

Identiteta, telo in hrana

Ali hrana vpliva na identiteto? Na to, kako človek dojema svoje telo in kako ga dojemajo drugi? Vprašanje identitete je seveda kompleksno, vendar v nekaterih primerih hrana resnično zelo jasno opredeljuje identiteto posameznika. V našem prispevku bomo skušali prikazati nekaj takšnih povezav.

IDENTITETA IN HRANA

Ohrani, prehranjevanju in njunem vplivu na identiteto veliko razpravlja Claude Fischler.¹ V njegovi trditvi "smo to, kar jemo",² se v najenostavnejši obliki kaže odnos med identiteto in hrano. Prehranjevanje je temeljna funkcija posameznika v vsakdanjem življenju, saj moramo jesti, da lahko preživimo. Vendar je hrana več kot le sredstvo za potešitev lakote in občutenje užitka okusov. Hrana in prehranjevanje sta osrednjega pomena za našo identiteto, za občutek spoznavanja samega sebe, za izkušnjo utelešenja in načinov bivanja v naših telesih.

Način, kako se posameznik prehranjuje, ni le odraz biološke potrebe, temveč je povezan z označevanjem mej med spoloma, socialnimi razredi, geografskimi področji, narodi, kulturami, religijami, rituali, in ne nazadnje kaže tudi na povezanost z letnimi časi in dnevnim časovnim ritmom. Način, kako

izbiramo hrano, oblikuje prehranske navade in prepričanja v našem vsakdanjem življenju ter na ta način gradi našo identiteto.

HRANA KOT POVEZAVA MED ZUNANJIM IN NOTRANJIM

Hrana uteleša tudi naše ideale in prepričanja. Povezuje nas z zunanjim svetom kot ga vidimo in razumemo, hkrati pa je odraz našega notranjega doživljanja. Hrana je povezovalna in obenem vmesna substanca med naravo in kulturo, med naravnim in človeškim, med zunanjim in notranjim. Zato Fischler ne govori o uživanju hrane, temveč o njeni "inkorporaciji",³ ki zajema tudi vse posledice vnosa hrane v telo. Inkorporacija hrane vpliva na telo: od načina prehrane je odvisno, kakšen bo npr. ten kože, telesna teža, prebava, kako močne bodo kosti itd. Vse telesne funkcije so povezane s prehrano. Glede na način prehranjevanja se ločimo od drugih

in grupiramo v skupine, skratka, z načinom prehranjevanja gradimo lastno identiteto. Zaradi naraščajoče individualizacije se tudi moderne družbe med seboj razlikujejo glede na porabo in uživanje hrane.

Prehranjevanje pa je veliko več kot samo biološko dejanje, saj po Fischlerju "hrana, ki se inkorporira v telo, vsebuje nek pomen".⁴ Z inkorporacijo hrana prestopi mejo med svetom in posameznikom, med zunanostjo in notranostjo posameznikovega telesa in skozi postopek inkorporacije hrane postanemo to, kar jemo.⁵ Pri tem ne gre le za inkorporacijo kemičnih snovi v fizično telo, saj v telo vnašamo tudi naša prepričanja in kolektivne predstave. Vnos določene hrane ima za posledico prenos določenih simbolnih lastnosti hrane v posameznika, ki jo uživa. Ta proces ima biološke in simbolne razsežnosti. Po Fischlerju niso le lastnosti hrane inkorporirane v telo, ampak tudi proces absorpcije hrane inkorporira jedca v določen kulinarčni sistem.

HRANA KOT VIR TVEGANJA

Fischler govori o paradoksu, ki se kaže v razpetosti med človekovo biološko potrebo po raznolikosti, različnosti in novostih, ter po drugi strani težnjo po previdnosti, saj vsaka neznanost hrane pomeni za uživalca potencialno nevarnost. Vsejedci iščejo novo in raznoliko hrano, vendar morajo biti pri tem previdni zaradi potencialne nevarnosti, ki jo ta prinaša. Sprejeti hrano vase predstavlja tveganje, da ogroziš lastno integriteto. Inkorporirana snov lahko telo kontaminira, ga spremeni in obvlada.⁶ To še posebej velja, če gre za tujo, neznano in nepreizkušeno hrano, ki ima npr. čudno barvo, vonj ali okus.

Ta strah je danes dokaj utemeljen. Sodobni način življenja, znanost in tehnologija močno vplivajo tudi na našo hrano, ki je v vedno večji meri onesnažena in zastrupljena, zato se v ljudeh krepi strah pred uživanjem hrane.

Da je strah upravičen, obstaja veliko dokazov. Eden od njih je tudi dokumentarni

film *Hrana d. d.* ameriškega režiserja Roberta Kennerja.⁷ Film govori o stanju živilske industrije v Ameriki, kjer nekaj korporacij nadzira 80 odstotkov proizvodnje hrane. Tem podjetjem gre samo za zaslužek in jih ne moti, da zastrupljajo ljudi z gensko spremenjeno koruzo, sojo in mesom, ki so polni hormonov, pesticidov, antibiotikov in bakterij. Pretresljiv je pogled na živali v "tovarnah hrane" – na piščance, ki zaradi naglo povečane telesne teže ne morejo stati na nogah, na ogromne hale, kjer se gnete govedo, do kolen v gnoju. Živalim dajejo antibiotike, ki pa še vedno ne morejo preprečiti infekcij, zato meso ubitih živali razkužujejo z amoniakom. Kljub temu bakterije lahko ostanejo v hrani in povzročijo množične okužbe. V filmu je omenjena smrt otroka, ki se je okužil z bakterijami v hamburgerju.

Najbolj pogosta bolezen oziroma infekcija, ki se prenaša z okuženo hrano, največkrat s perutnino in jajci, je salmoneloza. Leta 2004 so v Evropski uniji zabeležili 192.000 primerov bolezni pri ljudeh, vendar je resnično število verjetno večje. V Sloveniji je bilo tega leta prijavljenih 3.307 primerov salmoneloze, po oceni pa je teh obolenj v resnici precej več. V Nemčiji zaradi salmoneloze beležijo okrog 100 smrti letno, pri nas pa le nekaj redkih primerov. Povsod po svetu so salmoneloze hud javnozdravstveni problem, obolevnost pa iz leta v leto narašča.⁸

Tveganje pa se ni povečalo samo zaradi izvirne kontaminacije hrane, temveč tudi zaradi prepletenosti kemične in prehranske industrije pri izdelavi končnih prehranskih produktov. Nezaupanje se je se razširilo po letu 1950 z nastankom velikih živilskih proizvodnih obratov ter prehranskih verig. Nova kultura prehranjevanja, ki je temeljila na hitrem in mobilnem zaužitju hrane ("fast food"), naj bi sledila potrebam modernega človeka. Obilica sladkorja, nezdravih maščob, aditivi, konzervansi in nenavadni okusi so vzbudili dvom v kvaliteto hitro proizvedene hrane ter strah pred poslabšanjem človekovega biološkega stanja in izgubo zdravja.

Profesionalizacija prehrane in dietetika, ki sta se pridružili naglemu širjenju prehranske industrije, pa z obljubami o rešitvah s prehranjevanjem povezanih problemov gotovo nista prispevali k odpravljanju teh strahov.⁹ Preko medijev tako prihaja do ljudi vedno več informacij o proizvodnji kontaminirane hrane, zato je razumljivo, da se strah vedno bolj krepi. Skrajna oblika tega strahu je ortoreksija, ko človek postane obseden z zdravim prehranjevanjem in uživa samo še organsko, biološko hrano.

Kaj lahko storimo, da bi odpravili strah pred tveganjem za okužbo s hrano? Kje lahko iščemo rešitve? Ljudje v skrbi za zdravje želijo in zahtevajo zdravo, organsko hrano. Do oskrbe z biološko hrano vodi več poti, ena od teh je povečanje samoskrbe. Danes že veliko ljudi obdeluje svoje vrtičke in prideluje sadje ter zelenjavo za lastno uporabo. Tudi v Sloveniji je vedno več ekoloških kmetij, ki so se usmerile v pridelovanje zdrave hrane. Po drugi strani pa se tudi mišljenje velikih korporacij počasi spreminja in nekatere že sodelujejo s pridelovalci organske hrane.

Ljudje bi se morali bolje zavedati pomembnosti kvalitetnih kmetijskih zemljišč in preprečiti pozidavanje rodovitnih površin. Tudi papež Benedikt XVI. v svoji Poslanici za svetovni dan miru iz leta 2010 opozarja, da ne smemo biti brezbrizni do problemov okolja, in omenja tudi propadanje in zmanjševanje rodovitnosti obširnih kmetijskih površin, pravice do prehranjevanja in zdravja ter krizo prehranske narave. Sporoča, da bi uporaba naravnih virov morala biti takšna, da človekovi posegi ne bi okrnili rodovitnosti zemlje za dobrobit današnjega časa in prihodnosti. Dobro bi bilo raziskati ustrezne strategije podeželskega razvoja, osredotočene na male pridelovalce in njihove družine. Potrebno je opustiti logiko gole potrošnje in spodbujati oblike kmetijske in industrijske proizvodnje, ki bi spoštovale red stvarstva in bile hkrati zadostne za zadovoljitev primarnih potreb vseh ljudi. Potrebno je spremeniti mišljenje in

sprejeti nov način življenja, v katerem smo vsi odgovorni za varovanje stvarstva.¹⁰

SKRB ZA LASTNO TELO IN NADZOR NAD NJIM

Logična posledica današnjega stanja oskrbe s hrano in povečane skrbi posameznika za lastno telo je želja po zdravem prehranjevanju. Biti v dobri kondiciji, zdrav, lepega videza, je danes vrednota, h kateri pripomore tudi hrana in ljudje se tega vse bolj zavedajo. V človekovem odnosu do hrane pa se ne pojavlja le strah pred zastrupitvijo s hrano, kjer gre za življenje in zdravje posameznika, temveč se pojavljajo tudi druge teme. Pomembno je najti človekovo mesto v neki kulturi.¹¹ Prehranjevanje je osrednje delovanje posameznika, to je skrb zase preko oskrbe telesa s hrano, ki je kulturno primerna in je vir užitka, simbolično pa tudi dejanje, ki predstavi osebo drugim. V sodobni zahodni družbi je posameznikova fizična pojava pomembna v tem, kako nagovarja sebe in druge. V tej dobi negotovosti in povečane samorefleksivnosti je način za nadzor nad telesom tudi disciplina pri prehranjevalnih navadah.¹² Ta se lahko kaže v zmanjšanju količine vnosa in izogibanju mastni hrani ali tudi v nadzoru nad vrsto hrane, vegetarijanstvu (zaradi zdravstvenih ali etničnih razlogov) itd.

Na tem mestu bi omenili prehranjevalne navade v Sloveniji, ki jih lahko ocenimo glede na rezultate raziskave Življenjski stili v medijski družbi.¹³ Raziskava je pokazala, da je imelo posebne prehranjevalne režime od 2 do 12 odstotkov anketiranih oseb. Dva odstotka je bilo makrobiotikov, trije odstotki vegetarijancev, dvanajst odstotkov anketirancev je bilo na dieti zaradi bolezni in osem odstotkov zaradi hujšanja.

Disciplina v prehranjevalnih navadah se odraža v stremljenju za popolnim nadzorom nad količino in vrsto hrane. Fischlerju je nadzor nad hrano enak nadzoru nad samim seboj: "Z nadziranjem, kaj ješ, lahko nadziraš, kaj si."¹⁴

Telo je potencialni fizični simbol velikosti samonadzora posameznika nad svojim

telesom. Tudi Douglasova pravi, sicer v kontekstu socialne antropologije, da je telo "medij za izvrševanje nadzora".¹⁵ Telo, ki ne ustreza predstavam o zdravem, lepem, vitkem, je telo posameznika, ki ne premore dovolj samonadzora, kar pomeni, da je družbeno neuspešen.

O samonadzoru govori tudi Deborah Lupton.¹⁶ Strogi prehranski režimi pomenijo visoko stopnjo samonadzora, za katerega je značilno vitko telo. Debelost pa nasprotno kaže na požrešnost in hedonizem ter pomanjkanje samonadzora in discipline. Luptonova vpeljuje terminološko razlikovanje med "civiliziranim" in "grotesknim" telesom, pri čemer prvo odraža visok družbeni nadzor in samonadzor in je skladno s prevladujočimi normami o videzu in vedenju, groteskno telo pa je nenadzorovano, neposlušno in slabo vodeno.¹⁷ Radikalna oblika do skrajnosti prignane konformistične želje po discipliniranju lastnega telesa in po pridobitvi popolnega nadzora nad življenjem so motnje hranjenja (anoreksija, bulimija).

Strog prehranski režim kaže drugim, da ima nekdo velik samonadzor, poleg tega se pričakuje, da bo posledica zdrave prehrane vitko telo, ki je tudi znak samodiscipline. Preobilno telo pa govori o pomanjkanju le-te in o hedonizmu. Na telo smo lahko ponosni, predstavlja nam dosežek, sprejetost, lahko pa se ga tudi sramujemo. Paradoksalno je, da danes vemo veliko o svojih telesih, vendar nas vse te informacije naredijo še bolj negotove. Bolezen in smrt dojemamo kot neuspeh, pomanjkanje razumskega obnašanja in samonadzora. Na biološki stopnji hranjenja potem postanemo to, kar jemo. Tako je prehranjevanje oboje, banalno dejanje, ki pa obenem vsebuje vse možne posledice.¹⁸

HRANA KOT MOTNJA MODERNE IDENTITETE

A nksioznost in negotovost pri hrani in prehranjevanju je Fischler opisal kot motnjo moderne identitete. Inkorporacija hrane je vezana na identiteto posameznika, hrana pa

je tudi vir strahu in negotovosti. Fischlerjev koncept pojasnjuje in združuje ugotovitve o povezanosti med strahom in hrano. Po eni strani imamo opravka z eno temeljnih človekovih bioloških potreb po čimbolj raznovrstni prehrani, po drugi strani pa nas straši to, da moramo biti previdni, ker je nepoznana hrana potencialno nevarna. Vse to odraža svojstven paradoks v modernem prehranskem sistemu.

Danes večina ljudi ne ve, kakšno hrano kupuje. Uživanje hrane lahko postane problematično, kajti če nekdo ne ve, kakšno hrano uživa, lahko izgubi zaupanje vanjo.¹⁹ Fischler pravi, da so moderne družbe soočene s krizo v gastronomiji, v kateri običajna pravila ne veljajo več, in proizvaja stanje "gastroanomije",²⁰ nekakšno stanje kaotičnosti glede hrane in prehranjevanja. Po eni strani moderno življenje osvobaja ljudi mnogih nevarnosti, ki so poprej bremenile njihovo vsakdanje življenje, po drugi strani pa so se pojavila nova tveganja in nevarnosti, tako na lokalni kot na globalni ravni.

Moderni posamezniki so manj kot kdaj prej integrirani v podporne mreže, družine in skupnosti. Svoje prehranske odločitve morajo izvajati v nekakšnem kulturnem vakuumu, tako nutricionistično stanje brez pravil pa proizvaja anksioznost. V moderni družbi se je povečalo število različnih življenjskih alternativ in možnosti tudi na področju prehranjevanja, povečalo se je tudi število izbir in smeri delovanja. V tradicionalnih družbah je bila prehrana večine članov predvidljiva, ponujala je malo različnih alternativ, pa še te so bile povezane z manjšim tveganjem. Šele z razvojem živilske industrije, modernejšim in hitrejšim prometom, povečevanjem živilskega trga, se je izoblikovala pestra paleta možnosti za izbiro hrane. Posameznik ni več zavezan določenemu kraju bivanja, določenim navadam in pravilom vedenja, tudi v povezavi s hrano in prehranjevanjem. Življenje je postalo drugačno, je priložnost, ki se ponuja, in jo mora vsak kar najbolj izkoristiti. Ta proces je spremenil pogled posameznika na lastno življenje – spremenil je njegovo identiteto.

LITERATURA:

Claude Fischler, *Food, self and identity*, Social Science Information, 27/2 (1988).

Deborah Lupton, *Food, the body and the self*, London: Sage, 1996.

1. Claude Fischler je francoski sociolog, specializiran za antropologijo hrane in prehranjevanja ter interakcije med njunimi biološkimi, sociološkimi in kulturnimi dimenzijami.
2. Claude Fischler, *Food, self and identity*, Social Science Information, 27/2 (1988), str. 279–80.
3. Prav tam, str. 281.
4. Prav tam, str. 277.
5. Prav tam, str. 279.
6. Prav tam, str. 281.
7. Dokumentarni film *Food, Inc.*, Robert Kenner (režija), 2008. Film je bil leta 2010 nominiran za oskarja za najboljši dokumentarni film.
8. Salmoneloza – pogosta, a večinoma nenevarna, 2006. www.uzivajmozdravo.si/zdravje_in_sport/clanki/zdravje/clanek?aid=2162
9. Stephen Mennell, Anne Murcott, Anneke H. Van Otterloo, *Prehrana i kultura*, Sociologija hrane, Zagreb: Naklada Jesenski i Turk, Hrvatsko sociološko društvo, 1998.
10. Papež Benedikt XVI., *Poslanica za svetovni dan miru*, 1. januar 2010, *Če želiš gojiti mir, varuj stvarstvo*, Ljubljana: Založba Družina, 2009, str. 7–14.
11. Claude Fischler, *Food, self and identity*, Social Science Information, 27/2 (1988), str. 281.
12. Ulrich Beck, *Risk society: towards a new modernity*, London: Sage, 1992.
13. Blanka Tivadar, *Od goriva za telo do pripomočka za samouresničevanje: vzorci prehranjevanja v Sloveniji*, Družboslovne razprave, 18/39 (2002), str. 158.
14. Claude Fischler, *Learned versus "spontaneous" dietetics: French mothers' views of what children should eat*, Social Science Informations, 25/4 (1986), str. 949.
15. Mary Douglas, *Miselni slog, kritični eseji o dobrem okusu*, Ljubljana: Založba CF, 1999, str. 47.
16. Deborah Lupton, *Food, the body and the self*, London: Sage, 1996.
17. Prav tam, str. 19.
18. Claude Fischler, *Food, self and identity*, Social Science Information, 27/2 (1988), str. 279.
19. Prav tam, str. 288–90.
20. Prav tam, str. 47–48.