinko vegetarijanstva. Ona. Ženski magazin Dela in Slovenskih novic, 9: 30
- Mlakar P. 2010. Vegetarijanstvo v vrtcih in šolah. Dnevnik, 55: 2
- Omejc V. 2004. Vegetarijanec, zakaj? Deloskop, 17: 64
- Pance B. 2004. Živali so sopotnice, ne skakajoči zrezki. Slovenske novice, 49: 11
- Podkrižnik M. 2005. Nujno za rast in razvoj sposobnosti. Zdravje, 164: 12
- Podkrižnik M. 2008. Vegetarijanska hrana za izbirčne. Panorama, 12: 18
- Prijatelj M. 2007. Naše celice so programirane z živalsko hrano. Polet, 40: 12
- Prvi hitri vegi. 2010. Nedelo, 49: 27
- Smej Novak V. 2007. Vsi smo (tudi) vegetarijanci. Kult, 165: 14

- Stojaković N. 2008. Od ljubitelja do mojstra. Slovenske novice, 104: 18
- Svete T. 2005. Prsti, ki masirajo in radi kuhajo. Slovenske novice, 155: 22
- Svete T. 2010a. Obogatite jedilnik s sokovi divjih rastlin. Slovenske novice, 160: 16
- Svete T. 2010b. Sladko se nam je, ko jemo enolično. Slovenske novice, 167: 16
- Tasi A. 2011. Veganstvo – etična izbira ali zloraba otrok? Primorske novice, 192: 16-17
- Tomažič B. 2004. Tudi živali čutijo. 7 dni, 37: 6-8
- Tomažič B. 2006. Mi, vegetarijanci. 7 dni, 27: 22-23
- Tomažič B. 2007. Dopustimo živalim dostojanstvo. 7 dni, 20: 14-16
- Tomažič B. 2011a. Tragedije so izkoristili za pogrom. 7 dni, 33: 10-12
- Tomažič B. 2011b. Zakaj bi jedli meso, če nam škoduje. 7 dni, 40: 20-23
- Toplak T. 2010. Meso ni nujno za otrokov razvoj. 7 dni, 11: 10-11
- Turk A. 2004. Proč s praženo čebulo! Ona. Ženski magazin Dela in Slovenskih novic, 46: 9
- U. S. 2009. Vegetarijanski raj: Peta razglasila London za vege prestolnico. Slovenske novice, 286: 13
- Vegetarijanski Glavni trg. 2007. Delo, 225: 4
- Vegetarijanstvo bi povečalo možnosti za dolgoročno preživetje človeštva. 2006. 7 dni, 6: 42-43
- Vidrih A. 2006. Pred agrarno revolucijo je človek užival le omejene količine kuhane hrane. Ona. Ženski magazin Dela in Slovenskih novic, 9: 26
- Vsaj en dan v tednu naj bo brezmesni. 2009. Nedelo, 41: 8
- Zajec D. 2011a. Možnost izbire in odgovorna osebna odločitev. Delo, 190: 3
- Zajec D. 2011b. V slovenskih medicinskih analizah trije skrajni primeri. Delo, 186: 4
- Zgonik S. 2011. Vegežerci. Mladina, 34: 19-22
- Zupančič J. 2005. Zelenjavni golaž in sojino klobaso, prosim! Nedelo, 36: 18
- Zupanič M. 2010a. Pri varuhinji vse več pobud za vegetarijansko hrano v šolah. Delo, 102: 4
- Zupanič M. 2010b. Vegetarijanska hrana v šole? Delo, 101: 4