



Sociologie Românească

ISSN: 2668-1455 (print), ISSN: 1220-5389 (electronic)

STUDIU SOCIOLOGIC PRIVIND ATITUDINEA TINERILOR NON-VEGANI ASUPRA VEGANISMULUI

Katia-Maria Alaei

Sociologie Românească, 2019, vol. 17, pp. 73-91

<https://doi.org/10.33788/sr.17.4>

Published by:
Expert Projects Publishing House



On behalf of:
Asociația Română de Sociologie

STUDIUL SOCIOLOGIC PRIVIND ATITUDINEA TINERILOR NON-VEGANI ASUPRA VEGANISMULUI¹

Katia-Maria Alaei*

Abstract: Despite the impressive increase in popularity of the vegan phenomenon in Romania, there is still a significant number of young people who are not interested to follow this alternative lifestyle. What are the reasons that determine this attitude and how are they articulated by the youth? The aim of this study is to provide an answer to the aforementioned question, having as a theoretical basis the theory of cognitive dissonance and the psychological implications of carnism. I analysed the online anti-vegan discourses in order to discover the arguments used by non-vegans; afterwards, I conducted 4 interviews in which I followed the significations and meanings of veganism and meat. The results corroborated with my initial assumption, all my interviewees being aware of the benefits, and even superiority, of veganism, at the same time formulating the reasons of not following such a lifestyle. These findings are relevant as they reflect the manner in which the social and cultural education can shape a specific behaviour and an attitude towards various lifestyles. As a result of a certain upbringing and under the influence of certain convictions, individuals establish a dichotomy between the ,normal' and the ,abnormal' lifestyles, this structure being psychologically and behaviorally internalised.

Keywords: *veganism; cognitive dissonance; carnism; cultural influence.*

Cuvinte-cheie: *veganism; disonanță cognitivă; carnism; influență culturală.*

* Facultatea de Sociologie și Asistență Socială, Universitatea din București, Str. Schitu Măgureanu 8, sector 5, București. E-mail: katia.alaei@yahoo.com.

Introducere

Veganismul este asociat, în general, cu un mod particular de alimentație – unul bazat exclusiv pe plante. Cu toate acestea, el nu se rezumă doar la adoptarea unui regim alimentar specific, nu are doar caracter biologic; veganismul este prezentat a fi „*un mod de viață ce exclude toate formele de exploatare și cruzime față de animale, pentru mâncare, îmbrăcăminte sau alte scopuri*” (The Vegan Society, 2018). Cu alte cuvinte, acesta este fundamentat pe un set de credințe și principii de natură etică și filosofică, prin aderarea la ele individul manifestându-și un tip specific de moralitate: respectul pentru toate formele de viață non-umane și plasarea unui semn de egalitate între viața umană și cea animală. Imposibilitatea restrângerii acestui stil de viață exclusiv în sfera alimentară se reflectă și în adoptarea lui de către practicanții religiei creștin-ortodoxe în perioadele de post (Zellew, 2014, 134; Anon, 1928, 167). Dat fiind faptul că veganismul este practicat ocazional și de către un anumit segment al populației din România – practicanții religiei ortodoxe –, sub denumirea de „post”, am căutat să înțeleg care este imaginea acestui fenomen în societatea românească, dar și să fac o comparație cu alte țări. Pe site-urile organizațiilor vegane, precum PETA, Plant Based News, Asociația Veganilor din România, există o serie de articole foarte interesante; un astfel de articol al The Vegan Society (2018) menționează că interesul oamenilor pentru fenomenul vegan a crescut considerabil în perioada 2012-2017, căutările pe Google referitoare la acest stil alimentar fiind în ascensiune numerică. Acest fapt arată, desigur, un interes pentru regimul vegan, eventual dorința de a înțelege mai mult, de a fi mai informat și, implicit, o posibilă dorință de schimbare a propriului stil alimentar. Interesul crescut pentru veganism îi conferă caracterul de trend social, adică un fenomen la care aderă tot mai mulți indivizi și care afectează vizibil diverse domenii ce intră în compoziția societății (economic, cultural, cel al sănătății, al industriei alimentare, politic etc.).

Dacă la nivelul individului-consumator s-a observat un interes crescut pentru regimul vegan, același lucru se întâmplă și în cazul companiilor din industria alimentară, care au reacționat la creșterea cererii pe piață pentru astfel de produse cu o creștere a ofertelor de produse lactate de origine vegetală (Chiorando, 2017), sau a celor destinate să înlocuiască carnea (Purdy, 2017); în plus, sunt create alternative vegane pentru o serie de produse de larg consum, precum înghețata (PETA, 2018) sau burgerii (Park, 2017; Orlando, 2017). Această nouă direcție în domeniul industriei alimentare implică, de altfel, și dezavantaje economice pentru producătorii de alimente de origine animală, întrucât o creștere a cererii de mâncare vegană presupune un consum mai scăzut de carne, lactate etc.

Fenomenul vegan cunoaște o popularitate tot mai mare, în plus cunoscuți producători alimentari lansează alternative de origine vegetală pentru produsele lor și sunt conduse cercetări științifice care confirmă beneficiile pe care un regim bazat pe plante le aduce sănătății corpului (Glick-Bauer și Yeh, 2014; Chen et al.,

2018; Kahleova et al., 2018; Kahleova et al., 2017), totuși există în continuare o majoritate consumatoare de carne.

Studiul de față își propune să răspundă la câteva întrebări dintre care: care sunt motivele ce stau la baza alegerii unui stil alimentar omnivor? Ce argumente sunt înaintate de către un individ pentru a urma sau refuza o dietă vegană? Cum își formează individul omnivor atitudinea față de propriul stil alimentar, dar și față de cel vegan? În contextul posibilității stilurilor alimentare alternative, lucrarea de față își propune să identifice cum își alege individul dieta și care sunt mobilurile cognitive, afective, dar și culturale care îi motivează alegerea.

Perspective asupra nutriției și stilurilor alimentare

Dieta poate reprezenta un lucru semnificativ pentru individ, un aspect important al integrității sale fizice, dar și psihice și emoționale, întrucât dinamica primei le influențează pe celelalte două. Pot spune că sănătatea este astăzi un ideal spre care majoritatea indivizilor tind, o obligație, „o datorie morală” (Caplan, 1997, 194). În cartea sa, *Food, Health and Identity*, Caplan vorbește despre faptul că alimentele reprezintă mai mult decât un remediu sau un tratament – ele sunt un index pentru propria identitate (Caplan, 1997, 210). Relația cu mâncarea exprimă un raport consonant (sau disonant) cu sinele, în condițiile în care valorile și convingerile personale și cele internalizate cultural și social se identifică cu alimentația proprie.

Nu este de mirare că, în „*societatea somatică*” (Turner, 1992, 90), corpul și alimentația au devenit un subiect în sine de cercetare sociologică, în care se observă fenomene de construire a identității, de afirmare a unor valori și idei puternic internalizate și încorporate. Se construiește un discurs în care individul devine subiect și obiect, în care individul este și deține un corp (Berger și Luckmann, 1991, 68). Acțiunile individului asupra propriului organism trebuie văzute și înțelese deci din perspectiva valorilor în care individul crede. Așadar, alegerea unui anumit stil alimentar conturează/este conturat de anumite convingeri și semnificații investite în mâncarea consumată, dar și în noțiunea de „sănătate”.

Există un număr semnificativ de contribuții științifice pe tema dietei vegane, inclusiv pe subiecte ce vizează atitudini și percepții asupra acestui stil de viață. Unele studii recunosc avantajele veganismului în sporirea calității vieții și a sănătății individului: risc scăzut de obezitate, de boli cardiovasculare, de hipertensiune etc. (Andreatta, 2015, 479; Marsh et al., 2012, 250; Greenebaum, 2016; Barnard et al., 2006; Marsh și Brand-Miller, 2011); altele subliniază dezavantajele veganismului asupra sănătății: deficit proteic, deficit de fier, carența de vitamina B12 (Andreatta, 2015, 479; Sklar, 1986). Veganismul este abordat nu doar din perspectiva stilului de viață (ne)sănătos, ci și ca mod de viață etic, religios: „*a major epiphany*” (Andreatta, 2015, 481), sau ca o amenințare la normele culturale și sociale deja existente (Andreatta, 2015, 482-483; MacInnis și Hudson, 2015), sacrificând autenticitatea culturală, considerată a fi normală. Subiectele dezbătute în literatura

de specialitate se extind până la legătura dintre veganism, gen și stereotipiile asociate acestuia (Adams, 2010), sau discursul vegafobic – ce denunță stilul de viață vegan ca fiind anormal, imoral, deviant de la norma generală (Cole și Morgan, 2011; MacInnis și Hudson, 2015).

Toate aceste articole care au ca subiect de analiză stilul alimentar vegan prezintă motivații atât de ordin cognitiv, cât și de natură afectivă, sau valorică care determină individul să adopte această dietă.

Unul dintre obiectivele studiului este analiza modului cum se poziționează non-vegani față de dieta vegană, cu accent pe modul în care aceștia își conturează discursul, pe elementele care-l compun. Natura principiilor, a valorilor la care aderă un individ cu un regim omnivor diferă semnificativ de cele care motivează alegerea unui stil alimentar vegan? Pentru a înțelege comportamentul alimentar, trebuie identificați stimuli de natură psihologică și socială pe care individul i-a internalizat prin practica repetitivă și constantă. Poziția pe care un individ o are față de un anumit stil alimentar se traduce prin atitudinea acestuia în raport cu obiectul de analiză; luând drept punct de plecare teoretic modelul atitudinal tripartit elaborat de Rosenberg și Hovland (1960), conform căruia atitudinea este compusă din elemente cognitive (cunoștințele și credințele despre un anumit obiect), afective (sentimentele și emoțiile asociate atitudinii) și comportamentale (voința pe care individul o are în exercitarea acțiunii), îmi propun să fac o analiză a modului în care indivizii ce practică un regim omnivor se raportează la dieta vegană, dar și la propriul stil alimentar.

Regimul alimentar este „o achiziție socială” (Gahagan, 2013, 261): în copilărie, individul este socializat în alimentație de către părinți și familie, urmând ca, pe parcursul înaintării în vârstă și deținerii calității de membru în mai multe grupuri sociale să preia o serie de obiceiuri alimentare, să le internalizeze și să le practice considerându-le definitorii pentru sine. Acest proces de achiziție este dinamic, întrucât influențele cognitive și emoționale care determină un anumit tip de comportament alimentar își modifică proporția în mod constant; astfel, dieta nu este o achiziție exclusiv determinată rațional sau afectiv, ci rezultatul unei interdependențe între cele două influențe. Impactul pe care fiecare factor îl are asupra deciziei de a urma un anumit stil alimentar variază în timp și în funcție de preferințele, orientarea subiectivă a individului, dar și experiențele acestuia; alegerea unui stil alimentar este un rezultat al agregării informațiilor colectate de individ (Kristal et al., 1990) și a credințelor, convingerilor sale (Kristal et al., 1995, 227), fiecare componentă neavând rolul de subordonată sau de supraordonată celeilalte, ci de element complementar. Alegerea stilului alimentar nu derivă exclusiv din modul în care individul raționează asupra gradului de sănătate perceput la o dietă anume: gustul este un factor la fel de autoritar în decizia de adoptare a unei alimentații (Aikman et al., 2006). Caracterul de sănătos/nesănătos al unei diete este stabilit nu doar prin efortul cognitiv al individului; la acesta se adaugă și gustul, fiind un mecanism prin care individul realizează un contact direct cu mâncarea, neintermediat și, deci, mult mai cert, mai sigur, chiar

personal, incapabil/difil de a fi transferat (Mai și Hoffmann, 2002, 324; Urala și Lahtenmaki, 2003, 148; Abbott, 1997).

Toate aceste contribuții schițează direcțiile abordate în cercetarea veganismului ca fenomen social; totodată, am realizat că nu există mai multe informații cu privire la percepția tinerilor români cu privire la veganism și, mai mult decât atât, asocieri între veganism și sănătate/lipsa acesteia, făcute din perspectiva subiectivă a non-veganului; astfel de contribuții sunt, în majoritate, din domeniul nutriției și biologiei, existând puține date cu privire la semnificațiile și interpretările stilului vegan de către individul omnivor, a modului în care acesta își justifică alegerile alimentare și a raționamentelor, deciziilor ce stau la baza comportamentelor sale alimentare. Așadar, îmi voi desfășura cercetarea luând în considerare nu doar percepția respondenților asupra sănătății, ci care sunt mecanismele, argumentele prin care aceștia (respondenții) își justifică comportamentul.

Metodologie

Din punct de vedere metodologic, cercetarea care a stat la baza redactării articolului de față se împarte în două etape: prima etapă constă în folosirea unei analize de conținut, cea de-a doua constând în realizarea de interviuri. Am considerat importantă stabilirea acestei ordonări cronologice a etapelor metodologice, întrucât procesul de analiză al interviurilor necesită cunoașterea preliminară a posibilelor argumente prezente într-un astfel de discurs.

Folosirea analizei de conținut are drept scop familiarizarea cu natura argumentelor anti-vegane utilizate de omnivori; această etapă metodologică nu reprezintă doar o analiză cantitativă – prin stabilirea frecvențelor de apariție ale unor anumite tipuri de motivații/argumente –, ci și o analiză calitativă – să observ care ar putea fi semnificațiile din spatele discursului verbal, sau motorul lor de pornire. Primul pas a constat în crearea unei baze de date ce conține principalele argumente aduse împotriva stilului de viață de vegan. Ca spațiu de informare, am ales să urmăresc discursurile anti-vegane de pe Youtube; am selectat comentarii ale unor videoclipuri din cadrul canalelor ce au conținut vegan, dar și mini-reportaje în care intervievatorul adresa respondenților (civili prezenți pe stradă) întrebări legate de veganism. Menționez că toate datele culese sunt valabile pentru zona geografică a Marii Britanii, a Germaniei și a Statelor Unite ale Americii. Culegerea datelor s-a desfășurat în perioada octombrie-decembrie 2018; ca perioadă temporală, datele aparțin intervalului 2015-2018.

Am colectat 180 de mesaje anti-vegane, pe care le-am clasificat în 8 categorii, în funcție de natura fiecărui argument: „Cultural”, „Ecologic”, „Economic”, „Etic”, „Gust”, „Religios”, „Sănătate” și „Inconștientă”; toate acestea se află în variabila „Tip argument”. O diminuare a numărului de categorii mi se pare nereprezentativă pentru ilustrarea argumentelor, deși consider că prezenta clasificare nu este îndeajuns de exhaustivă; cu toate acestea, este suficientă pentru a sublinia patternul

discursiv și direcția pe care acesta o urmează. Categoriile de mai sus reflectă temele identificate în argumentele respondenților/userilor de Youtube; baza de date conține și variabilele „Adjectiv/Caracteristică” și „Verb”, acestea incluzând cuvintele-cheie ale argumentărilor.

Analiza discursurilor anti-vegane reprezintă un punct de plecare util pentru cercetarea de față: familiarizarea cu direcțiile pe care un astfel de discurs le poate lua și contruirea unui ghid de interviu prin intermediul căruia să pot urmări factorii de ordin cognitiv, afectiv, situațional, social, cultural etc. ce determină aderarea respondenților la un tipar de comportament omnivor.

Cea de-a doua etapă metodologică constă în aplicarea interviului unor persoane tinere omnivore; prin acesta urmăresc să aflu care sunt raționamentele și explicațiile pe care respondenții le acordă în susținerea propriului comportament alimentar și exprimarea propriei poziții față de stilul vegan, dar și față de sănătate – văzută ca valoare. În ceea ce privește interviul, am ales aplicarea unui interviu structurat; am formulat 30 de întrebări, pe care le-am grupat în 3 secțiuni: afectivitate, valori (sănătatea, ca valoare) și veganism/stil alimentar alternativ.

Scopul cercetării este de a evidenția care sunt raționamentele și motoarele teoretice și filosofice care stimulează „comportamentul” omnivor al respondenților și generează o anumită atitudine față de stilul alimentar vegan. Pentru a stabili aceste aspecte, am considerat important să urmăresc: Cum a fost socializat respondentul, în copilărie, cu mâncarea: alimente consumate, atmosfera din timpul meselor în familie, procesul de preparare a mâncărurilor. Aici voi urmări care este legătura afectivă dintre respondent și mâncare; modul în care s-a desfășurat și a fost internalizată socializarea alimentară în cadrul unității de analiză a familiei care influențează, într-o măsură variabilă, atitudinea din prezent a respondentului față de alimentație. Cum se raportează respondentul la noțiunea de „sănătate”: ce face pentru a se menține sănătos, ce consideră că trebuie făcut pentru ca sănătatea să fie menținută, cum definește conceptul de „alimentație sănătoasă”. Îmi propun să văd în ce măsură este sănătatea considerată o valoare de către respondent și care este importanța pe care acesta i-o acordă. Astfel, anumite convingeri asupra sănătății și, mai ales, asupra alimentelor care favorizează o sănătate optimă (sau împiedică menținerea ei) pot avea o influență asupra atitudinii respondentului față de stilul alimentar vegan (atitudine aprobatoare/dezaprobatore), dar și asupra raportului dintre acesta și alimente, analizat sub criteriul sănătății. Experiența cu dieta vegană și orice alt element care să poată fi identificat cu veganismul: interacțiunea cu persoane vegane, experiența consumului de preparate vegane, explicarea legăturii dintre produsele vegetale și sănătate. În această secțiune, doresc să observ cum și dacă un anumit tip de interacțiune cu veganismul – fie doar prin discuții cu persoane vegane, sau având cunoștințe cu acest stil de viață, fie datorită consumului de preparate vegane – determină poziția respondentului față de alimentația vegană.

Toate aceste aspecte urmărite în discursul respondenților au ca finalitate stabilirea naturii convingerilor ce stau la baza comportamentului alimentar; totodată, mă aștept să identific la aceștia un disconfort psihologic, mai mult sau mai puțin intens. Astfel, voi observa și care sunt mecanismele cognitive și/sau comportamentale pe care aceștia le adoptă în vederea atenuării disonanței cognitive ce apare între știința că practica alimentară vegană poate fi benefică propriei sănătăți și performarea unui comportament omnivor – ale cărui dezavantaje asupra sănătății sunt subliniate tot mai des de comunitatea medicală.

În prima secțiune adresez întrebări despre copilărie, prepararea și consumul mâncării în copilărie; scopul este acela de a identifica măsura în care respondentul își dezvoltă o relație afectivă cu anumite preparate alimentare/alimente, natura experiențelor meselor în familie (pozitivă, negativă, imprecisă).

A doua secțiune a ghidului de interviu deplasează accentul pe noțiunea de sănătate, așa cum este interpretată de respondent și internalizată ca valoare. Astfel, voi observa cum este definită sănătatea de către respondent, cărui tip de sănătate îi acordă un interes mai mare (sănătatea fizică, sănătatea psihică, sănătatea emoțională), ce acțiuni desfășoară pentru a se menține sănătos, dar și cum descrie legătura dintre alimentație și sănătate; prin aceste întrebări, deplasez analiza către sfera cognitivă a adevărului la un anumit tip de comportament alimentar.

Ultima secțiune a interviului este dedicată stilului alimentar vegan, mai precis, influenței acestui stil asupra respondentului non vegan. În această parte, am adresat întrebări legate de experiențele alimentare vegane ale respondentului, de cunoștințele vegane ale acestuia – pentru a observa natura descrierilor propuse de către respondent. O parte din întrebări sunt și interactive și propun un exercițiu de imaginație și raționare a respondentului: comentariile anumitor citate cu tentă vegană/anti-vegană, dar și interpretarea rolului de vegan. Acest ultim „joc”, de asumare a rolului de vegan, este interesant, întrucât dezvăluie perspectiva respondentului asupra culturii vegane și cum este aceasta percepută de el; pe scurt, mă ajută să văd în ce măsură este respondentul capabil să simuleze un exercițiu creat pe conceptul antropologic de relativism cultural: poate respondentul să localizeze veganismul, să-l interpreteze și să-l exprime ca fiind un construct social distinct, autonom și independent, construit pe un set de valori, principii și convingeri etico-filosofice, chiar și biologic-medice? Oricare ar fi performanța respondentului, scopul acestei transpuneri ipotetice este de a observa măsura în care respondentul experimentează sau nu fenomenul de disonanță cognitivă și, implicit, tinde spre minimizarea factorilor sau elementelor (de natură vegană) care intră în contradicție cu propriul său comportament (de natură carnistă) (Festinger, 1957, 3).

Interviurile au fost realizate în perioada noiembrie-decembrie 2018. Cercetarea a avut un număr de 4 respondenți, cu vârste cuprinse între 19 și 21 de ani. Am considerat alegerea respondenților tineri ca fiind relevantă pentru cercetare, întrucât ascensiunea popularității veganismului poate fi asociată cu un trend; astfel

de fenomene sunt, în general, cunoscute categoriilor de vârstă 18-30 de ani, ceea ce ar însemna că respondenții mei cunosc mai multe informații despre veganism.

Am selectat 2 respondenți de gen feminin și 2 de gen masculin. Interviuurile au fost realizate în clădirea Facultății de Sociologie și Asistență Socială a Universității din București, la Biblioteca Națională și la domiciliul respondenților. Media acestora a fost de 43 de minute. Pe tot parcursul înregistrării interviurilor nu am întâmpinat dificultăți de înțelegere a noțiunilor și a conceptelor care să reflecte filosofia și etica vegană („egalitate”, „discriminare”, „exploatare”, „respect”, „alimentația optimă” etc.).

Analiza interviurilor s-a realizat pe dimensiuni și căutarea patternurilor discursive: replici, argumente, motivații, idei comune și constante, care să reflecte influențele afective și cognitive ce stau la baza adoptării și adeziunii respondenților la o anumită poziție față de stilul alimentar vegan.

Trending on Youtube: Expresii anti-vegane. Analiza de conținut

Interpretarea interviurilor a fost precedată de analiza de conținut a discursurilor online anti-vegane, scopul acestei analize constându-l familiarizarea cu argumentele folosite de persoanele omnivore în elaborarea discursului lor. Mai mult decât atât, am vrut, de asemenea, să văd și care este ponderea argumentelor cu referire la sănătate, aceste motivații având o componentă cognitivă destul de pronunțată. Așa cum am specificat în secțiunea anterioară, numărul de înregistrări în baza de date a fost de 180; rezultatele analizei arată că pentru categoria „Adjectiv/Caracteristică”, cel mai utilizat element lingvistic a fost „E normal”, fiind urmat de „Bogată în proteine” și „Sunt inferioare”. „E normal” este un raționament de ordin cultural; individul exprimă un fapt care este normalizat social, un fenomen care prin practica repetitivă și adeziunea crescândă a multor persoane la el, beneficiază de acceptabilitate, instituită de influența normelor sociale. Melanie Joy (2010) menționează conceptul de „Cei 3 N”, pentru a caracteriza raționarea comportamentului alimentar omnivor de către practicanții săi: Normal, Natural, Necesar. Joy observă din studiul fenomenelor ideologice că atunci când ceva este considerat a fi normal, și, implicit, universal, el este internalizat în structura psihică a individului (Joy, 2010, 96-97); rezultatul acestui proces psihologic de atribuire și expunere repetată constă în lipsa chestionării validității și veridicității celor susținute. Așadar, „E normal” îl exprim ca pe un efect al socializării îndelungate a individului într-un anumit stil de viață. Factorii culturali și sociali sunt determinanți pentru construirea unei astfel de atitudini defensive față de propria detă; în plus, practicarea constantă a dietei de către individ duce la implicare emoțională crescută din partea sa, ceea ce provoacă o reacție defensivă la adresa oricărei amenințări percepute aduse propriului comportament alimentar.

Cel de-al doilea element lingvistic, „Bogată în proteine”, este o expresie împrumutată din discursul specialiștilor și folosită pentru a accentua ideea conform

căreia carnea este benefică pentru sănătatea organismului. Pentru a-și întări argumentele, indivizii apelează, de regulă, la părerile și opiniile specialiștilor; acest argument reflectă în totalitate angajamentul de ordin cognitiv al practicanților dietei omnivore. O altă denumire acordată acestor specialiști este aceea de „critici socializați” (Lifton și Markusen, 1990). Discursul nutrițional este preluat de către individ și folosit în susținerea ideilor sale. Părerile specialiștilor intră în circulația neîntreruptă a ideilor, sunt transmise de la un individ la celălalt prin socializare și, involuntar, sunt asimilate de către individ; devin parte a legăturilor raționale dintre concepte.

„Sunt inferioare” poate fi identificat ca un alt element de natură culturală, similar lui „E normal”. Dar modul în care acesta s-a format diferă; discursurile privind relația de putere dintre om și animal, precum și situarea omului în vârful lanțului trofic motivează generarea argumentelor și atitudinilor favorabile superiorității omului. Teoriile carteziene care situează omul pe o poziție superioară ființelor non-umane, folosind principiul rațiunii (Descartes, 1990); teoria kantiană ce stipulează că animalul nu este dotat cu voința de a alege între dorințe și plăceri sau de a se înfrâna din luarea unor decizii – doar omul are autonomie (Kant, 1976) – acestea sunt doar câteva contribuții teoretice și filosofice care susțin exclusivitatea omului în privința beneficiilor de care trebuie să aibă parte. Aceste discuții teoretice converg dau naștere unor idei și raționamente ce converg în moduri de gândire și acțiune specifice, preluate cu fiecare generație, transmise și replicate de fiecare individ; de aici și poziționarea argumentului „Sunt inferioare” în categoria „Cultural”. Este un mod de gândire socializat, aparent intrinsec societății – este intrinsec, pentru că individul încearcă să păstreze normalitatea stabilită istoric.

Am analizat, de asemenea, frecvența apariției tipurilor de verbe din variabila „Verb”. Am creat o astfel de categorie de analiză, întrucât verbul exprimă acțiune sau inacțiune; astfel, am vrut să văd în ce măsură indivizii își asumă – sau asumă veganismului – anumite acțiuni. Primele trei cele mai frecvent utilizate elemente lingvistice au fost „Plantele simt”, „Nu omor” și „Nu vindecă”.

„Plantele simt” reflectă un mod al individului non-vegan de a-și afirma moralitatea, mai exact de a se poziționa pe o treaptă superioară pe o scară a eticii, în raport cu individul vegan. Totodată, acționează și ca un instrument ofensiv, pentru că are drept scop catalogarea veganismului drept o mișcare lipsită de compasiune și inconsecventă în discursul promovat: blamează suferința cauzată animalelor, dar stimulează suferința asupra plantelor; în folosirea acestui argument, individul omnivor își pune în exercițiu capacitatea de a empatiza cu alte forme de viață, deși de origine vegetală. Pentru cel de-al doilea element – „Nu omor”, Melanie Joy (2010) propune o explicație lămuritoare: faptul că individul nu participă în mod direct la actul în sine, îl absolvă de vinovăție. Este, totodată, un mecanism defensiv pe care majoritatea persoanelor omnivore îl utilizează, confirmând și teoria disonanței cognitive – comportamentul individului se află în contradicție cu valorile sale, ceea ce îl determină să elaboreze un mecanism de apărare a integrității valorice (Festinger, 1957).

„Nu vindecă” este elementul care încearcă să nege relația directă dintre stilul de viață vegan și sănătatea individului. Prin acesta, individul non-vegan este implicat în discursul medical, întrucât el este factorul de decizie, împuternicit să valideze sau nu discursurile pro- sau anti-vegane elaborate de specialiștii din domeniul medicinei. Carența de vitamina B, vitamina D, de proteină, de fier, precum și alte minerale (Craig, 2010, 613-615; Sklar, 1986; Colev et al., 2004, 108-109), probate științific, reprezintă argumente utilizate de non-vegani pentru infirmarea sănătății în veganism, deși acestea coexistă cu studiile care au confirmat, tot prin demers medical, beneficiile dietei vegane asupra sănătății (Chitchumroonchokchai, 1995; Andreatta, 2015; Barnard et al., 2006). Dualitatea în cadrul domeniului medical poate fi văzută, de altfel, ca o bază informațională științifică pentru ambele tabere (vegană și non-vegană).

Ultima variabilă analizată a fost „Tip argument”; prin aceasta am identificat temele abordate în fiecare argument folosit de către respondenți și useri Youtube non-vegani. Așa cum am specificat în secțiunea „Metodologie”, am detectat 8 teme ce apar în mod recurent în discursul online anti-vegan: „Cultural”, „Ecologic”, „Economic”, „Etic”, „Gust”, „Religios”, „Sănătate” și „Inconștiență”. Dintre toate unitățile înregistrate, „Cultural” și „Sănătate” au fost cele mai des întâlnite teme. Preponderența argumentelor culturale (45,6%) este de înțeles, întrucât ele reflectă procesul de socializare și normalizare a comportamentului alimentar omnivor al majorității indivizilor. Când un comportament este practicat frecvent și de către o majoritate, atunci el este normat; rezultatul este, implicit, internalizarea lui de către individ și refuzul de a considera „normale” adoptarea de comportamente alimentare deviate² – alternative. În cartea sa, psihosociologul american Melanie Joy (2010) menționează absența chestionării tipului de dietă omnivor de către individ, această atitudine fiind un efect al faptului că alimentația omnivoră nu este aleasă de către individ, ci „oferită” de către societate: omul este crescut și educat în acest fel de către toți agenții de socializare ce intră în contact cu el. Astfel, carnismul ajunge să fie perceput ca fiind un universalism, o normă mai degrabă. Iar orice încercare de a argumenta validitatea acestuia este, de fapt, un act defensiv din partea individului; el încearcă să păstreze sistemul integru, să mențină echilibrul prin care a fost socializat.

Argumentele legate de aspectul sănătății reprezintă 31,1% din totalul temelor identificate în cele 180 de unități analizate. Stilul alimentar vegan este demontat cel mai frecvent prin apelul la raționamente ce abordează deficiențele de vitamine și de proteine; consider relevantă această observație, întrucât îmi dau seama că indivizii apelează la discursul medical și științific pentru a invalida credibilitatea alimentației vegane. Discursul științific este, așadar, un util necesar pentru a conferi greutate argumentelor susținute; cu toate acestea, analiza discursurilor online anti-vegane nu îmi permite să cercetez procesul de selecție al discursului medical de către indivizii non-vegani și, totodată, validitatea acestor cercetări. Un lucru este, însă, cert: indiferent de validitatea sau invaliditatea informațiilor nutriționale și medicale uzate de către indivizii omnivori, utilizarea raționamentelor de ordin

științific reprezintă un mobil prin care se conturează și se întărește atitudinea față de propria dietă, dar și față de regimurile alternative.

Analiza interviurilor

„Lumea a ajuns mai responsabilă de ce bagă în gură decât de ceea ce scoate pe gură” (C., 20 de ani)

Așa cum afirmă și C., alimentația pare să joace un rol tot mai important în viața noastră; grija pentru mâncare, gustul, originea și valoarea ei nutritivă este o formă de atenție și de preocupare frecvent observată la cei din jurul nostru. Este însă veganismul o grijă? Este o preocupare sau un mod dezirabil de a practica propriul regim alimentar? Cum este perceput veganismul: benefic organismului sau (cvasi-)dăunător lui? Din analiza interviurilor realizate, se observă că respondenții fac o diferență între „dietă” și „regim/stil alimentar”. Dieta se adresează proceselor de slăbire și de îngrășare (R., 20 de ani), fiind ceva de scurtă durată și nepotrivit pentru propriul corp (S., 21 de ani), în vreme ce regimul alimentar – categorie în care respondenții au plasat și veganismul (R., 20 de ani; S., 21 de ani) – este „un stil de viață, nu poți mânca de 2 ori și să spui că «Da, am un stil de viață sănătos!»” (S., 21 de ani); acesta presupune ceva de lungă durată, practicat în mod constant, care nu permite fluctuații în consumul alimentar și, ca efect, schimbări majore în aspectul fizic. Veganismul este deci un stil de viață, presupune practicare îndelungată, constantă; acest aspect implică ideea de devotament și adeziune la practica veganismului. Regimul alimentar presupune deci constanță, iar practicarea sa regulată duce la familiarizarea individului cu propriul stil alimentar; de altfel, expunerea repetată la comportamente alimentare similare³, duce la creșterea atașamentului față de regimul său (Zajonc, 1968, 23) și la implicare emoțională ridicată.

„Carnea este sfântă pentru mine” (S., 21 de ani)

Carnea este apreciată pentru capacitățile sale proteice, fiind adusă în discuție ca supliment benefic în creșterea masei musculare. Avantajele ei însă nu se opresc aici, fiind, de altfel, caracterizată drept „sfântă” (S., 21 de ani), capabilă să susțină atât efortul fizic, cât și pe cel intelectual. Caracterul divin al cărnii este dedus ca urmare a abilității sale de a-l susține de individ în desfășurarea tuturor activităților sale cotidiene (profesionale, fizice, intelectuale/academice).

Divinitatea cărnii este celebrată de sărbători, în special de Crăciun, unde mesele sunt pline de „sarmale, friptură de pui... de porc, piție,..., tobă, caltaboș” și sunt „bogate” (S., 21 de ani); acest festin creat în jurul cărnii și produsele de origine animală apropie oamenii, îi aduce laolaltă și creează un mediu propice dezvoltării și întreținerii relațiilor sociale, C. (21 de ani) afirmând că aceasta „are funcție socială de Crăciun”.

Cu toate acestea, carnea are și o latură profană, opusă sfințeniei cu care a fost investită de S. (21 de ani). Grăsimea este primul argument care susține caracterul antagonic al cărnii; „gras” coincide cu nesănătos, cu ideea de dezgustător, ceea ce ar însemna nu neapărat absența gustului, ci absența gustului bun, plăcut. Mai mult, ideea de „gras” se aplică și aspectului fizic: un individ gras nu are doar o sănătate precară, el are un aspect fizic care, din punct de vedere social, este considerat a fi indezirabil, lipsit de estetică. Evitarea grăsimii poate să fie interpretată și ca evitare a bolii: având tatăl bolnav de ulcer, S. (21 de ani) își amintește de regimul alimentar al acestuia – pe care-l practica la rândul ei, care nu trebuia să conțină grăsimi; era „*mai puțin gustos, dar foarte sănătos*”; sau al griii mamei față de copil („*mama uneori nu-mi dădea anumite lucruri pe care le mânca tata, pentru că tata mănâncă destul de gras, mănâncă foarte multă carne și multe grăsimi*”, R., 20 de ani).

Un alt argument care susține caracterul non-divin al cărnii este originea ei chestionabilă. Faptul că sursa de proveniență a cărnii este nesigură și că există presupuneri referitoare la aplicarea/injectarea de substanțe în ea, o plasează pe o treaptă inferioară vegetalelor („*carnea nu este în cel mai natural mod produsă*”, S., 21 de ani; la țară vegetalele sunt cultivate de om, „*nu sunt stropite, nu sunt injectate*”; veganismul aduce „*mai multe modalități de a găti și mă bucur de mâncare, nu doar o mănânc*” (R., 20 de ani), trecerea la veganism fiind chiar „*un pas foarte important (...), un plus*” (R., 20 de ani). Nu în ultimul rând, carnea este o „*tentație*” (A., 19 ani), reprezentând un obstacol constant în menținerea devotamentului individului față de un regim vegan.

Folosindu-se de discursul medical pentru a-și susține poziția față de propriul regim alimentar, respondenții pledează în favoarea consumului de carne datorită superiorității sale proteice, calitate ce-i conferă o aură sacră. În același timp însă, cărnii îi este recunoscută latura profană, datele care susțin această atitudine fiind tot de natură medicală. Se pare că influențele cognitive (aici, informațiile obiective, de ordin medical) generează atitudini concomitent pozitive și negative față de regimul omnivor.

„Carnea mă ajută” (A., 19 ani)

Stilul alimentar vegan este considerat de toți respondenții ca fiind mai sănătos decât cel omnivor. Însă fiecare dintre ei are o reprezentare distinctă a ideii de sănătate. Astfel, S. (21 de ani) spune că un vegan mănâncă „*mai sănătos*”, are „*mai multă grijă la alimente*”, consumă „*bio, de la țărani*”, în vreme ce R. (20 de ani) deplasează accentul pe sănătatea psihicului⁴ și pe motivația individului de a schimba stilul de viață („*ai nevoie de putere (...), de dorința ta de a schimba ceva pentru tine*”).

Deși C. (20 de ani) declară că „*doar dacă mi s-ar demonstra că aș avea aceleași rezultate cu mâncarea vegană*” în creșterea masei musculare ar adopta acest stil alimentar, el recunoaște valoarea nutritivă ridicată a veganismului; stilul vegan

este, din punctul de vedere al lui C. (20 de ani), indicat persoanelor cu o activitate intelectuală crescută, comparat cu stilul omnivor, indicat celor cu activitate fizică ridicată. Legătura dintre produsele de origine animală și sportivi sau practicanții unei forme de activitate fizică (cu accent pe creșterea în masă musculară) se datorează credinței că un consum crescut de carne și/sau lactate, ouă implică un aport de proteine ridicat („carnea mă ajută (...), întrețin proteinele, mușchii”, A., 19 ani; „mă concentrez mai mult pe mâncăruri care conțin proteine, cum ar fi carnea”, S., 21 de ani), în comparație cu regimul vegan, care încetinește procesul de obținere a rezultatelor („nu e o dietă foarte bună (...), dieta cu plante nu îți oferă o valoare nutritivă foarte mare”, A., 19 ani; dieta omnivoră reprezintă „un regim de construire a corpului (bodybuilding)”, C., 20 de ani). Această convingere implică ideea de necesitate, prezentă în raționalizarea comportamentului alimentar omnivor (Joy, 2010): consumul de carne devine necesar dacă individul dorește să atingă un ideal fizic, dar și pentru a-și menține energia desfășurării activităților propuse zilnic. Carnea devine, totodată, combustibilul cel mai bun pentru funcționarea optimă a mașinăriei corporale (Turner, 1992).

Consumă carne și „câștigi și la buzunar, și la burtă” (A., 19 ani)

Chiar dacă respondenții au afirmat că dieta vegană este sănătoasă, unii dintre ei menționând, fie constant, fie pe alocuri, că este superioară celei omnivore, aceștia au adus în discuție și argumente prin care și-au susținut stilul alimentar – omnivor. De exemplu, A. (19 ani) spune că poți crește în masă musculară cu o alimentație vegană, însă continuă prin a afirma că trebuie să mănânci în exces, ceea ce implică costuri ridicate; S. (21 de ani) confirmă faptul că dieta vegană este mai sănătoasă, dar susține că nu ar renunța la „lactoză, carne, (...), friptură, (...), la brânză”⁵ și că timpul nu-i permite să adopte un stil vegan; C. (20 de ani) spune că i se pare teribil „apetitul românilor de a mânca carne” și, chiar dacă ține fiecare post, nu ar încerca un regim vegan pe o perioadă nedeterminată, dacă nu i se demonstrează că poți crește în masă musculară astfel; R. (20 de ani) mărturisește că și-ar dori, însă „e mai mult psihic” și nu se simte pregătită să renunțe la carne. Observația făcută de R. (20 de ani) confirmă existența unei rutinizări a comportamentului alimentar non-vegan; prin rutinizare, consumul de carne devine ceva normal, de nechestionat, o transformare radicală a conduitei alimentare necesitând acomodarea psihologică a individului (Joy, 2010); dar adoptarea dietei vegane de către individ depinde nu doar de familiarizarea cu ea, ci și de existența unor dovezi clare ale corelației dintre regimul bazat pe plante și creșterea în masă musculară.

Există opinii contradictorii: ideile ce susțin că veganismul este un stil alimentar (mai) sănătos coexistă cu diverse convingeri care demontează beneficiile regimului. Această discordanță poate indica apariția fenomenului de disonanță cognitivă (Festinger, 1957) – disconfortul resimțit de individ ca urmare a practicării dietei omnivore, fiind diminuat prin înaintarea justificărilor bazate pe costurile financiare ridicate, pe nestimularea creșterii în masă musculară, pe lipsa timpului, pe privarea

de anumite plăceri alimentare, dar chiar și pe o voință scăzută. Totodată, este inconsistentă înaintarea unei concluzii care explică discursurile respondenților exclusiv prin teoria disonanței cognitive; prezența fenomenului nu trebuie contestată, însă o influență la fel de autoritară este exercitată de experiența culturală și socială a individului omnivor, care a fost și este expus la practici și comportamente alimentare normate în mediul său de acțiune.

O modalitate de argumentare a propriei alimentații, pe care am remarcat-o în interviuri, a fost formularea ideii de libertate în alegere: de exemplu, R. (20 de ani), fiind pusă în ipostaza unui vegan adresându-se omnivorului, a răspuns: „(...) *dacă tu așa ai învățat și vrei să faci așa cu ceilalți, asta e plăcerea ta, iar eu nu pot să te schimb*”. Cu alte cuvinte, ține de voința individului dacă dorește să urmeze un anumit stil alimentar. Răspunsul dat de R. (20 de ani) reprezintă modul ideal în care aceasta ar dori să fie privită de vegani; fiind omnivoră, un astfel de răspuns de la o persoană vegană i-ar atenua senzația de disconfort și eventuală vină ca urmare a consumului de alimente de origine animală.

Astfel, reacțiile indivizilor nu trebuie interpretate doar ca încercare de reducere a disconfortului psihic produs de adoptarea unei alimentații „greșite”. Pus în fața unor informații care se opun legitimității propriului stil alimentar, individul se află într-o poziție incertă, în care regimul alimentar familiar lui este chestionat; în această situație contradictorie, individul încearcă să aducă motive pentru susținerea propriei conduite, raționamentele sale fiind direcționate împotriva veganismului – elementul care perturbă echilibrul („*mă bucur de mâncare, nu doar mănânc*”, R. (20 de ani); „*nu prea există efecte adverse, (...), randamentul e mai mare*”, C. (20 de ani), astfel transformându-l „*rasist cu legumele*” (A., 19 ani).

Natura argumentelor anti-vegane întâlnite în cele două etape ale cercetării sunt distincte: în cadrul analizei discursurilor online, considerentele culturale sunt predominante (45,6%); în interviuri, cele mai frecvente argumente au fost cele care țin de sănătate, singura referire de natură culturală fiind formulată de R. (20 de ani): „*așa ni se pare nouă, că e diferită (mâncarea vegană), pentru că am crescut într-un mod (...) așa ni s-a insuflat partea asta: că tre' să mănânci aia*”. Deși argumentele culturale nu sunt formulate frecvent de către respondenți, simplul lor comportament alimentar trece sub forma unui raționament cultural: el este practicat prin transmisiune culturală. Cu toate acestea, este importantă sublinierea cadrelor culturale diferite pe baza cărora a fost realizată cercetarea: analiza de conținut a cuprins discursurile formulate în Marea Britanie, Germania și Statele Unite ale Americii; interviurile au fost făcute cu respondenți români. Natura cadrelor determină și conținutul ideologic al poziției pe care individul îl ocupă față de stilul de viață vegan.

Concluzii

În urma cercetării de față am aflat care sunt argumentele ce susțin stilul alimentar omnivor, în defavoarea celui vegan.

Prin analiza discursului online am stabilit care este frecvența fiecărui tip de argument anti-veganism: există o tendință accentuată de folosire a motivațiilor de ordin cultural, încărcate emoțional, însă frecvența celorlalte tipuri de explicații nu este neglijabilă. Mediul social și cultural al individului reprezintă un factor semnificativ în conturarea atitudinii sale față de regimul alimentar practicat. Susținerea normalității dietei omnivore este o reacție defensivă naturală: dieta vegană atacă legitimitatea practicării unei alimentații omnivore, iar individul încearcă, prin argumentele sale, să restabilească echilibrul existent anterior. O altă categorie de argumente identificată în cadrul discursurilor online sunt cele științifice, ce aparțin discursului medical. Informația este utilul prin care regimul alimentar omnivor este identificat drept o practică justă, iar acest lucru se realizează prin caracterul obiectiv atribuit; discursul medical reprezintă o dovadă credibilă ce confirmă superioritatea alimentației omnivore în fața celei vegane.

În cadrul interviurilor realizate am descoperit că veganismul este dezaprobat în principal pentru cauzarea unor deficiențe de minerale, vitamine și proteine; posibilitatea îmbolnăvirii corpului biologic și a apariției carențelor sunt eveniment-cheie în stabilirea atitudinii față de regimul vegan. Sănătatea fizică este o valoare, un necesar ce asigură activitatea cotidiană a individului; posibilitatea periclitării ei (în cazul de față, prin adoptarea unei alimentații vegane) reprezintă un risc prea mare pentru a fi asumat. Alte justificări exprimate de către respondenți sunt timpul și costurile materiale ridicate pe care un astfel de stil alimentar le presupune, ele fiind obstacole în calea practicării veganismului.

Un alt rezultat interesant al studiului este recunoașterea, de către toți respondenții, a beneficiilor pe care consumul de plante le implică, precum și circumspecția referitoare la cât de sănătoase sunt alimentele de origine animală, cu precădere carnea. Contradicția atitudinală ce apare în această situație, precum și formularea de argumente anti-veganism, poate indica apariția, la nivel psihic, a unui disconfort: comportamentul alimentar nu coincide cu principiile sănătății în care individul se încrede. Cu toate acestea, înaintarea unei concluzii ce leagă justificările respondenților de teoria disonanței cognitive este o acțiune precipitată; respondenții recunosc că dieta vegană poate fi mai sănătoasă decât cea omnivoră, însă argumentele lor au ca scop apărarea unui regim alimentar considerat normal prin practicarea repetitivă atât la nivel individual, cât și la nivel social. Prin acceptarea unei diete vegane, individul adoptă un comportament deviant; el se auto-exclude din mediul său social și cultural, întrucât chestionează un tip de alimentație acceptat în majoritate. Conformitatea în practica alimentară și acceptarea din partea grupului pot reprezenta motivații ce stau la baza formulării argumentelor anti-vegane.

Un aspect ce trebuie menționat îl constituie distincția pe gen a discursurilor respondenților; deși nu am urmărit identificarea unor patternuri discursive feminine/masculine, respondenții de gen masculin au subliniat de mai multe ori importanța creșterii în masă musculară și susținerea acestei dezvoltări fizice printr-un aport adecvat de proteine – conform acestora, o dietă vegană nu poate ajuta la îndeplinirea acestui obiectiv. Respondentele de gen feminin au insistat mai mult pe implicațiile dietei vegane asupra activității intelectuale, dar și asupra celei cotidiene; ideea de construcție corporală (*bodybuilding*) nu a fost menționată de către acestea. Creșterea în masă musculară și definirea corporală sunt trăsături ale masculinității occidentale ideale; respondenții de gen masculin, prin răspunsurile acordate, înclină spre acest profil, demonstrând, totodată, o tendință de a se conforma valorilor sociale formulate asupra genului și aspectului fizic.

Studiul de față și-a propus să identifice opiniile și convingerile tinerilor non-vegani asupra dietei vegane, prin raportare la dihotomia normal-anormal; au fost, astfel, analizate influențele culturale și sociale asupra modului în care sunt construite discursurile tinerilor. Mediul social, alături de informațiile la care este expus individul contribuie la dinamica discursului, compus din elemente ideologice distincte; acestea produc un conflict la nivel psihic și valoric, individul fluctuând între chestionarea propriului regim alimentar și conformarea cu el.

Note

¹ Lucrare realizată sub îndrumarea Cristianeii Lotrea, doctorand al Facultății de Sociologie.

² Neconcordanțe cu ce este general practicat.

³ În cazul de față, la un regim omnivor.

⁴ Poate chiar a spiritului, văzut ca propriul ego, ca o conexiune cu sinele.

⁵ Menționează și legume.

Bibliografie

- Abbott, M. (1997) Taste. *Journal of the American Dietetic Association*, 97, 10, S205-S207.
- Adams, C. J. (2010) *The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory*. A 20-a ed. New York și London: The Continuum International Publishing Group.
- Aikman, S. N., Min, K. E. și Graham, D. (2006) Food attitudes, eating behavior, and the information underlying food attitudes. *Appetite*, 47, 111-114.
- Andreatta, M. M. (2015) Being a Vegan: A Performative Autoethnography. *Cultural Studies. Critical Methodologies*, 15, 6, 477-486.
- Anon. (1928) A Report on Fasting Communion. *Theology*, 16, 93, 166-172.
- Barnard, N. D. et al. (2006) A Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in a Randomized Clinical Trial in Individuals With Type 2 Diabetes. *Diabetes Care*, 29, 8, 1777-1783.
- Berger, P. L. și Luckmann, T. (1991) *The Social Construction of Reality. A Treatise in the Sociology of Knowledge*. England: Penguin Books.

- Caplan, P. (1997) *Food, Health and Identity*. 1 ed. London and New York: Routledge.
- Chen, Z. et al. (2018) Plant versus animal based diets and insulin resistance, prediabetes and type 2 diabetes: the Rotterdam Study. *European Journal of Epidemiology*, 33, 9, 883-893.
- Cheyne, G. (1740) *An Essay on Regimen. Together With Five Discourses, Medical, Moral, and Philosophica*. 1 ed. London: C. Rivington and J. Leake, Bath.
- Chitchumroonchokchai, C. (1995) Dietary Fiber and Phytate Intake of Strict Vegetarian Thai Adults. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 8, 1, 10-12.
- Cole, M. și Morgan, K. (2011) Vegaphobia: derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers. *The British Journal of Sociology*, 62, 1, 134-153.
- Colev, M., Mayers, H., Markowitz, M. și Cahill, L. (2004) Vegan Diet and Vitamin A Deficiency. *Clinical Pediatrics*, 43, 1, 107-109.
- Craig, W. J. (2010) Nutrition Concerns and Health Effects of Vegetarian Diets. *Nutrition in Clinical Practice*, 25, 6, 613-620.
- Descartes, R. (1990) *Discurs despre metoda de a ne conduce bine rațiunea și a căuta adevărul în științe*. 1 ed. București: Academiei Române.
- Falk, P. (1991) Homo culinarius: towards an historical anthropology of taste. *Social Science Information*, 30, 4, 757-790.
- Festinger, L. (1957) *A Theory of Cognitive Dissonance*. 1 ed. Stanford: Stanford University Press.
- Gahagan, S. (2013) The Development of Eating Behavior - Biology and Context. *J Dev Behav Pediatr*, 33, 3, 261-271.
- Chiorando, M. (2017) Dairy Giant Danone To Invest \$60 Million In Plant Based Milk Production. *Plant Based News*. Disponibil la <https://www.plantbasednews.org/post/danone-increase-plant-based-milk-production>. Accesat în 06 ianuarie 2019.
- Glick-Bauer, M. și Yeh, M.-C. (2014) The Health Advantage of a Vegan Diet: Exploring the Gut Microbiota Connection. *Nutrients*, 6, 11, 4822-4838.
- Greenbaum, J. B. (2016) Questioning the Concept of Vegan Privilege. *Humanity & Society*, 41, 3, 355-372.
- Joy, M. (2005) Humanistic Psychology and Animal Rights: Reconsidering the Boundaries of Humanistic Ethics. *Journal of Humanistic Psychology*, 45, 1, 106-130.
- Joy, M. (2010) *Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows. An Introduction to Carnism*. 1 ed. San Francisco: Conari Press.
- Kahleova, H., Levin, S. și Barnard, N. (2017) Cardio-Metabolic Benefits of Plant-Based Diets. *Nutrients*, 9, 8, 848.
- Kahleova, H. et al. (2018) A Plant-Based Dietary Intervention Improves Beta-Cell Function and Insulin Resistance in Overweight Adults: A 16-Week Randomized Clinical Trial. *Nutrients*, 10, 2, 189.
- Kant, I. (1976) *The Moral Law: Kant's Groundwork of the Metaphysic of Morals*. London: Routledge.
- Khare, R. S. (1980) Food as nutrition and culture: Notes towards an anthropological methodology. *Social Science Information*, 19, 3, 519-542.
- Kristal, A. R. et al. (1990) Nutrition knowledge, attitudes and perceived norms as correlates of selecting low-fat diets. *Health Education Research*, 5, 4, 467-477.

- Kristal, A. R. et al. (1995) Psychosocial Correlates of Healthful Diets: Baseline Results from the Working Well Study. *Preventive Medicine*, 24, 221-228.
- Lifton, R. J. și Markusen, E. (1990) *The Genocidal Mentality: Nazi Holocaust and Nuclear Threat*. 1 ed. New York: Basic Books.
- Lupton, D. (1996) *Food, the Body and the Self*. 1 ed. London: Sge Publications.
- MacInnis, C. C. și Hudson, G. (2015) It ain't easy eating greens: Evidence of bias toward vegetarians and vegans from both source and target. *Group Processes & Intergroup Relations*, 20, 6, 721-744.
- Mai, R. și Hoffmann, S. (2002) Taste lovers versus nutrition fact seekers: How health consciousness and self-efficacy determine the way consumers choose food products. *Journal of Consumer Behaviour*, 11, 4, 316-328.
- Marsh, K. și Brand-Miller, J. (2011) Vegetarian Diets and Diabetes. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5, 2, 135-143.
- Marsh, K., Zeuschner, C. și Saunders, A. (2012) Health Implications of a Vegetarian Diet: A Review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 6, 3, 250-267.
- Orlando, D. (2017) Bareburger announces vegan restaurant in works at MUFSO. *Nation's Restaurant News*. Disponibil la <https://www.nrn.com/food-trends/bareburger-announces-vegan-restaurant-works-mufso>. Accesat în 06 ianuarie 2019.
- Park, A. (2017) McDonald's Unveils Vegan Burger in Finland, bon appétit. Disponibil la <https://www.bonappetit.com/story/mcdonalds-vegan-burger-finland>. Accesat în 06 ianuarie 2019.
- PETA (2018) Vegan Ice Cream Brands and Flavors to Try. Disponibil la <https://www.peta.org/living/food/vegan-ice-cream-flavors-to-cool-you-down-this-summer/>. Accesat în 06 ianuarie 2019.
- Rosenberg, M. J. și Hovland, C. I. (1960) Cognitive, affective, and behavioral components of attitudes, în C. I. Hovland și M. J. Rosenberg (eds.) *Attitude Organization and Change*, New Haven: Yale University Press, 3-30.
- Purdy, C. (2017) The CEO of America's biggest processor of meat is betting on a meatless future, Quartz. Disponibil la <https://qz.com/927731/the-ceo-of-tyson-foods-tn-america-s-biggest-processor-of-meat-is-betting-on-a-future-of-plant-based-meatless-food/>. Accesat în 06 ianuarie 2019.
- Ryder, R. D. (2017) *Speciesism, Painism and Happiness. A Morality for the Twenty-First Century*. 1 ed. Exeter: Societas.
- Singer, P. (2006) *In Defense of Animals: the Second Wave*. 1 ed. Oxford: Blackwell Publishing.
- Sklar, R. (1986) Nutritional Vitamin B12 Deficiency in a Breast-fed Infant of a Vegan-diet Mother. *Clinical Pediatrics*, 25, 4, 219-221.
- The Vegan Society (2018) Definition of veganism. Disponibil la <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>. Accesat în 19 noiembrie 2018.
- The Vegan Society (2018) Statistics. Disponibil la <https://www.vegansociety.com/news/media/statistics>. Accesat în 06 ianuarie 2019.
- Turner, B. S. (1992) *Regulating Bodies. Essays in medical sociology*. 1 ed. London and New York: Routledge.
- Urala, N. și Lahteenmaki, L. (2003) Reasons behind consumers' functional food choices. *Nutrition&Food Science*, 11, 4, 149-158.

- Zajonc, R. B. (1968) Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 2, 2, 1-27.
- Zellelew, T. B. (2014) Meat abstinence and its positive environmental effect: Examining the fasting etiquettes of the Ethiopian Orthodox Church. *Critical Research on Religion*, 2, 2, 134-146.