



FUTR ZAJUTR

**MLADI  
FLEKSI-  
TARIJANCI  
V SLOVENIJI**

**KVALITATIVNA ŠTUDIJA  
POROČILO**

NOVEMBER 2021

Center za socialno psihologijo  
Fakulteta za družbene vede  
Univerza v Ljubljani

Pripravili: Izr. prof. dr. Andreja Vezovnik in  
Izr. prof. dr. Tanja Kamin

VODJI RAZISKAVE: Izr. prof. dr. Andreja Vezovnik,  
Izr. prof. dr. Tanja Kamin



Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za družbene vede  
Center za socialno psihologijo

Poročilo je nastalo v okviru projekta OurFood.OurFuture / #GoEAThics, ki ga sofinancirata Evropska Komisija preko programa DEAR in ministrstvo RS za zunanje zadeve. Vsebina poročila ne odraža nujno stališč sofinancerjev in je v izključni odgovornosti avtoric poročila in partnerja projekta - društva Focus.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZUNANJE ZADEVE



Co-funded by  
the European Union

# UVOD

Raziskava Mladi fleksitarijanci v Sloveniji<sup>1</sup> se osredotoča na prehranske prakse mladih (18-35 let), ki so se iz različnih razlogov odločili, da v zadnjem letu zmanjšajo vnos mesa.

V pričujoči raziskavi smo v analizo vzeli starostno kategorijo mladih, ker so mladi potencialni nosilci družbenih in okoljskih sprememb. Za okoljska vprašanja so bolj senzibilizirani, so aktivni v okoljskih civilnodružbenih iniciativah in so nosilci sprememb v ekonomskem sistemu. Pripravljeni so premisliti in spremeniti svoje vrednote in potrošniške navade. Zato je razumevanje potreb, skrbi in pogledov mladih v zvezi s prehrano, nujno za naslavljanje globalne transformacije sistema prehrane v smeri trajnostne, okolju prijazne in pravične hrane (Barracough et al., 20212).

**FLEKSITARIJANCE OPREDELJUJEMO KOT LJUDI, KI SO ZMANJŠALI KOLIČINO ZAUŽITEGA MESA, KI UŽIVAJO T.I. HIBRIDNO MESO** (npr. polpeta, ki vsebuje rastlinski in mesni del, pri čemer je funkcija rastlinskega dela ta, da deloma zamenja mesnega), uživajo mesne analoge oz. nadomestke (veganske burgerje, klobase, hrenavke, paštete,...), zamenjujejo meso z drugimi živalskimi ali rastlinskimi beljakovinami (tofu, tempeh, sejtan, sojino meso, stročnice, ...), izpuščajo meso, ne da bi ga nadomestili, zamenjujejo meso z okolju in živalim prijaznejšimi izdelki (Dagevos, 2016<sup>3</sup>).

V nadaljevanju predstavljamo ključne ugotovitve kvalitativne raziskave Mladi fleksitarijanci v Sloveniji.

1 Kvalitativna raziskava Mladi fleksitarijanci v Sloveniji je del širšega raziskovalnega projekta o prihodnosti prehranjevanja v Sloveniji, ki ga izvaja Center za socialno psihologijo (FDV, Univerza v Ljubljani).

2 Barracough, A.D., Sakiyama, M., Schultz, L. et al. "Stewards of the future: accompanying the rising tide of young voices by setting youth-inclusive research agendas in sustainability research". *Sustain Earth* 4, 2 (2021). <https://doi.org/10.1186/s42055-021-00041-w>

3 Dagevos, H. 2016. Exploring Flexitarianism: Meat Reduction in a Meat-Centred Food Culture. In T. Raphaely & D. Marinova (eds.): *Impact of Meat Consumption on Health and Environmental Sustainability*. IGI Global.

# OPIS RAZISKAVE

## **OPREDELITEV VZORCA**

Uporabili smo namenski vzorec. V vzorec smo zajeli mlade slovence in slovenke stare od 18 do 35 let. Demografsko so bili udeleženci\_ke heterogeni po spolu, starosti, kraju bivanja (urbano/ruralno), sestavi članov gospodinjstva, starosti, izobrazbi in poklicnem statusu. Z izvajanjem intervjujev smo zaključili, ko smo dosegli saturacijo podatkov. Končni vzorec je zajel 15 respondentov (n=15).

## **REKRUTACIJSKI KRITERIJ**

Rekrutacija je potekala prek objave poziva za sodelovanje v kvalitativni raziskavi na spletnih socialnih omrežjih. Kriteriji za izbor v vzorec so bili: starost (18-35) ter pozitiven odgovor na vprašanje: Ali ste v zadnjem letu namerno zmanjšali vnos mesa (tudi rib)?

## **ETIČNE DOLOČBE**

Raziskava je bila izvedena v skladu z načeli Etičnega kodeksa za raziskovalce Univerze v Ljubljani. Udeleženci\_ke raziskave so bili v procesu pridobivanja in analize podatkov ustrezno anonimizirani, njihova identiteta ostaja skrita. Udeleženci\_ke so podpisali obveščena soglasja. Za sodelovanje v intervjuju so prejeli darilni bon v vrednosti 20 EUR.

## **METODA**

Podatke smo zbirali s pomočjo polstrukturiranih poglobljenih intervjujev z mladimi fleksitarijanci v Sloveniji, ki smo ga usmerjali z vodnikom po ključnih vsebinskih sklopih pogovora, razvitim na podlagi pregleda literature in preteklih raziskovalnih podatkov.

Podatke smo zbirali v dveh obdobjih, junija 2021 in septembra 2021.

Opravljenih je bilo 15 intervjujev.

Intervjuje smo zaradi epidemične situacije opravili preko aplikacije Zoom. V povprečju so trajali 2 uri in 20 minut. Intervjuji so bili dobesedno prepisani.

## **ANALIZA**

Intervjuje smo po metodi induktivne tematske analize analizirali s programom MAXQDA2020. Analiza je potekala od junija do novembra 2021.

# CILJI RAZISKAVE

## CILJI RAZISKAVE SO BILI:

- ↳ Ugotoviti, kakšne so prehranjevalne prakse mladih fleksitarijancev,
- ↳ Ugotoviti, kako mladi fleksitarijanci razumejo etično prehranjevanje
- ↳ Ugotoviti, kaj so motivi za zmanjšanje porabe mesa pri mladih fleksitarijancih
- ↳ Ugotoviti, kaj so motivi za občasno uživanje mesa pri mladih fleksitarijancih
- ↳ Ugotoviti, s čim (če) mladi fleksitarijanci nadomeščajo meso
- ↳ Ugotoviti, kaj vpliva na zmanjšanje porabe mesa pri mladih fleksitarijancih
- ↳ Ugotoviti, zakaj mladi fleksitarijanci nadomeščajo meso
- ↳ Ugotoviti, kakšen odnos imajo mladi fleksitarijanci do »novel foods« (in vitro meso in insekti)
- ↳ Ugotoviti vpliv pandemije Covid-19 na prehranjevalne prakse mladih fleksitarijancev

---

<sup>4</sup> Novel foods are: "food that had not been consumed to a significant degree by humans in the EU before 15 May 1997, when the first Regulation on novel food came into force. Novel Food can be newly developed, innovative food, food produced using new technologies and production processes, as well as food, which is or has been traditionally eaten outside of the EU." (European Commission, Food Safety).

# SPLOŠNE UGOTOVITVE

## **PREHRANJEVALNE PRAKSE MLADIH FLEKSITARIJANCEV SO ZELO RAZNOLIKE.**

hransko gledano, gre za heterogeno skupino, ki se iz različnih razlogov odloča za zmanjševanje porabe mesa. Splošno gledano je ta skupina naravnana k trajnostnim modelom prehranjevanja, potrošnji lokalne in sezonske hrane in je večinoma občutljiva za vplive prehranskih navad in prehranske industrije na okolje. Najbolj občutljiva je za vprašanja odvečne embalaže, delno občutljiva je za vprašanja spoštovanja pravic in dobrobiti živali, skorajda neobčutljiva je za vprašanja pravic delavcev v kmetijstvu in prehranski industriji.

## **PREHRANJEVALNE PRAKSE MLADIH FLEKSITARIJANCEV**

### **UDELEŽENCI\_KE RAZISKAVE PREHRANI NAMENJAJO POSEBNO POZORNOST,**

pri čemer pa jih lahko delimo na dve skupini. Prva skupina preferira lokalno in sezonsko pridelano, pretežno rastlinsko hrano. Druga skupina preferira procesirano rastlinsko hrano, naprimer mesne analoge 2. generacije in ni pretirano senzibilna za lokalnost in sezonskost prehrane. Prehrana mladih fleksitarijancev je v veliki meri rastlinska, meso uživajo občasno (npr. ob posebnih priložnostih, ob skupnih koslih z družino), ali pa ga uživajo manj kot povprečen slovenec\_ka (denimo 3-krat, 2-krat ali 1-krat) na teden. Mladi fleksitarijanci pazijo na redno prehrano, ponavadi uživajo 3-4 obroke dnevno, ki si jih večinoma pripravljajo sami.

## **RAZUMEVANJE POJMA ETIČNO PREHRANJEVANJE**

**ETIČNO PREHRANJEVANJE JE ŠIROK NABOR POTROŠNIH PRAKS,** ki vključuje pravično plačilo za delavce/kmete/obrtnike, ki proizvajajo prehranske produkte v industriji, kmetijstvu, obrništvu, kratke prehranske verige (brez posrednikov,

npr. kupim od kmeta), okolju prijazna hrana (biološko pridelana, trajnostno kmetijstvo, neprocesirana), lokalna živila (iz Slovenije), izogibanje velikim trgovskim posrednikom (ne kupuje v Merkator/Špar/Tuš, Hofer), izogibanje embalaži, kompostiranje in minimaliziranje odpadkov, živila, ki ne ogrožajo pravic živali in ljudi - kmetov, delavcev, pravična trgovina.

**MLADI FLEKSITARIJANCI SO ETIČNO PREHRANJEVANJE POVEZOVALI VEČINOMA S SPOŠTOVANJEM PRAVIC ŽIVALI, MANJ PA Z DRUGIMI ZGORAJ NAŠTETIMI PRAKSAMI.**

Sam pojem etičnega prehranjevanja jim ni bil posebej znan in imeli so težave z njegovim razumevanjem. Na deklarativni ravni so se strinjali, da je etična prehrana nujna in jo sami tudi zelo pozdravljajo ter skušajo zasledovati etične principe potrošnje hrane. Najpogosteje zasledovani etični principi so bili: kupovanje lokalnih izdelkov, kupovanje sezonskih izdelkov, kupovanje pri kmetu oz. tržnici (pri čemer glavnivno nakupov še vedno opravijo pri velikih trgovcih), spoštovanje pravic živali, kompostiranje, zmanjševanje prehranskih odpadkov in embalaže. Manj ozaveščenosti je bilo na področju spoštovanja pravic delavcev, izogibanja velikim trgovcem, kupovanje procesirane hrane.

## **MOTIVI ZA ZMANJŠANJE PORABE MESA**

- ↳ Skrb za okolje in zmanjševanje ogljičnega odtisa
- ↳ Skrb za lastno zdravje (preveč mesa škodi zdravju, meso obleži na želodcu, po uživanju mesa sem brez energije)
- ↳ Skrb za telesni izgled oz. postavo (hujšanje)
- ↳ Skrb za dobrobit živali (tu so bila mnenja zelo kontradiktorna, večinoma so izražali empatijo do živali, a so hkrati potrošnjo živalskega mesa normalizirali in naturalizirali)
- ↳ Skrb v zvezi z varnostjo mesa (kontaminacija z bakterijami, hitra pokvarljivost)
- ↳ Druge skrbi: meso mu/ji ni všeč, se mu/ji gnusi, ga ne zna pripraviti, se ga je naveličal\_a ipd.



## **MOTIVI ZA OBČASNO UŽIVANJE MESA**

- ↳ Hedonizem: »občasno mi zapaše«
- ↳ Pritisk okolice: prilagajanje mesojedi družini, partnerju\_ki oz. prijateljem (izogibanje konfliktom)
- ↳ Nedostopnost (privlačnih) brezmesnih jedi v restavracijah

## **NADOMEŠČANJE MESA**

**MESO VEČINOMA NADOMEŠČAJO SAMO Z RASTLINSKO PREHRANO** (zelenjava in stročnice), pretirane pozornosti ne namenjajo namenskem nadomeščanju beljakovin. Najbolj pogosto posegajo po enostavnih nadomestkih: tofu, sojino meso, sejtan. Redkeje posegajo po procesiranih nadomestkih (veganske pašte, klobase, hrenavke, polpete), podobno velja za mesne analoge 2. generacije (beyond burger, amaze, medaljoni). Te mesne nadomestke si privoščijo občasno. Razlogi so predvsem okus, občutek, da brez njih na krožniku nekaj manjka. Razlog, da jih ne uživajo pogosteje, je predvsem ta, da jih pravzaprav ne pogrešajo (ne pogrešajo nečesa s sčimer bi nadomeščal meso, ker ne pogreša okusa mesa), da so cenovno manj dostopni, da jih v trgovinah težje najdemo. Sicer so fleksitarijanci\_ke precej radovedni potrošniki, odprti za novosti, ki zelo radi poskušajo nove veganske produkte, a jih redkeje potem uvajajo v redno prehrano.

## **KLJUČNI VPLIVI NA ZMANJŠANJE POTROŠNJE MESA**

- ↳ Mladi fleksitarijanci navajajo predvsem vrstniški vpliv (z gledovanje po pomembnih drugih: brat, sestra, partner\_ka, prijatelj\_ica, sodelavec\_ka)
- ↳ Ključni facilitator za zmanjšanje porabe mesa je preselitev mladih v svoje gospodinjstvo kjer začnejo neodvisno razvijati svoj kulinarčni kapital. Distančiranje od starševske kulture prehranjevanja, ki pretežno temelji na mesno-mlečni prehrani je ključen faktor za zmanjšanje potrošnje mesa.
- ↳ Navajajo medijske vplive (dokumentarni filmi, ki občinstvo senzibilizirajo za vplive prehrane na okolje in dobrobit živali)
- ↳ Vplivi vplivnežev (sledenje/posnemanje praks vplivnežev)
- ↳ Vplivi kroničnih bolezni in posledična sprememba prehrane

## **ODNOS DO NOVEL FOODS – IN VITRO MESO IN INSEKTI**

**FLEKSITARIJANCI SO NAČELOMA NAKLONJENI IN-VITRO MESU IN INSEKTOM** v prehrani, a zgolj ko gre za racionalno naklonjenost, ki izhaja iz zavedanja, da te alternative zmanjšajo vpliv prehrane na okolje. Pri subjektivni naklonjenosti pa prevladuje skeptičen odnos do alternativ. Razlogi so predvsem: dvom v prehransko industrijo, dvom v cenovno dostopnost izdelkov (npr in-vitro mesa), dvom v okusnost (ali se bodo alternative po okusu dovolj približale mesu), juck faktor (gnus povezan z insekti in in-vitro mesom), dvom v varnost omenjenih alternativ mesu, dvom v etičnost teh izdelkov. Nekateri so navajali nezainteresiranost za alternative, saj menijo, da mesa ne pogrešajo in jim ga ni treba nadomeščati.

## **VPLIV COVID-19 NA PREHRANJEVANJE IN ZMANJŠANJE POTROŠNJE MESA**

**NEKATERI UDELEŽENCI\_KE NAVAJAJO, DA JE PANDEMIJA UGODNO VPLIVALA NA NJIHOVE PREHRANSKE SPREMEMBE, SAJ SO IMELI VEČ ČASA ZA RAZMISLEK O SVOJI PREHRANI,** več časa za kuhanje, eksperimentiranje in transformiranje prehrane. Lahko so se izognili časovni stiski, v kateri so se pogosto znašli, ko so hodili na fakulteto ali na delovno mesto in zaradi katere so pogosteje jedli hitro pripravljeno hrano. Večina udeležencev\_nk sicer ni navajala vpliva pandemije specifično na zmanjšanje potrošnje mesa, temveč na uvajanje bolj trajnostnih in zdravih načinov prehranjevanja na splošno.

# ZAKLJUČEK

Za potrebe triangulacije podatkov bomo v drugi fazi raziskave izvedli spletno anketo na panelnem reprezentativnem vzorcu mladih v starostni skupini od 18-35 let. Anketa bo izvedena decembra 2021. Z anketo bomo merili prehransko neofobijo, odnos do okolja, spodbujevalne in zaviralne dejavnike za omejitve uživanja mesa, etične in neetične prakse nakupovanja, vplive na zmanjšanje porabe mesa, samoopredelitev prehranskega stila, pogostost uživanja posameznih ekološko in etično spornih živil, razloge za neuživanje živil živalskega izvora, prehranjevanje v restavracijah, pogostost uživanja hrane na dostavo, prakse nakupovanja živil, prostor nakupovanja živil, nakupovanje živil na spletu, zaznavo vpliva živil na okolje, stališča glede zmanjšanje porabe mesa, subjektivne družbene norme glede uživanja mesa, samoučinkovitost pri zmanjšanju porabe mesa, zaznava vedenjskega nadzora pri zmanjševanju porabe mesa, navezanost na meso, odnos do rastlinskih proteinov, odnos do insektov, odnos do in vitro mesa, pripravljenost za uživanje rastlinskih nadomestkov, insektov in in vitro mesa, demografija in življenjski stil.