



HÁSKÓLI ÍSLANDS

**MA ritgerð
í Þjóðfræði**

Beikonpakkinn í vegankælinum

Hvatar og upplifanir grænkera í daglegu lífi

Margrét Adolfsdóttir

Leiðbeinandi: Kristinn Schram
Október 2023

FÉLAGS- OG MANNVÍSINDAEILD

Beikonpakinn í vegankælinum

Hvatar og upplifanir grænkeru í daglegu lífi

Margrét Adolfsdóttir

Lokaverkefni til MA-gráðu í Þjóðfræði

Leiðbeinandi: Kristinn Schram

Félags- og mannvísindadeild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Október, 2023

Beikonpakinn í vegankælinum: Hvatar og upplifanir grænkerá í daglegu lífi

Ritgerð þessi er 60 eininga lokaverkefni til MA prófs við Þjóðfræðideild, Félagsvísindasvið Háskóla Íslands.

© 2023, Margrét Adolfsdóttir

Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

Reykjavík, Ísland, 2023

Formáli

Þegar kom að því að velja ritgerðarefni fann ég að ég vildi skrifa um eitthvað sem tengdist hversdagslífi fólks. Ég velti ýmsu fyrir mér en sá að matur og matarmenning heillaði og þá sérstaklega það hvað fólk er mikið að spá í mat. Ekki eingöngu út frá næringu heldur einnig til að reyna að hafa áhrif á líðan og útlit með mataræði sínu. Í umhverfi mínu bæði á vinnustað og í skólanum var oftast en ekki einhver í hópnum sem var á sérstöku mataræði. Fólk var að taka út sykur, glúten eða mjólkurvörur sem dæmi. Fólk borðaði á ákveðnum tíma dags og var að fasta þess á milli. Sumir voru á sérstöku mataræði til að hreinsa líkamann og svo mætti áfram telja. Ég ákvað að velja vegan eða grænkeramataræði því að á þessum tíma var sá lífsstíll að aukast í samfélaginu. Mér fannst líka áhugavert að þeir sem að gerast grænkerar eru oft að gera það fyrir dýrin og umhverfið þótt að margir geri það líka heilsu sinnar vegna. Þetta er ekki nýtt fyrirbæri en það má segja að þeir sem voru grænkerar áður hafi verið jaðarhópur. Nú er það yngra fólk sem gerist í auknu mæli grænkerar og þegar ég byrjaði að skrifa fannst mér það líka vera nokkurs konar tíska að og því hafði ég áhuga á að skoða hvað lægi að baki. Hvaða fólk er þetta og af hverju tekur það upp lífsstíl sem er þvert á mataræði sem hefur viðgengst í árþúsundir? Þessi ritgerð hefur tekið sinn tíma og samhliða skrifum á henni hefur orðið mikil aukning á umfangi grænkeralífsstíls í samfélaginu sem má sjá í auknu vöruúrvali og fjölda veitingastaða sem bjóða uppá grænkeramat. Það hefur verið mjög áhugavert að vinna að þessari ritgerð og þá sérstaklega að taka viðtöl við viðmælendur mína. Ég er þeim afar þakklát fyrir að leyfa mér að fá innsýn í þeirra reynslu og fá að heyra ástæður þess að þau gerðust grænkerar og svo hvernig þeirra upplifun er af því að framfylgja þessum lífsstíl. Leiðbeinandinn minn Kristinn Schram fær bestu þakkir fyrir aðstoðina. Sonur minn fær innilegar þakkir fyrir hvatninguna. Ég þakka líka námsfélögum og vinkonum mínum fyrir áhugann og að hvetja mig til dáða.

Ég tileinka þessa ritgerð ástkærri móður minni sem kvaddi þessa jarðvist í lok janúar. Ég á henni svo mikið að þakka og hún er hetjan mín og fyrirmynd í lífinu. Það er einnig skemmtileg tilviljun að fyrstu vegan samtökin voru stofnuð á fimm ára afmælisdegi mömmu þann 8. apríl 1945.

Útdráttur

Á undanförunum árum hefur borið meira á vegan lífsstíl eða grænkeralífsstíl sem gengur út á það að fólk forðast að neyta dýraafurða. Þessi lífsstíll er ekki alveg nýr af nálinni en hefur nýlega náð mikilli útbreiðslu. Í þessari rannsókn er leitast við að skoða hvaða ástæður liggja að baki því að fólk ákveður að taka upp grænkeralífsstíl og svo hvernig það er að framfylgja slíkum lífsstíl. Eigindlegri rannsóknaraðferð var beitt og viðtöl tekin við tólf einstaklinga. Það er eitt að gerast grænkeri og annað að viðhalda þessum lífsstíl, grænkerar þurfa oft að verja þennan lífsstíl og jafnvel réttlæta hann fyrir öðru fólk. Niðurstöður þessarar rannsóknar sýna að það eru einkum tveir þættir sem hafa áhrif á það að fólk ákveður að gerast grænkerar. Þessir þættir eru dýravernd og heilsa. Við öflun fræðilegra gagna var umhverfissjónarmiðið einnig áberandi þáttur sem fær sífellt meira vægi. Viðmælendur upplifðu ekki mikla andstöðu við sinn lífsstíl þótt vissulega kæmu upp ýmsar aðstæður sem gátu verið krefjandi en viðmælendur gerðu ekki mikið úr því. Samfélagsmiðlar skipta miklu máli í þessu samhengi bæði til að hvetja fólk til að gerast grænkerar og að viðhalda þessum lífsstíl. Á samfélagsmiðlum er hægt að tengjast fólk eins og í gegnum Facebook hópinn Vegan Ísland. Mikið framboð af grænkerafæði og meiri vitundarvakning í samfélaginu undanfarið hefur haft mikil áhrif á viðmælendur sem tala um að sífellt auðveldara sé að stunda þennan lífsstíl. Hægt er að nálgast grænkerafæði í almennum matvörubúðum og flest allir veitingastaðir bjóði upp á grænkerakost.

Abstract

In recent years, the vegan or vegetarian lifestyle, which avoids consuming animal products, has become more prominent. While not entirely new it has recently become widespread. This study seeks to examine the reasons behind people adopting this lifestyle and then how they practice it. A qualitative research method was used and interviews were conducted with twelve individuals. It is one thing to become vegan and another to maintain the lifestyle. Vegans often have to defend this lifestyle and even justify it to other people. The results of this study show that there are mainly two factors that influence people's decision to become vegan. These aspects are animal welfare and health. During the collection of academic data, the environmental perspective was also a prominent factor that is gaining more and more importance. The informants did not experience much opposition to their lifestyle. Although there were certainly various situations that could be challenging, they did not make much of it. Social media is very important in this context both to encourage people to become vegan and continuing on. People connect on social media through platforms such as the Facebook group Vegan Iceland. The availability of vegetarian food and greater awareness in society has had a considerable impact on the informants who say that it is increasingly easier to practice this lifestyle. Vegetarian food can be found in general supermarkets and most restaurants offer a vegetarian option.

Efnisyfirlit

1	Inngangur.....	9
2	Fræðileg umfjöllun.....	12
2.1	Grænkeralífsstíll	18
2.1.1.	Eru það forréttindi að vera vegan?.....	24
2.1.2.	Hvað er Veganúar?.....	26
2.1.3.	Kjöthyggja	26
3	Aðferðarfræði	31
3.1	Rannsóknin og öflun gagna.	33
4	Af hverju grænkeralífsstíll?.....	38
4.1	Ástæður að baki grænkeralífsstíls?.....	39
4.2	Hvernig upplifa einstaklingar það að vera grænkerar í daglega lífinu?.....	54
5	Lokaorð	70
	Heimildaskrá	74

1 Inngangur

Ein af frumpörfum mannsins er matur. Við gætum ekki lifað án matar og því skipar hann stóran sess í líf okkar. En er matur ekki bara matur? Eitthvað sem við borðum til að lifa og heldur okkur gangandi? Ef við höfum ofgnótt af mat að þá förum við að hugsa um hann á annan hátt en sem bara ein af frumpörfum líkamans. Við stöndum frammi fyrir vali um hvað við viljum borða og þá koma til þættir eins og smekkur, upplifun, tilfinningar og maturinn öðlast dýpri merkingu en eingöngu næringarfræðilegs eðlis. Matur hefur vissulega ólíka merkingu fyrir okkur. Sumir leggja mikið upp úr mat og matargerð á meðan aðrir vilja bara nota mat til að nærast og slá á svengd. Matur getur líka vakið upp ýmsar tilfinningar. Matur fer misvel í okkur líkamlega og veldur þá líkamlegri og andlegri vanlíðan, en ef við borðum mikið af óhollum mat getur tilfinning eins og samviskubit bæst við þá líkamlegu vanlíðan sem hann kann að valda.

Margslungið ferli ræður því hvað við borðum hverju sinni. Aðgengi að mat, búseta, ræktarskilyrði, menning, tilfinningar, heilsa, samvera, siðir og venjur og svo mætti lengi áfram telja. Ef við tökum Ísland sem dæmi að þá hefur lega og loftslag haft áhrif á hvað telst matur hér. Áður fyrr var nýting meiri og þykir það ekki óeðlilegt að borða höfuð af kind; augun og tungu. Það að sjá kindahöfuð í kjötborði er ekki framandi sýn hér á landi þótt slíkt þætti kannski ekki við hæfi annars staðar.

Matur skipar stóran sess í lífi flestra, alls konar tískustraumar hafa áhrif á matarvenjur og hvað fólk leggur sér til munns; hvað telst hollt eða óhollt, hvað er bragðgott eða bragðvont. Dæmi um þetta er Kákasussveppurinn eða Kákasusgerillinn sem var mjög vinsæll hér á landi um miðjan áttunda áratug síðust aldar. Ófá heimilin voru með glerkrukku í ísskápnum þar sem sveppurinn óx í mjólkurlegi enda átti það að lengja líf fólks umtalsvert að drekka þennan lög, en heimildir hermdu að fólk í Kákakusfjöllum yrði allt að 150 ára og því mætti þakka neyslu á þessum legi sem gersveppurinn myndaði (Dagblaðið, 1976).

Fleiri straumar og bylgjur hafa fylgt í kjölfarið. Fólk tekur tímabil þar sem það tekur úr fæðu sinni alls konar fæðuflokka sem það telur að valdi sér vanlíðan. Það hættir að neyta sykurs eða kolvetna. Það hættir að neyta mjólkurafurða, tekur föstutímabil eða borðar ekkert fyrir eða eftir ákveðinn tíma dags. Það er ógrynni af upplýsingum um hvað á að

vera hollt og hvað á að valda skaða. Það getur verið erfitt að henda reiður á þessu öllu því það er svo margt sem spilar inn í ákvarðanatöku hverju sinni.

Undanfarið hefur mikið borið á veganisma sem hefur fengið nafnið grænkerálífsstíll á íslensku. Veitingastaðir auglýsa vegan matseðla, verslanir selja vegan vörur eins ís, vegan egg og það eru líka til vegan föt – grænkerálífsstíll snýst ekki bara um mat heldur tengist einnig öðrum þáttum lífssins. Markmið þessarar meistararannsóknar er að skoða þá þætti sem hafa áhrif á ákvarðanatökuna að gerast grænkeri og hvernig það er að framfylgja slíkum lífsstíl. Eigindlegri rannsóknaraðferð var beitt og stuðst við viðtöl til að svara eftirfarandi rannsóknarspurningum:

1. Hvaða ástæður liggja að baki þessum lífsstíl?
2. Hvernig upplifa einstaklingar það að framfylgja grænkerálífsstíl í daglegu lífi?

Fyrst er fræðileg umfjöllun um matarmenningu. Matur getur oft tengst ákveðnum aðstæðum og hefðum sem skapast í kringum þær, þetta geta vera aðstæður eins og fjölskylduboð eða hátíðir. Matarmenning hefur þróast í gegnum árþúsundir og urðu miklar breytingar við öflun matar með landbúnaðarbyltingunni. Matarframleiðsla hefur færst í auknu mæli í verksmiðjubúskap þar sem dýr eru ræktuð til manneldis. Á undanförunum árum hefur orðið aukin vitundarvakning um meðferð á dýrum sem eru ræktuð til manneldis og margt fólk er á móti þeirri meðferð og telja hana ganga gegn sínu siðferði. Það hefur því orðið mikil aukning í mataræði sem byggir á því að neyta ekki dýraafurða eða forðast það eftir fremsta megni – og snertir seinni helmingur kaflans á þessum grænkerálífsstíl. Þar kemur fram að það eru þættir eins og dýravernd, heilsa og umhverfisvernd sem hafa áhrif á það að fólk ákveður að gerast grænkerar. Fjallað er um upphaf og sögu grænkerálífsstíls og hvaða stöðu grænkerar hafa í samfélagi kjöthyggjunnar.

Grænkerálífsstíll er ekki nýr af nálinni og má sjá hugmyndir um slíkan lífsstíl allt aftur til forn-Grikkja. Upphafið að núverandi hugmyndafræði grænkerálífsstíls má rekja til þess að Donald Watson sem þá bjó í Leicester stofnað *Vegan Society* ásamt 25 meðlimum árið 1944 (Rose, 2006). Það var einnig hann sem bjó til nafnið “vegan” til að lýsa þessum lífsstíl. Það var svo 8. Apríl 1945 sem Watson stofnaði formlega samtökin *Vegan Society* sem eru starfrækt enn þann dag í dag (vegansociety.com, 2016).

Samtök Grænkera á Íslandi byggja á hugmyndafræði Watson og samtökin hafa verið öflug í því að bera út boðskap grænkeralífsstíls; til dæmis í gegnum samfélagsmiðla og með viðburðum eins og Veganúar sem haldin er í janúar ár hvert. Jessica Beth Greenbaum (2017) hefur skrifað mikið um grænkeralífsstíl, en hún segir grænkera oft gagnrýnda fyrir lífsstílinn af þeim sem aðhyllast hann ekki. Það geti fylgt því hindranir að stunda grænkeralífsstíl, til dæmis er flóknara að kaupa mat, fara í matarboð eða á veitingastað þar sem að samfélagið og samfélagsgerðin sé byggð á kjöthyggju. Þetta sé kerfislægt og því séu grænkerar oft stimplaðir sem „aðrir“ og missi jafnvel félagslega stöðu sína í samfélaginu.

Upplifun viðmælanda í þessari rannsókn var frekar jákvæð, það væru vissulega hindranir og sumir upplifðu sig einmitt sem „aðra“ en sýndu því skilning – að taka upp mataræði sem byggir á því að kjöthyggja sé siðferðislega röng gæti stuðað suma. Fólk mætti helst hindrunum í félagslegum samskiptum, eins og t.d. fjölskylduboðum, eða með kunningjum út að borða, en að það væri ekki tiltökumál í þeirra augum. Það væru líka nettröll sem skrifuðu leiðinlegar athugasemdir á Facebook síðuna Vegan Ísland og stundum væri búið að henda beikonpakka hjá vegan vörum í matvörubúðinni. Allir viðmælendur upplifðu mikinn stuðning úr sínu nánasta nærumhverfi, hjá fjölskyldu og vinum, sem væru tilbúnir til að breyta út af hefðum og hafa til dæmis jólamáltíðina alfarið vegan.

Það voru einkum tvær ástæður fyrir því af hverju viðmælendur ákváðu að taka upp grænkeralífsstíl: Dýravernd og heilsa. Það að taka upp þennan lífsstíl var langt ferli hjá flestum, fólk hafði hugsað mikið um þetta og oft gerðist þetta í nokkrum skrefum. Fyrst með því að sleppa til dæmis kjöti og svo seinna taka fleiri dýraafurðir úr mataræði sínu. Það var aðeins einn viðmælenda sem ákvað svo að segja á einni kvöldstund að gerast grænkeri, en það gerði hann eftir að hafa átt í rökræðum í partýi við strák sem var grænkeri og lét sannfærast eftir það samtal. Annars voru þættir eins og samfélagsmiðlar, heimildamyndir og myndskreið á samfélagsmiðlum sem höfðu mikil áhrif á það að fólk ákvað að gerast grænkerar og svo einnig vinir og kunningjar sem stunduðu þennan lífsstíl.

2 Fræðileg umfjöllun

Fræðilegar nálganir á matarmenningu eru af fjölbreyttum toga. Hér verður í stuttu máli fjallað um hvernig fræðimenn hafa nálgast viðfangsefnið mat og áhrif matar í lífi fólks. Síðan sjónum beint að siðferðilegri neyslu matar. Hvernig fólk er farið að spá meira í það hvaðan maturinn kemur og því sem tengist siðferði í matarframleiðslu og þá aðallega dýraiðnaðinum í kringum matvælaframleiðslu. Fjallað er um verksmiðjubúskap og hvaða áhrif það hefur á líf dýra og þær siðferðisspurningar sem vakna í kringum það. Einnig hvernig matarframleiðsla hefur áhrif á allt umhverfi okkar og veldur mikilli mengun og ógn við lífríki jarðarinnar. Í lokin er sagt frá grænkeralífsstíl, sögu Vegan-samtakanna og sambærilegra hópa hér á landi á borð við „Vegan Íslands.“ Þá er einnig velt upp þeirri spurningu hvort það séu forréttindi að stunda lífsstíl eins og grænkeralífsstíl og hvort það sé á færi allra.

Matur er ein af frumpörfum mannsins en gildi hans og vægi er samt mun meira en eingöngu næringarfræðilegt. Þar spila inn þættir eins og menning, samfélag, umhverfi, hefðir, siðir og venjur og áfram mætti telja. Matur og framleiðsla hans er heimsins stærsti iðnaður, að borða mat er ein af þeim ánægjuathöfnum sem við leyfum okkur hvað oftast. Það er erfitt að ímynda sér jákvæða félagslega athöfn sem inniheldur ekki mat eða því að deila mat með öðrum, hvort sem það er tebolli með kunningja, hádegisbiti með vinnufélögum, eða ljúffengur humar með elskunni sinni. Í stærra samhengi er ekki hægt að sjá fyrir sér siðmenningu án matar. Með landbúnaðarbyltingunni fyrir um tíu þúsund árum breytist allt samfélagið. Borgir og heimsveldi mynduðust, listir, tónlist og skipulögð velferð hélt innreið sína. Smekkur okkar á mat segir mikið til um hver við erum, hvaðan við komum og hver við viljum verða (Warren, 2008, bls. 1-2).

Matur er hluti af daglega lífinu en tengist einnig hátíðum og hefðum og þjónar þar stóru hlutverki. Hvað við borðum er líka stór spurning í þessu samhengi. Hvað er matur? Hvað má borða og hvað má ekki borða? Þetta eru ekki svo einfaldar spurningar og virðist vera í fyrstu. Anna T. Höglund (2020) veltir upp þessum spurningum í grein sem kallast „What Shall We Eat? An Ethical Framework for Well- Grounded Food Choices“. Þar byrjar

hún að rekja sögu matarmenningar allt aftur til heimspekinga forn-Grikkja og hvernig þeir veltu fyrir sér mat og hvernig hann var hluti af hugleiðingum þeirra um siðferði. Hún vísar í Plató og bók hans *The Republic* þar sem hann skrifar um mat og gildi hans í menningu mannsins, þar heldur hann því fram að maturinn í sjálfu sér veiti ekki mannum ánægju heldur sú staðreynd að matur léttir hungri og sársaukanum sem því fylgir. Aristóteles lagði áherslu á hófsemi í sambandinu við mat og að græðgi og ofát væri löstur. Anna T. Höglund bendir einnig á að í trúarritum séu reglur um hvað má borða og hvenær. Á miðöldum tengdist matarsíðferði að miklu leiti klausturmenningu sem birtist til dæmis í föstu og meinlætali sem þótti göfugt, en með föstu gátu munkar og nunnur aðgreint sig frá almúganum. Martin Luther slær á þessar hugmyndir í riti sínu *Table Talk*, þar sem hann mælir með mat sem lækningu við depurð og freistingum (Höglund, 2020, bls. 283-297).

Ef við færum okkur yfir í nútímann þá snúa rannsóknir næringarfræðinga að áhrifum matar á líkamlega virkni en Félagsvísindin skoða mat frá öðru sjónarhorni – þ.e. að matarvenjur séu mun flóknari en eingöngu það sem felst í næringarfræðilegri virkni. Þar er lítið á tákmyndir matarins og hvað matarvenjur tákna í samhengi við menninguna. Khare fjallar um þetta í grein sinni „Food as nutrition and culture: notes towards an anthropological methodology.” Allt frá frumbersku og fram á fullorðinsár eru mörg lög merkingar sem safnast upp varðandi mat, en hvernig myndast þessar matarvenjur? Og hvernig, og af hverju, taka þær breytingum?

Khare telur fram í grein sinni þrjár leiðir til nálgunar varðandi skoðun á þessu. Í fyrsta lagi er hægt að skoða mat út frá félagsmenningu til að sýna samhengi og meginreglur í mismunandi menningarkerfum. Í öðru lagi með því að skoða mat sem miðlun og siðferðiskerfi innan samfélaga og í þriðja lagi út frá næringarfræði sem skorast þá á við vistfræðilegt, líffræðilegt og menningarlegt kerfi samfélaga (Khare, 1980, bls. 519-42).

Hvað er svona merkilegt við mat? Af hverju að rannsaka mat? Þetta eru spurningar sem Hákon Jönsson sænskur þjóðfræðingur veltir upp en hann hefur sérhæft sig í þjóðfræðirannsóknum á matarmenningu. Jönsson telur að tveir þættir standi upp úr í þessu tilliti. Í fyrsta lagi það að matur hefur þann eiginleika að fara inn á nánast öll skynfæri mannsins. Margt í umhverfinu er hægt að skoða með því að snerta, heyra og sjá en með mat sé hægt að fara enn dýpra – þar er hægt að meta þætti eins og bragð og lykt. Hann telur að enn sé margt órannsakað í þessum efnum og telur til dæmis að sambandið

á milli menningar og skynjunar sé eitt af þeim sviðum sem þyrfti að rannsaka frekar. Í öðru lagi segir hann að hægt sé að rannsaka mat út frá tengingunni eða sambandinu við líkamann, við neytum matar og þegar honum er lokið af disknum sé hann ekki horfinn með öllu heldur orðinn hluti af þeim sem innbyrti matinn. Við opnum líkamann fyrir matnum og hleypum honum inn, og þar sem maturinn getur hugsanlega verið eittraður erum við þar með berskjölduð. Þegar við borðum verða mörkin á milli sjálfsins, líkamans og umhverfisins óskýrari því eftir að einstaklingur hefur borðað mat er hann ekki nákvæmlega sá sami og hann var fyrir neyslu hans, maturinn hefur áhrif á einstaklinginn. Það að borða og drekka er tengt menningu hvers og eins (Jönsson, 2013, bls. 8).

En hvað er þá matur og hvernig ákvarðast það hvað má borða og hvað má ekki borða. Hvað borðum við í morgunmat, hádegismat og kvöldmat? Það sem þykir eðlilegt og hvað ekki fer eftir hverju samfélagi og fólkinu sem þar býr. Þetta fjalla mæðginin Håkon og Bodil Jönsson um í bók sinni *Tio Tankar om mat* og þar kemur fram að þau telja viðmið samfélagsins ákvarða líka hvað fer saman – til dæmis tíðkast það ekki að borða kjöt og fisk af sama disknum. Viðmið samfélagsins ákvarða líka hvað er það sem telst hversdagsmatur og hvað telst hátíðarmatur. Í þessu samhengi er oft talað um „okkur“ á móti „hinum“. Hvað er eðlilegt og hvað ekki, hvað er fágað og hvað er rusl. Í samanburði við aðra telja Evrópubúar sig siðvandaða með því að borða til dæmis ekki hunda líkt og þekkest í Kína. Matarmenning tengist ekki bara landfræðilegri staðsetningu heldur líka stétt og stöðu (Jönsson og Jönsson, 2007, bls. 68-69).

Félags- og mannfræðingar sem hafa skoðað félagsleg kerfi hafa litið á matarvenjur sem hluta af þessu kerfi (Khare, 1980, bls. 519-42). Athöfnin sem felst í neyslu matar er athöfn sem byggir á hefðum. Máltíðin er þess vegna smækkuð mynd af stærri félagslegri uppbyggingu og skilgreiningu á mörkum. Hið skipulagða kerfi sem máltíð stendur fyrir og öll hin skipulögðu kerfi og hin fyrirsjáanlega bygging á hverri máltíð skapar reglu í stað hugsanlegrar óreglu (Douglas, 1975, bls. 273).

Í grein Michael Owen Jones, „Food Choice, Symbolism, and Identity. Bread and Butter Issues for Folkloristics and Nutrition Studies“, er talað um maðurinn borði að jafnaði nokkrum sinnum á dag, oft í félagsskap annarra. Fáar athafnir vekja upp jafn mörg skynfæri: við heyrum magann gaula, finnum til hungurverkja, við getum horft á matinn, fundið lykt af honum, fundið fyrir þyngslum hans og áferð, fundið fyrir hita eða kulda

þegar við berum hann í munninn. Sætt, súrt, kryddað, allt hefur þetta áhrif á skynjun frá tungunni. Við njótum vellíðunar og orku, bæði andlega og líkamlega eftir að hafa nýtt matar (Jones, 2007, bls. 129-177).

Það er margt sem hefur áhrif á hvað okkur líkar og hvað okkur líkar ekki, í grein Jean Claude Kaufmann, „The Meaning of Cooking,“ er talað um að hægt sé að skipta þessu í þrjú þætti. Fyrsti þáttur er fæðan og trúin, það er reglan og það sem er rétt að borða, ekki endilega eftir vilja hvers og eins, heldur hvað er rétt að gera. Annar þáttur sem er andstæðan við þann fyrsta, þar sem ánægjan fær meira vægi, frelsi einstaklinga til að meta það og nær meira vægi í samfélaginu eftir miðaldir og einhvern tíma um 17.öld verður það til þess að það opnast umræða um bragð og bragðskyn. Hugmyndir um hvað er góður smekkur og hvað ekki blandast þannig inn í lagskiptingu samfélagsins. Það er talað um að í nútímanum sé þriðji þátturinn, góður smekkur sem er enn ákvarðaður af samfélagsviðmiðum en aðrir þættir koma einnig að og víkka valið. Við þurfum að skilgreina hvað það er sem okkur líkar og hvað okkur líkar ekki og sannfæra okkur um það og að það breytist ekki. Við höldum að við höfum tekið sjálf ákvarðanir um hvað okkur líkar og hvað ekki en erum í raun mörkuð af umhverfi okkar og þeim viðmiðum og gildum sem eru ríkjandi í menningunni umhverfis okkur (Kaufmann, 2010, bls. 7-49).

Það er ekki svo langt síðan að það var maturinn en ekki klukkan sem stýrði taktinum í lífi okkar. Maturinn var uppbrot á erfiðu brauðstriti og skipti deginum í morgun og eftirmiðdag, máltíðirnar sögðu fyrir um hversu lengi skyldi unnið, maturinn sagði líka til um vikudagana og hátíðisdaga og árstíðir með árstíðabundnum mat. Þrátt fyrir að klukkan hafi tekið yfir í iðnaðarsamfélaginu héldu máltíðirnar áfram að vera það sem skapaði takt og uppbrot í deginum. Maturinn var gerður með jöfnu millibili yfir daginn og borðaður á sama tíma og yfirleitt með sama fólkinu (Jönsson og Jönsson, 2007, bls. 20).

Michael Owen Jones, leggur áherslu tákmyndir matar og vísanir í staði. Tákn eða tákmyndir séu sjáanleg tákn um eitthvað sem er ósýnilegt og er notað til að lýsa eða aðgreina. Matur sé þannig oft tákngerður á ákveðinn máta eins og fólk tengir oft viðburði við mat eins og heita pylsu á fótboltaleik, heitt súkkulaði þegar farið er á skauta, popp í bíó og svo framvegis. Fjölskylduboð, og slíkir viðburðir, þar sem alltaf er ákveðinn matur í boði getur valdið flækjum, til dæmis ef fólk getur ekki borðað það sem er í boði af því að

sá matur fer illa í það eða stríðir gegn þeirra gildum – getur þetta ollið því að sumir upplifa sig utanvelta í hópnum. (Jones, 2007, bls. 129-177).

Í greininni „Eating for Change, Commodity Activism. Cultural Resistance in Neoliberal Times“, er farið yfir þróun siðferðislegrar neyslu, allt frá öryggi við matvælaframleiðslu og til þátta sem tengjast félagslegu réttlæti, til dæmis eins og sanngirnissvottuðum vörum (e. fair trade) og verndun dýra. Með auknum áhuga fólks á umhverfisvernd var farið að líta á stórfyrirtæki og fjöldaframleiðslu sem ógn og litið til svokallaðrar grænnar framleiðslu. Heimildamyndir á borð við, *Food inc. og Cowspiracy*, vöktu enn meiri vitundarvakningu hjá almenningi er þetta varðar (Johnston, o.fl, 2012, bls. 219-239) og eru viðmælendur mínir margir gott dæmi um það (eins og getið verður síðar).

Food incorporated er bandarísk heimildarmynd sem kom út árið 2008. Í myndinni er fjallað um þær gífurlegu breytingar sem hafa átt sér stað matvælaframleiðslu í Bandaríkjunum og hvernig rísa fyrirtæki hafa tekið yfir með fjöldaframleiðslu á mat. Það er einnig farið yfir það hvaða áhrif þetta hefur haft á bændur sem framleiða matinn, matvöruverslanir og veitingastaði. Myndin er leikstýrð af Eric Schlosser sem er einnig handritshöfundur. Í myndinni eru viðtöl við hinn almenna borgara í Bandaríkjunum um daglegar neysluvenju þeirra, en einnig er sýnt hvernig dýraframleiðsla fer fram og þar með afhjúpað það sem fólk sér ekki varðandi matinn sem það er að borða. Farið er yfir hina miklu kornframleiðslu sem á sér stað sem er m.a. notuð til að fæða dýrin sem fólk síðan neytir (Leake, 2022).

Cowspiracy: The Sustainability Secret er bandarísk heimildarmynd sem kom út árið 2014. Höfundar og leikstjórar eru Kip Andersson og Keegan Kuhn (Developmenteducation, 2022). Myndin flettir ofan af því sem höfundar telja vera skaðvænlegasta iðnaðinn í heiminum í dag og afhjúpar hin gríðarlegu umhverfisáhrif sem verksmiðjubúskapur hefur á jörðina. Þar kemur fram að dýraframleiðsla er stærsta orsök á eyðingu skóga og veldur mestri vatnssóun í heiminum og er ábyrg fyrir meiri losun gróðurhúsalofttegunda en allar samgöngur í heiminum samanlagt. Þar segir einnig að dýraframleiðsla stuðli að útrýmingu dýrategunda, eyðileggi búsvæði, valdi mikilli jarðvegseyðingu, hafi áhrif á sjóinn og valdi dauða á svæðum sjávar og margir fleiri umhverfisskaðvaldar eru taldir orsaka umhverfisskaða af völdum dýraframleiðslu. Það er líka gagnrýnt í myndinni að það er lítill vilji til að sporna gegn þessu og að dýraframleiðsla

fái að starfa áfram afskiptalaust og það séu ákveðin hagsmunaöfl sem standi þar að baki. (bioparadis.is, e.d.).

Það eru ekki aðeins heimildarmyndir sem hafa haft áhrif á viðhorf fólks og vakið það til umhugsunar en árið 1975 kom út bókin *Animal Liberation* eftir Peter Singer, bókin var síðan uppfærð árið 1990. Bókin hefur verið þýdd á fjölmörg tungumál og er nú til á íslensku og heitir *Frelsun dýra*. Peter Singer er ástralskur heimspekingur sem sérhæfir sig í siðferðisheimspeki (Singer, 2021, bls. I). Bókin er talin hafa markað þáttaskil og vakið fólk til vitundarvakningur um meðferð á dýrum og þjáningum þeirra í verksmiðjubúskap. Bókin hafði víðtæk áhrif og vitnað er í Jane Goodall sem segir að eftir lestur bókarinnar hafi hún gerst grænmetisæta (penguin.co.uk, 2023).

Þótt texti bókarinn hafi haldist óbreyttur frá 1990 hefur höfundur skrifað nýja formála samhliða endurprentunum á bókinni og þar er tekið saman það sem gerst hefur í frelsishreyfingu dýra. Með nýustu útgáfum bókarinnar hefur sagnfræðingurinn Yuval Noah Harari skrifað inngang og þar segir hann að með landbúnaðarbyltingunni hafi orðið þáttaskil í sögu mannsins og samskiptum hans við dýr, þar kom til algerlega ný gerð lífs á jörðinni þar sem húsdýr voru alin til manneldis í fyrsta sinn – en í dag eru yfir 90% allra stórra dýra á jörðinni húsdýr. Þetta skapaði nýja gerð þjáningar hjá dýrum, ekki eingöngu fyrir þá staðreynd að þau enda flest í sláturhúsi heldur einnig hvernig þau lifa. Húsdýr hafa erfitt mikið af líkamlegum, tilfinningalegum og félagslegum þörfum frá villtum forfeðrum sínum – ekki er tekið tillit til þessara þarfa og þau lokuð inni í litlum búrum; halar og horn fjarlægð og afkvæmi aðskilin frá mæðrum sínum. Í dag búa flest dýr jarðarinnar á iðnaðarbúum og með því að nota sýklalyf, bóluefni, hormóna, skordýraeitur, miðstýrt loftkælingarkerfi, sjálfvirka fóðurskammtara og fleira er t.d. hægt að troða þúsundum kjúklinga inn í litla skúra og fjöldaframleiða kjöt og egg. Örlög dýra við þessar aðstæður hefur orðið eitt af brýnustu siðferðismálum okkar tíma. Búdýr eru skyni gæddar verur sem búa yfir margbrotnum félagslegum samböndum og flóknum sálfræðimunstrum, þau upplifa sársauka, ótta, einmanaleika og ást. Yuval Noah Harari lýkur inngangi sínum að *Frelsun Dýra* á því að þótt fólk sé ekki sammála Peter Singer og hans framsetningu, þá vekir bókin upp siðferðisspurningar sem allar mannverur ættu að taka alvarlega og einkum vegna hins gríðarlega valds sem mannkynið hefur yfir öllum öðrum dýrum. (Singer, 2021, bls. III-VIII).

2.1 Grænkeralífsstíll

Á vefsíðu grænkerar á Íslandi segir um grænkeralífsstíll:

Vegan eða grænkeri er hugtak sem er notað yfir þá sem kjósa sér lífsstíll án dýraafurða. Hugmyndafræði veganisma snýst um að fólk hafi ekki siðferðilegan rétt til að nýta sér dýr til matar, klæðnaðar, skemmtunar eða annars (grænkerar.is, 2020).

Þar segir jafnframt að það séu almennt þrjár meginástæður fyrir því af hverju fólk velur grænkeralífsstíll en þær eru dýravernd, umhverfisvernd og heilsa. Talið er að dýraverndunarsjónarmið vegi þyngst, dýr hafa rétt á að lifa og að það sé komið vel fram við þau. Grænkerar vilji umbylta þeirri hugmynd að dýr séu hér á jörðinni til að fæða, klæða og vera til skemmtunar fyrir okkur mennina. Umhverfisjónarmiðin hafa verið að koma sterkar fram og hefur það gerst samhliða umfjöllun um hversu mengandi kjötiðnaðurinn sé, það þurfi til dæmis gríðarlegt magn af fóðri og vatni til að rækta þessi dýr. Skógar séu felldir til að skapa landsvæði til að framleiða dýrafóður og framleiðsla dýrafóðurs losi enn meiri koldíoxíð út í andrúmsloftið. Einnig sé stór þáttur að dýrin losi mikið metan sem sé margfalt virkari gróðurhúsalofttegund en koldíoxíð. Þriðji stóri þátturinn í aukningu á þessum lífsstíll sé heilsa og að neysla dýraafurða hafi verið tengd við krabbamein, áunna sykursýki og hjarta- og æðasjúkdóma. Það er heilsufarslegur ávinningur af því að borða fjölbreytt plöntumiðað fæði, og íþróttafólk kjósi til að mynda í síauknum mæli að gerast grænkerar (grænkerar.is, 2022).

Tilurð samtaka grænkerar á Íslandi má rekja til Samtaka grænmetisæta og Vegan samtakanna sem sameinuðust undir einn hatt árið 2018. Með tilkomu samtakanna hefur orðið mikil breyting í samfélaginu, úrval af grænkeramat hefur aukist og grænkerum fjölgar mjög hratt með aukinni vitund um áhrif dýralandbúnaðar á umhverfið, heilsu og á dýrin. Samtökin standa einnig fyrir viðburðum til að auka vitund um þetta og eru það til dæmis viðburðir eins og Veganúar sem er haldinn einu sinni á ári í janúar. Forsvarsmenn samtakanna eru virkir í greinaskrifum og senda út áskoranir á stofnanir og skóla að bjóða upp á grænkerafæði og að sjá til þess Landlæknir hafi upplýsingar um grænkerafæði á heimasíðu sinni sem dæmi. Eitt af aðaláherslumálum samtakanna er að Ísland rækti meira af grænmeti, ávöxtum og kornmeti og að stuðla að því að gera Ísland sjálfbært í grænmetisframleiðslu en það megi gera m.a. með því að lækka raforkuverð til

grænmetisbænda. Samtök grænkera eru rekin áfram af styrkjum og þeir sem starfa við samtökin þiggja engin laun, allt er unnið í sjálfböðavinnu og samtökin hafa ekki skrifstofu á sínum vegum (Graenkeri.is, 2020).

Þann 3. Janúar 2022 birtist grein á Vísi sem ber heitið „Hvers vegan ekki?“. Greinin fjallar um Veganúar sem er viðburður eða áskorun sem er haldin á hverju ári í janúar og er tilgangurinn að vekja fólk til umhugsunar um áhrif þess að neyta dýraafurða. Markmiðið er að kynna fyrir fólki kosti grænkerafæðis fyrir heilsuna, fyrir umhverfið og fyrir dýravernd. Það eru Samtök grænkera á Íslandi sem standa fyrir viðburðinum og var Veganúar fyrst haldinn hér á landi árið 2016. Í greininni er útlistað hvað felst í veganisma. Þar segir orðrétt:

Vegan eða veganismi er lífsháttur þar sem leitast er við að útiloka og forðast eftir fremsta megni hagnýtingu og ofbeldi gagnvart dýrum, hvort sem það á við um fæðu, fatnað, skemmtun eða aðra neyslu (Valgerður Árnadóttir, 2022).

Greinarhöfundur segir að málefni dýra og velferð þeirra hafi verið mikið í umræðunni og því stefni í metþátttöku í janúar 2022, það séu þrjár meginástæður sem standa uppúr varðandi það af hverju fólk tekur þátt.

Í fyrsta lagi taki fólk þátt vegna dýra og þá eigi það sérstaklega við um verksmiðjubúskap en í honum búi mörg dýr við óviðunandi aðstæður sem séu ekki skyni gæddum verum bjóðandi. Þau dýr sem helst tengjast verksmiðjubúskap eru til dæmis svín, kjúklingar, varphænur, kalkúnar, kýr og kálfar. Þessi dýr séu alin í verksmiðjum eða stórum búum. Dýr eins og svín og alífuglar fæðist og deyji án þess að fá nokkurn tíma að fara út undir bert loft eða finna gras undir fótum sér. Hún bendir á að villt dýr og náttúran eigi undir högg að sækja, eftir landnám hafi til dæmis stofnar allra dýra á og við landið minnkað stórlega. Íslenski refastofninn var næstum útdauður 1979 og sama á við um fleiri dýrategundir eins og landsel, útsel og margar hvalategundir. Nokkrar fuglategundir eru einnig í hættu, þ. á m. Lundinn sem og rjúpnastofninn sem er í sögulegu lágmarki. Hún segir að við þurfum að spyrja okkur hvort það sé eðlilegt að svo mörg dýr í verksmiðjubúskap fæðist og deyi við ömurlegar aðstæður og eigi sér innihaldslaust og stutt líf á sama tíma og við séum að útrýma villtu dýralífi. Hún vitnar í David Attenborough sem hefur reynt að benda á það að með því að útrýma villtum dýrum á jörðinni séum við einnig að útrýma okkur sjálfum – það er okkur sjálfum fyrir bestu að breyta neyslunum

okkar. Yfirburðir og völd mannsins yfir jörðinni hafi haft verulega slæm áhrif á vistkerfi jarðar og að við eigum fullt í fangi með að snúa þeirri þróun við til að lifa af sem tegund og það sé ekki hægt að gera það nema með því að vernda einnig aðrar dýrategundir jarðarinnar (Valgerður Árnadóttir, 2022).

Í öðru lagi taki fólk þátt fyrir umhverfið. Það sé óumdeilt að neysla grænkerafæðis stuðli að minni losun gróðurhúsalofttegunda og að landnýting sé betri. Losun gróðurhúsalofttegunda frá jórturdýrum hafi margoft verið staðfest, einnig hafi áburður á tún áhrif á loftslagið. Hún nefnir sem dæmi að hægt sé að líkja umhverfisáhrifum við framleiðslu á 1 kg af lambakjöti til jafns við flugferð einstaklings til Evrópu og að ef ekki verði gripið til aðgerða geti matvælatengd losun á gróðurhúsalofttegundum aukist um 50-90% til ársins 2050. Það þurfi mun minna land til að framleiða prótein til manneldis úr plöntum heldur en kjöti. Nýting á fæði er betri þegar plönturnar eru borðaðar beint, í stað þess að gefa þær fyrst dýrum og svo séu dýrin borðuð. Það sé ljóst að mannkynið verður að draga úr neyslu á dýraafurðum til að standast Parísarsamkomulagið og halda sig innan við 1,5 gráðu markmiðið svo að jörðin verði áfram lífvænleg (Valgerður Árnadóttir, 2022).

Í þriðja lagi sé það fyrir heilsuna en viðamiklar rannsóknir hafa sýnt fram á að neysla á rauðu kjöti og unnum kjötvörum og mjólkurvörum auki líkur á krabbameini. Embætti landlæknis og Krabbameinsfélagið mæla til að mynda með því að borða mestmegnis grænkerafæði til að stuðla að góðri heilsu. Rannsóknir hafa líka sýnt fram á að grænkerafæði minnkar líkur á hjartasjúkdómum og lækkar kólesteról og minnkar líkur á áunninni sykursýki. Vel samsett grænkerafæði uppfylli allar næringarlegar þarfir einstaklinga á öllum aldri og því eigi ekkert að standa í vegi fyrir aukinni áherslu á grænkerafæði. Þá hafi matvælafræðingar bent á að kjötiðnaður sé mjög viðkvæmur fyrir hvers kyns sýkingum og veirum og með því að leggja meiri áherslu á plöntufæði fólks sé hægt að stuðla að meira fæðuöryggi. Vísindamenn hafi varað lengi við því að með því að ganga meira á vistkerfi jarðarinnar og röskun á náttúrulegu dýralífi í stað verksmiðjuframleiðslu dýra sem knúinn er áfram með hagnaðarsjónarmiðum þá leiði það af sér skæðari veirusýkingar eins og kórónuveiruna, fuglaflensuna og svínaflensuna. Þessar sýkingar eiga það sameiginlegt að eiga uppruna sinn í dýraiðnaði. Aðrar hættulegar sýkingar eiga einnig uppruna sinn í dýrum eins og salmónellusýkingar og nóróveira sem

geta reynst lífshættulegar fyrir viðkvæma einstaklinga og eldra fólk (Valgerður Árnadóttir, 2022).

Hinn 20. júní 2023 kom út sjötta útgáfa Norrænu næringarráðleggingana og er hún sú viðamesta frá því að skýrslan kom fyrst út fyrir 40 árum. Þetta er í fyrsta sinn sem ráðleggingarnar lúta bæði að heilsufarslegum og umhverfislegum þáttum. Skýrslan byggir einnig á umfangsmesta vísindalega grunni í heimi þegar kemur að heilnæmu mataræði sem tengist bæði heilsu og umhverfinu. Ráðleggingarnar eru byggðar á bestu vísindalegu upplýsingum sem til eru um matvælaneyslu, heilsu og umhverfismál. Skýrslan sýnir að hollt mataræði er oftast líka sjálfbært. Rune Blomhoff prófessor við háskólann í Osló er verkefnisstjóri og hann segir að það sé nauðsynlegt að breyta matarvenjum og það hafi samlegðaráhrif á bæði heilsufar og umhverfismál. Lagt er til að mataræði sé sem mest sótt í jurtaríkið og samanstandi af miklu grænmeti, ávöxtum, berjum, baunum, kartöflum og heilkorni. Dýraafurðir eru ekki útilokaðar og mælt með fiskneyslu en lagt er til að takmarka neyslu á kjöti og sem minnstri neyslu á unnum kjötvörum. Mælst er til að neysla á rauðu kjöti fari ekki yfir 350 grömm á viku og er það bæði vegna heilbrigðisástæðna og umhverfisástæðna. Skýrslan hefur vakið mikla athygli á alþjóðavísu og haft er eftir Tedros Adhanom Ghebreyesus framkvæmdastjóra Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, WHO, að næringarráðleggingarnar sýni fram á sterka tengingu á milli heilsu fólks og heilsu jarðar og að meginráðleggingin að færa sig yfir í grænkerafæði sé í takt við það sem fræðin segja (norden.org, 2023)

Með samfélagsbreytingum þróast ný viðmið sem verða sjálfsögð og það er ýmislegt sem hefur áhrif á það hvernig viðmið og gildi breytast Simon Lumdsen (2017) tekur grænkeralífsstíl sem dæmi í samhengi við hlýnun jarðar og hvernig sú ógn krefst hraðra breytinga. Það þurfi að bregðast við þeirri hættu sem stafar af loftslagsbreytingum og það feli meðal annars í sér að gera breytingar á lífsstíl fólks til dæmis með því að skapa ný viðmið og gildi er tengjast matarneyslu og það sé hægt að gera þessar breytingar sem þarf með því að taka upp grænkeralífsstíl. (Lumdsen, 2017, bls. 221-238).

Jessica Beth Greenbaum fjallar um grænkeralífsstíl í grein sinni, „Questioning the Concept of Vegan Privilege: A Commentary“ og þá út frá þeirri hugmynd hvort grænkeralífsstíll sé forréttindalífsstíll og þess vegna ekki á færi allra. Hún segir að það séu ýmsar ástæður fyrir því af hverju fólk gerist grænkerar; sumir aðhyllast þennan lífsstíl

vegna heilsufarsástæðna, aðrir hafna neyslu á dýraafurðum til að vernda umhverfið fyrir þeim skaða sem iðnaðarframleiðsla á dýrum veldur. Sumir grænkerar sem hún kallar grænkera vegna siðferðis (e. ethical vegans) kjósa grænkeralífsstíl af siðferðisástæðum til að minnka þjáningar dýra, sem og nýtingu þeirra. Þeir hafi að leiðarljósi skilgreiningu Donald Watson af veganisma og af Vegan samtökunum í Bretlandi sem voru stofnuð árið 1944. Þeirra hugsjón er að stuðla að réttindum dýra með því að hafna allri neyslu eða notkun á dýraafurðum, er varðar matarneyslu, fatnað og skemmtun (Greenbaum, 2017, bls. 1-18).

Donald Watson sem þá bjó í Leicester stofnað *Vegan Society* ásamt 25 meðlimum árið 1944. Tveimur árum síðar byrjaði hann að skrifa og dreifa riti sem kallaðist *Vegan News* sem var þá 12 blaðsíður og var dreift til 500 manns (Rose, 2006). Það var einnig hann sem bjó til nafnið “vegan” til að lýsa þessum lífsstíl. Það var svo 8. Apríl 1945 sem Watson stofnaði formlega samtökin *Vegan Society* sem eru starfrækt enn þann dag í dag.

Samtökin stækkuðu ört en á tímabili var mikil togstreita um hugmyndafræðina að baki samtökunum. Það komu aðilar í samtökin sem vildu ganga miklu lengra og fara í baráttu um dýravernd og segir sagan að Watson hafi dregið sig í hlé og í raun ekki mætt á fundi eða tekið þátt frá 1948 -1988, hans markmið var alltaf fyrst og fremst að koma með nýja sýn og að stuðla að því að fólk neytti frekar fæðis sem væri plöntumiðað og að forðast neyslu dýraafurða. Á síðu samtakanna segir að samtökin í dag byggji á upphaflegu hugmyndafræði Watson sem er að draga úr þjáningu dýra. Það er ekki gert með því að dæma aðra fyrir þeirra lífsstíl eða fara í baráttu. Þetta snýst ekki um samkeppni um hver sé meira vegan. Þeirra skoðun er sú að það sé mun vænlegra að nálgast þetta á friðsamlegan hátt og þá sé fólk frekar tilbúið að taka þátt (vegansociety.com, 2016).

Sögu fólks sem kalla mætti grænkera eða vegan má rekja miklu lengra aftur en til samtaka eins og *Vegan Society*. Það má rekja uppruna þess lífsstíls allt aftur til 500 árum fyrir Krist. Gríski heimspekingurinn Pýþagóras vildi stuðla að farsæld allra tegunda og fylgdi mataræði sem væri hægt að lýsa sem grænkera mataræði, á sama tíma boðaði Buddha slíkt fæði fyrir sína fylgjendur. Ef við förum nær nútímanum, en samt rúmlega tvö hundruð ár aftur í tímann, má sjá fyrstu merki um veganisma hjá Dr. William Lambe og Percy Bysshe Shelley sem voru meðal fyrstu Evrópubúa til að hafna neyslu á eggjum og mjólkurafurðum af siðferðisástæðum (vegansociety.com, 2022).

Michael Owen Jones fjallar um Shelley og samtímamenn hans sem aðhylltust grænmetisfæði í grein sinni „In Pursuit of Percy Shelley, „The First Celebrity Vegan“: An Essay on Meat, Sex, and Broccoli.“ Hann segir Shelley hafa haft mikil áhrif á aðra umbótasinna með skrifum sínum um samfélög sem á þeim tíma þóttu útópísk, einnig hafi hann haft mikil áhrif sem grænmetisæta og haft áhrif á aðra til að taka upp slíkan lífsstíl (Jones, 2016, bls. 1-2). Shelley, sem drukknaði tæplega þrítugur, varði síðasta þriðjungi ævi sinnar staðfastlega á móti mataræði sem byggði á neyslu á dýraafurðum bæði af heilsufarsástæðum og siðferðisástæðum – en einnig til að gagnrýna völd og ríkidæmi. Hann gaf út ritið *A Vindication of Natural Diet*, sem kom út árið 1813 (Jones, 2016, bls. 4). Meginþemað í þessu riti Shelley var að sýna fram á að grænmetisfæði væri það fæði sem væri náttúrulegast og þess vegna besta fæðið fyrir mannfólkið. Hann sagði að þetta tengdist bæði heilsu fólks og siðferði varðandi mat. Hann sjálfur tók upp þennan lífsstíl og neytti eingöngu grænmetis og drakk vatn en ekki vín. Seinna á hans stuttu lífsleið, þegar hann bjó á Ítalíu, var hann ekki eins strangur varðandi þetta mataræði og var það einkum vegna þess að hann vildi forðast að valda öðrum heimilismönnum ama með sínum lífsstíl. (Gutenberg.org, 2022).

Við það að lesa um grænkerallífsstíl kemur mjög oft fram sú framsetning að barátta fyrir réttindum dýra sé í raun sama barátta og fyrir réttindum manna. Þá er einkum vísað til kvenréttindabaráttu og kynþáttabaráttu. Jessica Beth Greenbaum notar hugtakið samtvinnun (e. *intersectionality*) í því samhengi og þá hugmyndafræði, sem lýsir einhvers konar skörun t.d kynþáttahyggju (e. *racism*), kynhyggju (e. *sexism*), stéttaskiptingu (e. *classism*) og annarra gerða mismununar og kúgunar. Það er hluti af allsherjar yfirráðum og því þurfi að berjast gegn því sameiginlega en ekki í sitthvoru lagi. Þannig sé dýrafrelsun og mannfrelsun í raun ein og sama baráttan (Greenbaum, 2016, bls. 1-18).

Kristín Loftsdóttir fjallar um hugtakið kynþáttahyggju í bók sinni *Kynþáttafordómar í stuttu máli*. Þar segir hún að það geti reynst erfitt að gera greinarmun á því sem kallast kynþáttahyggja og kynþáttafordómar sem eru notuð í stað enska orðsins „racism“. Þessi orð ná þó ekki að fanga hugtakið og merkingu þess nægilega vel því enska hugtakið vísar ekki eingöngu til fordóma heldur það sem má kalla ákveðinn *isma*, eða hyggju á íslensku og vísar í stuttu máli til ákveðinnar kennistefnu, heimssýnar eða nálgunar á lífið eða tilveruna (Kristín Loftsdóttir, 2020, bls. 17-18). Sumum þykir kannski full langt gengið að

bera saman réttindi dýra saman við réttindi manna en það má benda á það að það eru rétt hundrað ár síðan konur á Íslandi fengu kosningarétt sem dæmi um það hve viðhorf og viðmið geta breyst með umbótum.

2.1.1. Eru það forréttindi að vera vegan?

Í greininni, „Good Food, Good People. Understanding the Cultural Repertoire of Ethical Eating“, er velt upp spurningunni hvort siðferðileg neysla sé á allra færi eða aðeins þeirra sem að hafa meiri fjárráð. Vörur sem sagðar eru framleiddar á siðferðislegan máta eins og lífrænar vörur og sanngirnissvottaðar vörur (e. fair trade) eru oftast dýrari en vörur sem eru fjöldaframleiddar. Þessar vörur er líka oft seldar í sérvæslunum sem eru oftast markaðsvæddar og sniðnar að efnum viðskiptavinum (Johnston, o.fl., 2011, bls. 293-318).

Jessica Beth Greenbaum svarar þessari gagnrýni og færir rök fyrir því að grænkerálífsstíll sé í raun ekki forréttindi í sjálfu sér heldur séu það forréttindi að geta valið sér matarlífsstíl hvort sem það sé að vera grænkeri eða annar lífsstíll. Hún segir líka skipta máli hvaðan þessi gagnrýni eða viðhorf komi. Það sé oftast en ekki forréttindahópur sem varpi fram þessari hugmynd og þá hópur sem borðar kjöt og dýran mat. Hún gefur það skýrt til kynna í upphafi greinar sem hér er vitnað í að hún sé ekki sammála því að grænkerálífsstíll sé forréttindalífsstíll en kemur samt að því síðar í greininni að þessi lífsstíll sé ekki hafin yfir gagnrýni en þá á ekki á þeim forsendum að þetta sé forréttindalífsstíll (Greenbaum, 2016, bls. 1-18).

Grænkerálífsstíll byggir á trú á réttindum og frelsun dýra og hafnar hugmyndafræði sem byggir á tegundarhyggju og kjöthyggju (e. *carnism*). Leiðtogar innan grænkerasamfélagsins eru ekki alltaf sammála um nálgun og þá til dæmis um það hvort það eigi að hvetja fólk til að draga úr neyslu á dýraafurðum eða að hætta því alfarið að neyta dýraafurða. Einnig eru rökræður um það hvað sé besta leiðin til að fá fólk til að taka þátt í þessum lífsstíl og hvort þá eigi að hvetja fólk með því að einblína á heilsu, umhverfi eða siðferðislegar ástæður (Greenbaum, 2016, bls 1-18).

Það eru til margar ólíkar túlkanir á því hvað það merkir að vera grænkeri. Sumt fólk borðar plöntumiðað fæði vegna heilsufarslegs ávinnings. Aðrir hafna dýraneyslu til að vernda umhverfið gegn þeim skaða sem iðnaðarbúskapur veldur. Sumir

grænkerar sem ég kalla siðferðilega grænkera velja grænkeralífsstíl til að draga úr þjáningum og arðráni dýra (Greenbaum, 2016, bls. 2)¹

Þegar kemur að hugmyndum um það hvort það séu forréttindi að vera grænkeri að þá eru það ekki síður þeir sem eru grænkerar sem velta þessu fyrir sér (Greenbaum, 2016, bls. 1-18). Það er bent á það að forréttindi séu skilgreind sem eitthvað sem er ósýnilegt, eitthvað sem fólk vinnur sér ekki endilega inn og eru stundum óumbeðin til dæmis með því að fæðast inn í ákveðnar aðstæður. Þau eru oft byggð á því að tilheyra ákveðnum hóp eins og kynþætti, stétt og kyni, sem sagt ásköpuð staða. Að vera grænkeri sé aftur á móti áunnin staða og verði oft hluti af ákveðinni sjálfsmynd (e. *identity*) sem endurspeglar sameiginleg skoðun, trú, gildi og pólitíska afstöðu fólks (Greenbaum, 2016, bls. 1-18).

Greenbaum telur að gagnrýni á grænkeralífsstíl sé ólík eftir því hvort hún komi frá þeim sem eru innan grænkera samfélagsins og þeirra sem utan standa og því þurfi að bregðast við þessari gagnrýni með ólíkum hætti eftir því hvaðan hún komi. Gagnrýni þeirra sem eru ekki grænkerar, og sérstaklega þeirra sem eru efnahagslega ríkir, snýst mestmegnis um að gera lítið úr siðferði þeirra sem eru grænkerar. Þannig geta kjötæturnar haldið áfram að neyta matar úr dýraríkinu án þess að efast um sín eigin gildi, forréttindi og þátttöku í iðnaðardýraframleiðslu (Greenbaum, 2016, bls. 1-18).

Það má segja að það sé ráðandi hugmyndafræði í samfélaginu að neyta dýraafurða. Greenbaum bendir einnig á það að vegan mataræði þurfi ekki að vera svo dýrt og það eigi að vera á færi sem flestra sem geti á annað borð valið það sem þeir borða. Það þurfi ekki að kaupa dýrar og framandi vörur til að stunda grænkeralífsstíl þótt það myndi gera lífsstílinn meira áhugaverðan. Það þarf ekki að versla í sérstökum verslunum sem selja dýrar vörur. Það sé hægt að versla grænmeti og annað í almennri matvörubúð. Grænkerar séu alls konar alveg eins og aðrir. Þessi staðhæfing, að það séu forréttindi, eigi alveg eins við þá sem séu það ekki. Það sé hægt að versla dýran mat eins og humar og gæsa- eða andalifur (*foie gras fr.*) sem er kæfa sem er framleidd með þeirri aðferð að fóður er

¹ There are multiple interpretations of what it means to be vegan. Some people are political and eat a plant-based diet for personal health benefits. Others reject animal consumption to protect the environment from the harm caused by the system of industrial farming. Some vegans, whom I call ethical vegans, choose veganism as an ethical lifestyle to reduce the suffering and exploitation of animals (Greenbaum,2016,bls.2)

þvingað með röri niður um háls fuglanna til að framkalla ofvaxna lifur eða svokallaða fitulifur. Þetta er af mörgum talin mjög ill meðferð á dýrum (dyravernd.is, 16.5.2023.)

Þetta snúist um spurninguna um að hafa val, að geta valið mat og að það snúi ekki að því hvort fólk sé grænkerar eða ekki. Hún bendir einnig á að þeir sem borða annað sérstakt fæði eins og glútenlaust fæði fái ekki sömu gagnrýni og þeir sem velji að vera grænkerar. Það séu einkum þeir sem séu grænkerar sem fái gagnrýni þótt aðrir lífsstílar eins og að borða dýrafæði og glútenlaust fæði geti verið dýrir (Greenbaum, 2016, bls. 1-18).

2.1.2. Hvað er Veganúar?

Veganúar er samsett úr orðunum janúar og vegan. Veganúar er í stuttu máli alþjóðleg herferð sem hvetur fólk til að prófa að gerast grænkerar í einn mánuð – í janúar á hverju ári. Þessi herferð er hugsuð til að vekja fólk til vitundar um hvað felst í veganisma eða grænkeralífsstíl. Margir telja að með því að gerast grænkerar séu þeir að gefa upp á bátinn mat sem þeir elska og að þetta sé erfiður lífsstíl, matarupplifun sé mun verri og að það sé bara hægt að borða leiðinlega bragðlausu grænmetisrétti. Raunin sé allt önnur og hægt sé að finna fjölbreytt spennandi grænkerafæði og að úrvalið sé alltaf að aukast. Markmiðið með Veganúar sé að benda fólki á þetta, vera með vitundarvakningu varðandi þennan lífsstíl og að þetta sé ekki eins erfitt og fólk haldi (apollopharmacy.in, 2022).

Þátttaka og umfang Veganúar hefur aukist til muna frá því að átakið var sett af stað 2014. Nú nær þetta til um 192 landa og fjöldamörg fyrirtæki hafa tekið þátt með því að auka fjölbreytni í fæðu- og vöruúrvali á vörum sem tengjast veganisma (Perelmutter, 2022). Það eru Samtök grænkerar á Íslandi sem standa fyrir átakinu hér á landi í janúar á hverju ári. Atburðurinn er viðamikill og fjölbreytt dagskrá með kynningarfundum, pólitísku málþingi og krakkaviðburðum. Atburðurinn er einnig áberandi í fjölmiðlum og á samfélagsmiðlum. Haldið er úti vefsíðu og svo er Instagram reikningur fyrir átakið þar sem grænkerar deila reynslu sinni (graenkeri.is, 2022).

2.1.3. Kjöthyggja

Þeir sem berjast fyrir réttindum dýra leitast sumir við að binda enda á tegundarhyggju og þá sérstaklega þeirri sem birtist í kjöthyggju (*e. carnism.*) – þeirri trú og réttlætingu að það sé siðferðilega rétt að borða ákveðnar dýrategundir. Kjöthyggja er kerfislæg og nær

inn í stofnanir og hugmyndafræði samfélagsins þannig að sú hugmynd að borða sum dýr og ekki önnur verður eðlileg, náttúruleg og siðferðislega rétt. Kjötætur borða kjöt af því að þær velja það en ekki af því að þær þurfi á því að halda og valið er bundið við þessa hugmyndafræði sem er inngróin í samfélagið (Greenbaum, 2016, bls. 1-18).

Með kjöthyggju er átt við að fólk borðar hugsunarlaust án þess að spá í hvaða áhrif mataræðið hefur á dýr, umhverfið eða aðrar dýrategundir (Greenbaum, 2016, bls. 1-18). Líkt og hægt er að finna á síðu carnism.org þá er kjöthyggja skilgreind sem hið ósýnilega kerfi eða hugmyndafræði sem skilyrðir fólk til að borða ákveðnar dýrategundir (carnism.org, 2023).

Kjöthyggja er hið ósýnilega hugmyndakerfi sem skilyrðið fólk til að borða ákveðin dýr. Kjöthyggja er í raun andstæðan við veganisma (carnism.org, 2023)²

Hugmyndafræðin á bak við hugsunarlaust át tengist því hvað einstaklingar borða. Við sækjum huggun í bragð, lykt og áferð matarins. Við borðum í bílnum, í sófanum eða við skrifborðið í vinnunni. Einstaklingar hafa misst tengsl við það hvaðan maturinn kemur, uppruna matarins eða hvað þeir eru að borða. Greenbaum (2016) tekur saman lista yfir nokkur atriði sem á að sýna hvað kjötætur hafa fram yfir þá sem eru grænkerar.

Þar segir m.a. að kjötætur:

- Þurfa ekki að hafa áhyggjur af aukaefnum sem eru notuð í matreiðslu til dæmis á veitingastöðum.
- Þurfa ekki að lesa innihaldslýsingar eða þekkja þær eins vel og grænkerar.
- Geta nálgast skyndibita hvar sem er.
- Upplifa ekki erfiðar tilfinningar þegar það eru sýndar myndir af dýrum sem mat í markaðsskyni.
- Nota önnur nöfn yfir matvæli til að fela uppruna þeirra. Orð eins og beikon, pylsa, skinka í stað þess að nota orðið svín.

² Carnism is the invisible belief system that conditions people to eat certain animals. Carnism is essentially the opposite of veganism (carnism.org,2023)

- Geta keypt matvæli sem er búið að sneiða og setja í fínar pakkningar án þess að þurfa að hugsa um ferlið þar að baki.
- Hunsu þjáningar þeirra dýra sem einstaklingar borða því þær eru ekki uppi á yfirborðinu.
- Þurfa ekki að hugsa um umhverfisáhrif dýraneyslu.
- Geta horft fram hjá því að dýraafurðir eru oft niðurgreiddar af ríkinu í formi styrkja eða annarra ívilnana þannig að dýrafæði er ódýrara en annað fæði (Greenbaum, 2016, bls. 6-7)

Með þessu vill Greenbaum (2016) sýna fram á það hvernig hugsunarlaust át er bæði forréttindi og skaðlegt þar sem skammtíma kostur af því að borða dýr er látin ganga fyrir og getur leitt til langtímavandamála. Það að njóta forréttinda gerir þig ekki endilega hamingjusaman né heilbrigðan. (Greenbaum, 2016, bls. 6-7).

Greenbaum (2016) nefnir nokkur atriði sem hún tekur sem dæmi um það hvernig grænkerar eru oft stimplaðir fyrir það að taka upp þennan lífsstíl:

- Grænkerar hætta oft að borða á veitingastöðum, mótuneytum, á fjölskyldu- og vinamótum eða við aðstæður þar sem þeir borða með öðrum sem eru ekki grænkerar.
- Grænkerar geta átt von á því að það sé hæðst að þeim af vinum, fjölskyldu eða ókunnugum fyrir hvað þeir borða.
- Grænkerar eru oft beðnir um að útskýra matarval sitt og að þurfa að svara spurningum við máltíðir. Til dæmis hvort þeir fái nægilegt prótein, hvort plöntur hafi ekki tilfinningar og svo framvegis.
- Grænkerar geti upplifað það að um leið og það er vitað að þeir séu grænkerar að þá byrji fólk að telja upp allar dýrategundir sem því þykir gott að borða án þess að taka tillit til þess hvernig viðkomandi líði með það.
- Grænkerar eru oft ásakaðir um að hafna eigin trú, hefðum og menningu – og þá sérstaklega í kringum hátíðir.
- Grænkerar geta fundið fyrir því að vera ekki velkomnir og að vera með vesen út af matarsíðferði sínu.
- Grænkerar eru gagnrýndir fyrir að stunda forréttinda lífsstíl.

- Karlmenn sem eru grænkerar er gagnrýndir fyrir að vera veikburða eða kvenlegir fyrir það að borða ekki kjöt (Greenbaum, 2016. bls. 9-10)

Greenbaum vill með þessari upptalningu benda á það að kjöthyggja sé svo rótgróin í menningunni að með því að gangast ekki undir þessa menningu sé litið á grænkerar sem nokkurs konar ógn við ríkjandi menningu (Greenbaum, 2016, bls. 9). Raunin sé sú að grænkerar missa félagslega stöðu sína og verða fyrir menningar- og félagslegri öðrun um leið og þeir víkja frá þeim viðmiðum sem gilda í samfélagi kjöthyggju (Greenbaum, 2016, bls. 9).

Samt sem áður, missa grænkerar í raun félagslega stöðu sína og verða menningarlega og samfélagslega merktir sem öðruvísi og sem “aðrir” um leið og þeir víkja frá hinum almenna straumi kjöthyggjusamfélagsins (Greenbaum, 2016, bls. 9) ³

Grænkerar eru ekki hluti af efnahagslegri og pólitískri elítu og hafa ekki sömu ítök og þeir sem vilja viðhalda dýraneyslu. Þetta megi sjá í áhrifum á lagasetningu, gildum og viðmiðum varðandi réttindi dýra. (Greenbaum, 2016, bls. 9).

Hugsunarlaust át er ekki bara vandamál tengt lífsstíl einstaklinga heldur er það kerfislægt. Inngrip ríkis í verðlagningu á kjöti, mjólkurvörum og eggjum valdi skekkju varðandi það að meta raunverulegan kostnað af því að neyta dýraafurða – sem og að rannsóknir hafa sýnt að mataræði sem byggir á mikilli neyslu á þungum mat eins og kjöti og mjólkurvörum geti valdið heilsufarsvandamálum, sem er kostnaðarsamt fyrir samfélagið (Greenbaum, 2016, bls. 9)

Með skattkerfinu greiði allir fyrir ódýra framleiðslu á dýraafurðum hvort sem þeir borði dýraafurðir eða ekki. Dýraframleiðsla er ekki sjálfbær hvort sem fólk neytir vistvænna dýraafurða þar sem dýr búa við mannúðlegri aðstæður eða hvort það eru dýr sem eru ræktuð á verksmiðjubúum. Þetta sé ekki hagkvæmt fyrir vistkerfi jarðarinnar og hafi í för með sér umhverfisleg spjöll sem bitni á öllum jarðarbúum. Það þarf land undir dýraframleiðslu, mikið af vatni, þetta hafi áhrif á villt dýralíf, útrýmingu á dýrategundum

³ However, vegans in fact lose social status and become culturally and socially marked as different and „othered“ once they deviate from the mainstream carnist society (Greenbaum, 2016, bls. 9).

og mikilli sóun á dýraafurðum í offramleiðslu dýra. Grænkeralífsstíll dregur úr þörfinni á land og vatnsnotkun og er í raun sjálfbærari á heimsvísu (Greenbaum, 2016, bls. 9).

Greenbaum (2016) lítur samt svo á að grænkerar þurfi að líta í eigin barm. Hún minnir á að öll flokkun og mismunun séu af sama meiddi. Á meðan að sú hugmyndafræði sé við líði að yfirráð vissra aðila yfir öðrum sé ríkjandi að þá muni þetta ekki breytast. Tegundarhyggja, kynþáttahyggja, kynjahyggja allt sé þetta byggt á sömu hugmyndafræði. Því sé það einnig hlutverk grænkerasamfélagsins á alþjóðavísu að berjast fyrir því að allir hafi aðgang að mat og hafi sama val um mat (Greenbaum, 2016, bls. 13). Fólk sem býr við fátækt hefur lítið val um mataræði og sumir hafi ekki aðgang að heilnæmum og hollum mat. Það þurfi einnig að berjast fyrir bættri aðstöðu fólks sem vinnur að matvælaframleiðslu (Greenbaum, 2016, bls. 12)

3 Aðferðarfræði

Í þessari rannsókn var beitt eigindlegri rannsóknaraðferð sem er regnhlífarhugtak sem nær yfir nokkrar rannsóknaraðferðir og tækni sem er notuð til að fá frekari skilning á viðfangsefninu. Þetta geta verið ýmsar aðferðir eins og djúpvíðtöl, vettvangsrannsóknir, vettvangsathuganir, hópumræður, ævisögur, sjónrænar aðferðir og fleiri rannsóknaraðferðir sem notast er við, allt eftir því hvað verið er að skoða hverju sinni. Það er einnig hægt að nota fleiri en eina rannsóknaraðferð á sama viðfangsefnið og fá þannig fjölbreyttari sýn og upplýsingar. Með eigindlegum aðferðum fæst einnig tækifæri til að skoða nánar hugmyndafræðina að baki og þá þætti eins og félagsleg samskipti hvaða gildi og viðmið eru fólki mikilvæg, hvernig fólk tekur ákvarðanir, hvernig fólk hagar sér, hvernig það talar og svo framvegis (Hennink o.fl., 2011, bls. 8-9).

Einn helsti tilgangur eigindlegra rannsókna er að skilja hegðun, viðhorf og reynslu en þessi skilningur byggist ekki síst á rannsakandum sjálfum. Rannsakandinn er hluti af rannsókninni og má segja að hann sé rannsóknartæki með sína reynslu, viðmið og gildi. Því er mjög mikilvægt að sá sem rannsakar geri sér grein fyrir eigin viðmiðum og gildum og hafi það í huga við rannsóknina hvaða áhrif hann kann að hafa og skoða rannsóknina í því samhengi og því skiptir sjálfsskoðun rannsakanda miklu máli. Hugtakið „Verstehen“ er grundvallaratriði í eigindlegum rannsóknum, að skilja og greina. Hugtakið kemur upphaflega frá þýska félagsfræðingnum Max Weber. Grundvallaratriðið felst í að reyna að skilja af hverju og þá með því að skoða aðstæður og umhverfi einstaklinga (Hennink, o.fl., 2011 bls. 17-18).

Það sem einkennir eigindlegar rannsóknir er til að mynda að þær fjalla um skilning en ekki tölulegar gagnaupplýsingar. Þær leiða ekki endilega af sér einfalt svar og það krefst þess rýna þarf vel í innihald rannsóknarinnar og túlka niðurstöðurnar (Braun og Virginia, 2013, bls. 19- 21). Í eigindlegum rannsóknum er lögð áhersla á mikilvægi þess að skilja og sjá tilgang í stað þess að finna staðreyndir. Það þarf einnig að hafa það í huga að hver einstaklingur er mótaður af umhverfi sínu og þeim viðmiðum og gildum sem þar eru viðhöfð (Hennink, o.fl., 2011, bls.9).

Eigindlegar rannsóknir byggja á fjölbreyttum gögnum, krefjast huglægni/hlutleysis og sveigjanleika í takt við þær upplýsingar sem safnað er. Þar sem eigindlegar rannsóknir eru

mjög fjölbreyttar geta þær að sama skapi verið flóknar bæði í framkvæmd og túlkun. Markmið eigindlegra rannsókna getur verið margvíslegt, til dæmis að gefa fólki „rödd“, gefa nákvæma lýsingu af atburði eða reynslu, þróa kenningu, greina texta og skilning á honum, greina orðræðu og taka þátt í samfélagslegri gagnrýni. Eigindlegar rannsóknaraðferðir eru þar af leiðandi ekki bara ein leið eða ein aðferð (Braun o.fl, 2013, bls. 19-21).

Við söfnun gagna við eigindlegar rannsóknir er hægt að beita ýmsum aðferðum. Viðtöl er eitt form og getur fjöldi viðtala verið frá 5-25 manns sem hafa upplifað viðfangsefnið sem er til rannsóknar. Önnur gögn sem hægt er að nota til upplýsingasöfnunar geta verið þátttökuathuganir, dagbóarskrif, listir, ljóð, tónlist, myndir, skáldsögur og aðrar tegundir lista (Creswell, 2006, bls. 63). Í eigindlegum rannsóknum er leitast við að öðlast skilning á undirliggjandi ástæðum, trú og hvatningu. Að skilja hvers vegna og hvernig og hvernig ferlið er. Það eru fáir þátttakendur sem eru valdir og þeir eru valdir af sérstakri ástæðu eftir viðfangsefni rannsóknarinnar en ekki fyrir tilviljun. Greining er túlkandi og felst í því að öðlast skilning og greina og útskýra hegðun, trú og athafnir (Hennink, o.fl., 2011, bls. 88-89).

Sarah Pink (2015) fjallar um mikilvægi skynjunar í rannsóknum og hvernig rannsakendur nota nýjar aðferðir og leiðir í rannsóknum sínum sem tæki til að öðlast betri skilning á viðfangsefnum sínum í gegnum skynjun. Eigindlegar rannsóknir felast oft í viðtölum og athugunum á vettvangi. Þegar beitt er skynjun í rannsóknum er gengið skrefinu lengra og jafnvel farið inn á staði sem ekki hafa verið taldir hefðbundin rannsóknarsvæði. Það eru staðir eins og heimili fólks í nútíma vestrænum heimi eða á vinnustaði þar sem rannsakandinn hefur takmarkaðan aðgang. Þetta felur í sér nýjungar í rannsóknaraðferðum sem hafa verið þróaðar af rannsakendum til að finna nýjar leiðir til að skilja líf fólks, reynslu, gildi, félagsheim og fleira sem nær lengra og fer dýpra en hið hefðbundna rannsóknarsvið. Þetta eru ekki stuttar eða einfaldar leiðir að viðfangsefninu eins og fer gjarnan fram í hefðbundnum rannsóknum. Þær fela í sér bein og viðvarandi tengsl við viðfangsefnið og þeirra daglega lífi. Þessar aðferðir fela í sér athuganir, viðtöl, eða aðrar nálganir sem fela í sér þátttöku rannsakanda. Það eru notaðir rafrænir miðlar eins og myndefni og hlustun og oft má framkvæma slíkar athuganir í gegnum netið og þá

sem viðbót við veru rannsakanda á staðnum. Vera rannsakanda felur oft í sér þátttöku, athugun eða skynjun og að læra það sem viðfangsefni eru að fást við (Pink, 2015).

Við val á þátttakendum er fyrsta skrefið að gera sér grein fyrir hvernig viðmælendur rannsakandinn vill fá og annað skrefið er að hugsa leiðir til að nálgast þessa þátttakendur. Í eigindlegum rannsóknum er val á þátttakendum ekki háð tilviljunum heldur þarf að byrja á því að skilgreina og velja þátttakendur út frá viðfangsefninu.

Það eru til ýmsar leiðir til að velja þátttakendur svo sem hliðverðir sem væri hægt að útskýra sem fólk sem hefur samfélagslega tengingu á ýmsum sviðum til dæmis í gegnum stjórnkerfið, heilbrigðiskerfið eða menntakerfið, formleg og óformleg tengslanet, snjóboltaaðferðin sem felst í að þátttakendur benda á aðra þátttakendur og svo auglýsingar, þar sem auglýst er eftir þátttakendum. Það er mikilvægt að hafa í huga að engin ein aðferð er betri en önnur og því þarf oft að beita blönduðum aðferðum til að finna viðmælendur. Það getur líka farið eftir því hvort um er að ræða einsleitan eða fjölbreyttan hóp og aðrir þættir geta haft áhrif líka (Hennink, o.fl., 2011, bls. 91-105).

3.1 Rannsóknin og öflun gagna.

Við þessa rannsókn voru tekin viðtöl við tólf viðmælendur. Aðferð skynjunar var ekki beint notuð en ég hef þó fylgst með *Facebook* síðu um vegan lífsstíl, síðan heitir Vegan Ísland og er haldin út af Samtökum grænkerar á Íslandi. Þar hef ég fylgst með umræðum og öðru sem þar birtist og hefur það verið mjög gagnlegt og veitt ákveðna innsýn varðandi lífsstíl grænkerar. Tekin voru viðtöl við tólf viðmælendur og var það með ýmsum hætti sem ég náði tengslum við þá. Bæði talaði ég við fólk sem ég þekkti til og auglýsti síðan eftir viðmælendum á Facebook og það fólk að skrifa um reynslu sína sem grænkerar á Google docs skjal og með þeim hætti nálgast ég flesta viðmælendur í þessari rannsókn. Viðtölin eru tekin á tímabilinu frá 27. September 2017 til 20. október 2020.

Þegar ég tala um viðmælendur mína hér á eftir er það ekki undir þeirra raunverulega nafni, öll fengu þau nöfn sem verða notuð í rannsókninni og á ekki að vera hægt að rekja til þeirra. Flestir viðmælendur eru grænkerar en einnig er tekið viðtal við móður uppkomins grænkerar sem býr ennþá heima og það er tekið viðtal við veitingamann sem hefur sérhæft sig í grænkerar réttum og verið nokkurs konar frumkvöðull er það varðar. Það kom í ljós í viðtölum við tvo viðmælendur að þeir voru ekki grænkerar 100% og annar

átti erfitt með að sleppa því að borða ost og hinn viðmælandi borðaði ennþá egg og mjólkurvörur. Þessi viðtöl eru samt sem áður með í rannsókninni því viðmælendurnir telja sig grænkerar að öðru leyti og hafa tileinkað sér og kynnt sér þennan lífsstíl og hafa mikinn áhuga og vilja taka skrefið og gerast grænkerar að öllu leyti og buðu sig þess vegna fram til þátttöku. Það kom einnig í ljós í viðtölunum að það að gerast grænkeri gerðist ekki á einni nóttu hjá flestum, þetta er hægfara breyting sem tekin er í skrefum og hvert skref skiptir máli í átt að markmiðinu að hætta að neyta allra dýraafurða. Þetta samræmist líka þeirri hugmyndafræði sem Samtök grænkerar byggja á sem felst í því að leitast við að neyta sem minnst af dýraafurðum.

Eins og áður hefur komið fram skiptir rannsakandi sjálfur máli þegar rannsóknir eru gerðar, það eru allir með innbyggðar hugmyndir og því óhjákvæmilegt að rannsakandi hafi áhrif og þarf að hafa það í huga. Ég velti því fyrir mér hvort og þá hvernig ég hefði áhrif sem rannsakandi, þar sem ég sjálf er ekki grænkeri. Þegar ég ræddi við viðmælendur var það hins vegar ekki tekið fram kom aldrei til tals í viðtölunum. Ég reyndi að gæta hlutleysis en ég hef samt sjálf mjög jákvæða afstöðu til grænkeralífsstíls þótt ég sé ekki grænkeri sjálf. Það er mikið af fólki í mínu nærumhverfi sem stundar þennan lífsstíl. Sumir hafa gert það tímabundið og aðrir eru ennþá grænkerar. Það eru líka margir sem eru meðvitað að reyna að draga úr neyslu dýraafurða í mínu umhverfi og þá sérstaklega að draga úr neyslu á kjöti. Ég sjálf hef nánast hætt neyslu kjöti en það var ekki staðan þegar ég tók viðtölin en á þeim tíma borðaði ég samt sem áður mjög lítið kjöt. Viðmælendur eru flestir grænkerar en ég hafði einnig áhuga á að taka viðtöl við fólk sem tengdist grænkerum á annan hátt og tók viðtal við eina móður grænkerar sem bjó enn í foreldrahúsum og svo er viðtal við veitingamann sem sérhæfði sig í grænkeraréttum og var með þeim fyrstu sem fór að bjóða upp á sérstaka grænkerarétti á sínum veitingastað til jafns við aðra rétti sem þar voru í boði.

Við rannsóknir skiptir máli að fylgja ákveðnum siðareglum, ég velti fyrir mér hvort rannsóknin stangaðist á við siðareglur sem skal viðhafa við rannsóknir í félagsvísindum. Samkvæmt (Hennink ofl., 2011) eru nokkur atriði sem rannsakendur skulu hafa í huga við rannsóknir sínar. Fyrsta atriðið sem tekið er fram er að þátttakendur þurfi að fá fullnægjandi upplýsingar um það hvað rannsóknin er að skoða og í hvaða tilgangi gögnin skulu notuð. Í öðru lagi er það sjálfs ákvörðun einstaklinga og réttur þeirra til að hafna því

að taka þátt í rannsókninni. Þriðja atriði sem tekið er fram er að þátttakendur verði ekki fyrir neinum skaða með þátttöku sinni. Fjórdða atriðið er nafnleysi, að þátttakendum verði tryggð nafnleynd og að ekki sé hægt að rekja svörin eða gögnin til þeirra. Fimmta og síðasta atriði sem tekið er fram er trúnaður, rannsakendur skulu tryggja það að öll gögn séu geymd á öruggum stað (Hennink o.fl., 2011, bls. 63). Ég tel að þessum atriðum hafi verið framfylgt við öflun gagna í þessari rannsókn. Ég kynnti verkefnið vel fyrir þátttakendum og sagði þeim jafnframt að það yrðu notuð gervinöfn og að þeirra nöfn kæmu hvergi fram. Þátttakendur höfðu algjörlega frjáls val um að taka þátt og flestir þeirra buðu sig fram eftir að ég sendi út Google skjalið. Þátttakendur voru líka upplýstir um að það ríkti fullur trúnaður og þeirra svör eða nöfn yrðu ekki notuð í rannsókninni eða á öðrum vettvangi. Þátttakendur þurftu ekki að upplýsa um öll atriði og það var ekki gengið á eftir ákveðnum svörum svo það er mjög ólíklegt að nokkur hafi orðið fyrir skaða með þátttöku sinni í rannsókninni. Nánast allir þátttakendur voru mjög rólegir og spenntir að taka þátt og vildu leggja sitt af mörkum með því að segja frá reynslu sinni og sýndu engin merki um að þeim þætti óþægilegt að ræða þetta og hefðu mjög líklega verið sama um að koma fram undir nafni en ég tók þá ákvörðun að gæta nafnleyndar og gefa þátttakendum ný nöfn.

Hluti viðtalana fór fram á því tímabili þegar að Covid 19 hafði mikil áhrif á samfélagið. Þegar ég hafði mælt mér mót við Smára var var búið að tilkynna hertar reglur og frekari samkomutakmarkanir sem voru þó ekki búnar að taka gildi. Ég bauð honum að hittast síðar eða að viðtalið færi fram í gegnum netið, hann taldi það óþarfa og við hittumst á kaffihúsi en fylgdum þeim sóttvarnareglum sem voru viðhafðar, til dæmis að halda ákveðinni fjarlægð en ég tel að það hafi ekki haft nein áhrif á samtalið enda vorum við bæði sátta við að hittast á þessum stað. Síðustu þrjú viðtölin fóru fram í gegnum TEAMS samskiptaforritið því þá voru strangari samkomutakmarkanir. Ég tel ekki að það hafi haft veruleg áhrif á viðtölin og á þeim tíma var fólk orðið vant því að eiga samskipti í gegnum netið svo þau viðtöl gengu mjög vel fyrir sig og voru mjög gagnleg.

Hér fyrir neðan er sagt stuttlega frá hverjum viðmælenda og hér eru þeir kenndir við nöfn sem þeim voru gefin til að nota í rannsókninni. Nöfnin sem viðmælendum eru gefin tengjast plönturíkinu.

1. Fyrsta viðtalið er tekið við Lilju tvítuga háskólastúdínu. Hún hafði þá verið grænkeri í tæplega ár og býr í foreldrahúsum.
2. Annað viðtalið er við Hlyn sem er matreiðslumaður, hann rak á þeim tíma veitingastað og lagði sig mikið fram um að bjóða upp á grænkeri rétti samhliða hefðbundnum réttum.
3. Þriðja viðtalið er við Gróu sem er 45 ára og móðir grænkeri sem bjó í foreldrahúsum.
4. Fjórtða viðtalið er við Rós sem er 24 ára og hefur lokið grunnnámi frá Háskóla Íslands og er komin í framhaldsnám erlendis. Hún hefur verið grænkeri síðan í byrjun árs 2019.
5. Fimmta viðtalið er við Ösp sem er 24 ára háskólastúdína og er að ljúka grunnnámi í Háskóla Íslands og stefnir á framhaldsnám í beinu framhaldi. Hún hefur verið grænkeri frá 17-18 ára aldri, hún byrjaði að hugsa um grænkerafæði 17 ára gömul.
6. Sjötta viðtalið er við Birki sem er rúmlega fertugur fjölskyldumaður og hefur verið grænkeri í sjö ár. Hann á konu og tvö börn.
7. Sjöunda viðtalið er við Fjólu sem er 41 árs, hún starfar í Reykjavík en býr rétt fyrir utan Reykjavík ásamt fjölskyldu sinni. Það kom fram í viðtalinu að hún hefur ekki alveg tekið skrefið til fulls að vera grænkeri en hún á erfitt með að sleppa ostum en að öðru leyti er hún grænkeri.
8. Áttunda viðtalið er við Björk sem er 25 ára nemi í Listaháskólanum. Hún hefur verið grænkeri síðan í janúar 2016. Hún býr í foreldrahúsum.
9. Níunda viðtalið er við Smára sem er 25 ára og hefur lokið háskólanámi. Hann er mikill íþróttamaður og spilar með liði í efstu deild í handbolta. Hann hefur verið grænkeri síðan um mitt ár 2017.
10. Tíunda viðtalið er við Kamillu hún er 22 ára og stundar nám í Háskólanum. Hún býr í Reykjavík en er alin upp úti á landi. Hún er ekki 100% grænkeri en hún borðar ennþá egg og mjólkurafurðir en að öðru leyti er hún grænkeri og leggur sig fram

um það. Hún hefur áhuga á að taka skrefið til fulls einhvern daginn og sleppa öllum dýraafurðum.

11. Ellefta viðtalið er við Sóleyju sem er 30 ára gömul og hefur lokið grunnnámi frá Háskóla Íslands. Hún á eitt barn og hefur grænkeri síðan 2017.

12. Tólfta viðtalið var við Gullbrá sem er 24 ára og hefur lokið grunnnámi frá Háskóla Íslands og er byrjuð í meistaranámi. Hún hefur verið grænkeri síðan 2017. Hún býr í foreldrahúsum.

Í næsta kafla er leitast við að svara rannsóknarspurningunum sem lagt var upp með í rannsókninni sem eru, af hverju ákveður fólk að taka upp grænkeralífsstíl og hvernig það sé að framfylgja þessum lífsstíl.

4 Af hverju grænkeralífsstíll?

Eins og áður hefur komið fram þá kom í ljós við öflun fræðilegra gagna í þessari rannsókn að það eru einkum þrjár ástæður almennt fyrir því af hverju fólk ákveður að taka upp grænkeralífsstíl. Þessar þrjár megin ástæður eru dýravernd, heilsa og umhverfissjónarmið. Í viðtölum við viðmælendur mína komu fram einkum tveir þættir sem höfðu mest áhrif á það að þeir ákváðu að taka skrefið og gerast grænkerar. Þessir þættir voru heilsa, sem sagt leit að betri heilsu og vellíðan og svo dýravernd. Þriðji þátturinn sem almennt er talað um í tengslum við grænkeralífsstíl er umhverfisvernd en það var enginn af viðmælendum í þessari rannsókn sem hafði þann þátt sem meginástæðu þess að gerast grænkeri. Umhverfisvernd skipti viðmælendur hins vegar miklu máli líka og hefur einnig þróast í þá átt að skipta þá meira máli varðandi lífsstíl þeirra sem grænkerar til dæmis með því að kaupa frekar notuð föt, að eiga ekki bíl og endurnýta og einnig almenn meðvitund þeirra um umhverfisvernd. Það kom einnig fram að umhverfisvernd er ekki síst sá þáttur sem er þeim hvarning til að halda áfram þessum lífsstíl.

Allir þessir þrjú þættir voru því mikilvægir í hugum viðmælenda óháð því á hvaða forsendum þeir ákváðu að taka upp grænkeralífsstíl. Samfélagsmiðlar virtust hafa talsverð áhrif í þessu samhengi, bæði vegna þess að þar var hægt að sækja í fræðslu um grænkeralífsstíl og ekki síður að sækja í hvarningu til að taka upp þennan lífsstíl og svo að viðhalda honum. Viðmælendur vitnuðu í ákveðnar fræðslumyndir sem höfðu haft mikil áhrif á þá. Þetta voru myndirnar Cowspiracy og Food Incorporated sem eru bandarískar heimildarmyndir sem fjalla um matvælaframleiðslu og áhrif hennar á dýrin og umhverfið og einnig um heilsufarsleg áhrif matar á fólk. Viðmælendur vitnuðu líka í myndskreið á samfélagsmiðlum sem hafi valdið nokkurs konar straumhvörfum í viðhorfi þeirra og haft mikil áhrif á það að taka skrefið og gerast grænkerar. Þetta voru oft sláandi myndbönd að sögn viðmælenda sem sýndu ákveðna meðferð á dýrum og þá sérstaklega myndbönd sem sýndu dýr og afkvæmi þeirra. Margir notuðu svo samfélagsmiðla til að viðhalda lífsstílnum með því að vera í ákveðnum samfélagshópum og flest allir voru í facebook hópnum Vegan Ísland sem haldið er úti af Samtökum grænkera á Íslandi einnig fylgdust viðmælendur með öðrum samfélagsmiðlum í tengslum við grænkeralífsstíl.

4.1 Ástæður að baki grænkeralífsstíls?

Þessi kafli fjallar um fyrri rannsóknarspurninguna: Hvaða ástæður liggja að baki þessum lífsstíl? Hér er leitast við greina helstu ástæður fyrir því af hverju fólk ákveður að taka upp grænkeralífsstíl.

Í samtölum við viðmælendur í þessari rannsókn komu fram einkum tvær meginástæður fyrir því af hverju þau ákváðu að gerast grænkerar. Það var út af dýraverndunarsjónarmiðum og út af heilsunni. Það rýmar vel við þær upplýsingar sem komu fram í fræðilegri umfjöllun en þar kemur fram að það eru einkum þrjár meginástæður fyrir því af hverju fólk ákveður að velja grænkeralífsstíl sem eru eins og áður hefur komið fram; dýravernd, umhverfisvernd og heilsa.

Dýraverndunarsjónarmiðið virðist skipta megin máli hjá flestum og þá vegna þess viðhorfs að dýr hafi rétt á að lifa og að það sé komið vel fram við þau. Umhverfisjónarmiðin hafa hins vegar verið að taka meira pláss að undanfögnu og þá vegna aukinnar umfjöllunar og meðvitundar um hversu mengandi kjötiðnaðurinn sé og hafi í för með sér mikla umhverfissóun. Þriðji stóri þátturinn í aukningu á þessum lífsstíl er heilsutengdur en neysla dýraafurða hefur verið tengd við ýmsa sjúkdóma svo sem áunna sykursýki, hjarta og æðasjúkdóma og krabbamein því telur fólk að það sé heilsufarslegur ávinningur af því að borða fjölbreytt plöntumiðað fæði (grænkeri.is, 2022, bls. 1).

Umhverfissjónarmiðið kom ekki fram hjá neinum viðmælenda sem aðal ástæða þess að taka upp grænkeralífsstíl en öll voru sammála því að það skipti líka miklu máli og að eftir að þau gerðust grænkerar að þá hafi sú ástæða orðið sterkari, alltaf séu að koma meiri upplýsingar fram um það hversu mengandi og skaðleg dýraframleiðsla er umhverfinu. Þetta kemur vel fram hjá viðmælendunum Björk og Lilju sem sögðu að dýrin hafi skipt meginmáli þegar þær ákváðu að gerast grænkerar en umhverfissjónarmiðið sé að koma sterkar inn seinustu ár.

ég byrja persónulega út af dýrunum og svo núna er það eiginlega meira út af jörðinni eða þú veist ekki meira en það er að koma alveg svona mjög sterkt inn, sérstaklega á svona á seinustu tveim árum þá bara (MA8 Björk 2020).

Alveg frá byrjun var þetta vegna dýra, umhverfis og heilsufarsástæður blönduðust við, reyndar finnst mér allir sem ég þekki sem hafa verið vegan í smá tíma þá eru

Það alltaf dýrarökin, sumir hafa byrjað af einhverjum heilsuástæðum og haldið svo áfram út af dýraverndunarástæðum (MA1 Lilja 2017).

Ösp sem er háskólanemi lýsti því að hún hafi alltaf verið fyrirmyndarnemandi sem gerði miklar kröfur til sín, hún var einnig í ballet og stóð sig sömuleiðis mjög vel þar. Svo gerðist atburður þegar hún var í menntaskóla sem varð til þess að hún tók lífsstíl sinn til gagnerrar endurskoðunar. Það sem gerðist var að hún nánast hrundi niður einn daginn, það endaði með því að hún var flutt á spítala í sjúkrabíl. Þessi atburður varð til þess að hún endurskoðaði lífsstíl sinn og í kjölfarið á því ákvað hún að gerast grænkeri.

Já, þegar ég var 17 ára þá krassaði ég í rauninni, eitthvað sem ég held að mjög margir geri eða mörg ungmenni hafa lent í einhvern tímann, líkamlega og andlega, ég lenti í því líkamlega (MA5 Ösp 2020).

Þessi atburður varð nokkurskonar vitundarvakning hjá henni um það að það væri mikilvægt að huga að næringu og gæta þess að borða nægilega mikið og þá næringargóðan mat, þegar hún er spurð hvort hún hafi því valið grænkeralífsstíl út af heilsufarsástæðum fyrst og fremst þá segir hún það vera aðal ástæða þess að hún ákvað að gerast grænkeri.

Heilsufarsástæðum, já algjörlega, næringarlegum sjónarmiðum og svoleiðis og hérna já ég hef alltaf verið mikil grænmetisæta og þú ert að auka fæðuflokkana og fæðutegundirnar, þú veist ég borða miklu fjölbreyttara heldur en ég gerði, þetta er ekki bara hafragrautur, eitthvað kjúklingasalat og einhverjar kjötvörur eða fiskur í kvöldmat, þú veist ég þarf að fá úr öllum fæðuflokkunum og ég hugsa algjörlega um það og svo kemur það líka svona hægt og rólega (MA5 Ösp 2020).

Smári lýsir því að með því að hætta að borða kjöt og að taka upp grænkeralífsstíl hafi hann fundið mikinn mun á orku. Hann er keppismaður í íþróttum og leikur handbolta með félagsliði í efstu deild. Smári er ekki eini íþróttamaðurinn sem hefur ákveðið að taka upp grænkeralífsstíl og á heimasíðu grænkerar kemur fram að íþróttafólk kjósi í síauknum mæli að gerast grænkerar (grænkeri.is/að gerast grænkeri, 2022, bls. 1). Viðamiklar rannsóknir hafa sýnt fram á að neysla á rauðu kjöti og unnum kjötvörum og mjólkurvörum auki líkur á krabbameini. Embætti landlæknis og Krabbameinsfélagið mæla til dæmis með því að borða mestmegnis grænkerafæði til að stuðla að góðri heilsu. Talið er að grænkerafæði minnki líkur á hjartasjúkdómum og lækki kólesteról og minnki líkur á áunninni sykursýki. Vel samsett grænkerafæði getur uppfyllt allar næringarlegar þarfir

einstaklinga á öllum aldri og því eigi ekkert að standa í vegi fyrir aukinni áherslu á grænkerafæði (Valgerður Árnadóttir, 2022).

Smári segist líka finna mikinn mun á bata af meiðslum eftir að hann gerðist grænkeri og ef hann tognaði og bólgnaði þá væru bólgur mun minni og fljótari að fara úr líkamanum eftir að hann tók upp grænkeralífsstíl.

En fyrst, fyrsta árið þegar ég byrjaði á þessu fann ég alveg mikinn mun og fannst ég vera með meiri orku og kannski svona minna þreyttur svona þegar leið á daginn og líka finna fyrir því að varðandi íþróttirnar að mér finnst ég vera svona minna bólgnu upp skilurðu ef ég meiðist einhvers staðar, þá virðist ég vera minna bólginn, það er svona eitthvað sem á að gerast að maður verður minna bólginn af þessum mat sem maður er að borða (MA9 Smári 2020).

Eins og gerist hjá fólki sem æfir miklar íþróttir og keppir í þeim geta komið upp meiðsl, fólk slasast og eru þá tognanir og bólgur sem fylgja þeim algengar. Smári lýsir því að hann finni mun á bata eftir að hafa breytt um lífsstíl og til dæmis hafi hann tognað tvisvar í mjöðm. Í fyrra skiptið var hann ennþá að borða í kjöt en í seinna skiptið var hann orðinn grænkeri hann segir að eftir að hann gerðist grænkeri hafi hann verið mun fljótari að ná sér af meiðslum sínum og tengir það við breytt mataræði. Hákan Jönsson fjallar einmitt um það að hægt sé að rannsaka mat út frá tengingunni eða sambandinu við líkamann og telur að matur geti haft margvísleg áhrif á fólk og að þegar fólk hafi neytt matar sé maturinn ekki horfinn heldur orðinn hluti af manneskjunni sem neytti hans, matur geti til dæmis verið eittraður og með því að borða að þá berskjaldar fólk sig fyrir áhrifunum sem maturinn kann að hafa (Jönsson, 2013, bls. 8). Smári segist finna mikinn mun á bata eftir að hann gerðist grænkeri, hann segir að þetta sé hans tilfinning þótt þetta sé ekki vísindaleg staðreynd. Hann finni fyrir mun meiri orku og er fljótari að jafna sig til dæmis eftir æfingar.

Og þarna að ég finn fyrir því að það er munur eftir að ég gerðist vegan og líka bara ég var mikið meiddur í mjöðminni og mér fannst það svona dálídið hjálpa af því ég hef bæði meiðst í mjöðminni hægra og vinstra megin. Og fannst einhvern veginn hægra megin var áður en ég var vegan vinstra megin var eftir að ég gerðist vegan mér fannst þetta einhvern veginn hjálpa. Allavega það er mín tilfinning þótt maður viti það ekki, það er náttúrulega ekki vísindalegt. Frekar bara meiri orka og þarna þú veist auðveldara að recovera eftir æfingar og allt svoleiðis (MA9 Smári 2020).

Smári segir að þrátt fyrir að hann sé fyrst og fremst grænkeri vegna heilsunnar að þá spili dýraverndarsjónarmiðið stóran þátt enda gæti hann neytt kjöts einstaka sinnum ef hann væri að þessu eingöngu út af heilsunni.

Þú veist ef ég væri bara í þessu fyrir heilsuna þá kannski myndi maður borða kjöt og mjólkurafurðir og svona einu sinni í mánuði eða þú veist tvisvar eða eitthvað en svona kannski er þetta frekar vegna dýra þú veist þegar maður er orðinn vanur þessu maður bara einhvern veginn hættur að vera að borða dýraafurðir þá vill maður ekki fara til baka einmitt út af því sjónarmiði (MA9 Smári 2020).

Það kom frekar skýrt fram í viðtölunum að það að gerast grænkeri er oft ákveðið ferli. Fólk tekur þessa lífsstílsbreytingu í nokkrum skrefum. Það er ekki svo einfalt að skipta um lífsstíl á einni nóttu. Það eru fæstir sem ákveða einn daginn að hætta alveg að neyta dýraafurða heldur komi þetta smám saman, fyrst með því að taka út ákveðna fæðuflokk eins og kjöt og halda svo áfram að taka út fleiri dýraafurðir.

Kaufmann (2010) fjallar um það að það er margt í umhverfi okkar sem getur haft áhrif á það hvað við borðum og hvað ekki. Við fylgjum ákveðnum reglum varðandi þetta og þessar reglur byggja oft á hefðum sem hafa þróast í gegnum tíðina og þannig myndist ákveðnar hugmyndir um hvað sé rétt að borða. Kaufmann telur að umhverfi fólks hafi mest áhrif er þetta varðar við búum í ákveðnu samfélagi sem byggir á hefðum og gildum sem verða svo inngróin í vitund okkar. Fólk heldur yfirleitt að það búi sjálfstæður vilji að baki ákvörðunum þerra en við erum í raun mörkuð af umhverfinu okkar og þeim viðmiðum og gildum sem þar eru ríkjandi hverju sinni og það hefur áhrif á val okkar og þá einnig á vali okkar á mat (Kaufmann, 2010, bls. 7-49).

Björk lýsir því að henni hafi hreinlega ekki þótt kjöt gott og síðan hafi umfjöllun um aðstæður í kjúklingabúum haft þau áhrif á hana að hún vildi ekki borða kjúkling lengur. Eftir að hún hafði tekið kjöt úr mataræði sínu borðaði hún fyrst um sinn fisk þar til hún áttaði sig á því að fiskur er ekki endilega frjál og að sá fiskur sem er í boði fyrir fólk kemur mjög líklega úr fiskeldisstöðvum en er ekki villtur og frjál þegar hann er veiddur eins og hún hafði ímyndað sér að væri raunin.

Þetta var svona já, ég held ég hafi byrjað á að hætta að borða kjöt af því að mér fannst það ekki gott og fannst það bara svona svolítið eitthvað skrýtið og svo kom þetta inn í svona eins og með kjúklinginn það var út af því að út af dýrunum, þá borðaði ég fisk í hálf t. ári í viðbót og svo fáttaði maður að það væri til fiskeldi eða þú veist svona þar sem maður ræktar fisk og þá hætti ég að borða fisk, æ ég hélt að hann væri bara svona frjál og slakur já, ég hélt það (MA8 Björk 2020).

Í viðtölunum kom einnig fram að viðburður eins og Veganúar hafði mjög mikil áhrif á viðmælendur og var þeim mikil hvatning til að taka skrefið og prófa að gerast grænkerar í að minnsta kosti í einn mánuð til að byrja með. Veganúar er árlegur viðburður sem snýst um að vekja fólk til vitundar um grænkeralífsstíl og er alþjóðleg herferð sem hefur fest sig í sessi en í janúar ár hvert er fólk hvatt til að prófa að gerast grænkerar í einn mánuð með því að taka þátt í Veganúar. Atburðurinn er haldin í janúar eins og áður sagði og ber nafnið þess merki en það er samsett úr orðunum janúar og vegan. Markmiðið með herferðinni er að reyna að vekja fólk til vitundar um það hvað felst í grænkeralífsstíl. Margir virðist standa í þeirri trú að þetta sé erfiður lífsstíl sem felst í því að borða bragðlausan og óspennandi mat og því hljóti það að vera erfitt að taka upp þennan lífsstíl og hætta þar með að neyta dýraafurða. Markmiðið með Veganúar er að sýna fram á að raunin sé allt önnur og að hægt sé að finna fjölbreytt spennandi fæði og að þetta sé ekki eins erfitt að taka upp þennan lífsstíl eins og fólk haldi (apollopharmacy.in 2022).

Björk lýsir þessu vel en hún hafði oft reynt að gerast grænkeri en látið fallast í freistni og fá sér til dæmis súkkulaði eða eitthvað slíkt sem innihéldi dýraafurðir. Hún ákvað svo að taka skrefið og prófa að taka þátt í Veganúar og þá fannst henni sérstaklega sú hugsun að þetta væri bara mánuður hvetjandi og að það ætti ekki að vera svo mikið mál að prófa að vera alveg grænkeri í einn mánuð. Hún ákvað þess vegna að drífa sig í því að taka þátt í Veganúar og láta á það reyna hvernig það væri að stunda þennan lífsstíl.

Já og svo eins og með að vera vegan að þú veist, þú veist þá ákvað ég bara að prófa að taka þátt í Veganúar ég var búin að prófa að vera áður vegan og það gekk í viku og svo fékk ég mér Draum og var eitthvað ohhh og svo tveim mánuðum seinna þá var Veganúar og ég ákvað bara að taka þátt og vera bara eitthvað alveg strikt í bara mánuð þú veist að þetta væri bara mánuður (MA8 Björk 2020).

Í sama streng tekur Rós, hún tók þetta ferli að gerast grænkeri í skrefum, hún byrjaði sem grænmetisæta en ákvað svo að taka skrefið til fulls í janúar 2019 með því að taka þátt í Veganúar. Hún segir að eftir að hafa tekið þátt í Veganúar hafi ekki verið aftur snúið og henni hafi reynst það mjög auðvelt að gerast grænkeri á Íslandi.

Ég hafði lengi verið að gæla við hugmyndina um að gerast vegan og hafði verið verið grænmetisæta í u.þ.b. eitt og hálf ár áður en ég tók þátt í Veganúar, janúar 2019, og þá var ekki aftur snúið. Það hefur reynst furðu auðvelt að gerast grænkeri á Íslandi (MA4 Rós 2020).

Það kemur frekar skýrt fram í viðtölum að samfélagsmiðlar og fjölmiðlar hafa haft mikil áhrif á viðmælendur varðandi þá ákvörðun að gerast grænkerar. Smári upplifði þetta á skýran hátt og lýsir því hvernig heimildarmyndin *Cowspiracy* hafði mikil áhrif á hann og að eftir að hafa horft á myndina hafi hann áttað sig á því hvað mataræði skiptir miklu máli varðandi heilsuna. Heimildarmyndin sem Smári vísar hér í er Bandarísk og kom út árið 2014 og í myndinni er flett ofan af því sem gerist við matvælaframleiðslu og myndin er mjög afhjúpandi um hin gríðarlegu umhverfisáhrif sem verksmiðjubúskapur hefur á jörðina. Það kemur einnig fram í myndinni að dýraframleiðsla er stærsta orsök á eyðingu skóga í heiminum og valdi mikilli sóun á vatni og jafnframt að dýraframleiðsla valdi mikilli losun gróðurhúsalofttegunda út í andrúmsloftið. Þar kemur einnig fram að dýraframleiðsla veldur útrýmingu dýrategunda og valdi mikilli jarðvegseyðingu, eyðileggi búsvæði dýra og hafi líka mikil áhrif á sjóinn og sjávarlíf. Þrátt fyrir þessar staðreyndir um áhrif dýraframleiðslu er lítið gert til að sporna við þessu og dýraframleiðsla fær að starfa afskiptalaust og er það talið að stórir hagsmunaaðilar stjórni því að lítið sé gert í því að sporna gegn þessu (bioparadis.is, 2022).

Smári lýsir því hvernig myndin hafi vakið hann til umhugsunar um hvað hann væri að borða og hvaða áhrif matur hefur á líf einstaklinga eins og hans sjálfs og líka hvernig dýraframleiðsla hafi áhrif á dýrin og allt umhverfið.

árið 2016 þá þarna sá ég þessa mynd *Cowspiracy* sem þú kannski kannast við og þarna þá fór maður svona að þæla aðeins í svona þú veist hvað maður var að borða og hvaða áhrif það væri að hafa svo sá ég aðra heimildarmynd sem að fjallaði meira um svona hvaða áhrif sem sagt svona að borða dýraafurðir hafði á heilsuna bæði til skamms tíma og líka til langs tíma svona með þú veist auknar líkur á krabbameini og hjartasjúkdómum og öðru (MA9 Smári 2020).

Báðar þessar myndir hreyfðu verulega við Smára og vöktu hann til mikillar umhugsunar, hann talar um að það hafi komið upp sterkt sú tilfinning eða hugsun að hann yrði að gera eitthvað og leggja sitt af mörkum, allavega að prófa eins og hann segir sjálfur. Hann byrjar á því að taka út mjólkurvörur og svo fljótlega eftir það hætti hann neyslu á kjöti og þótti það einfaldlega ekki gott eins og hann segir sjálfur frá.

og þarna og þá svona fór þá einhvern veginn bara eftir að ég sá þá mynd þá bara einhvern veginn klikkaði eitthvað í hausnum á mér og ég bara svona fannst ég einhvern veginn eins og ég þyrfti að, að þetta væri eitthvað sem ég þyrfti að gera, allavegana prófa og byrjaði á því að taka út mjólkurvörur þarna einhvern tímann í ágúst 2016 og svo einhvern veginn fljótlega eftir það þá hætti ég að borða kjöt af

Því að mér fannst það allt í einu bara einhvern veginn fannst mér það ekki gott og var það eins og það væri eitthvað í hausnum á mér sem svona sagði mér að gera það ekki og svona út frá því fór ég náttúrulega líka að þæla í þú veist þessu velferðarsjónarmiði(MA9-Smári 2020).

Með auknum rannsóknum hefur komið betur í ljós að mataræði sem byggir að miklu leyti á neyslu á þungum mat eins og kjöti og mjólkurvörum geti haft í för með sér aukin heilsufarsvandamál(Greenbaum,2016). Greenbaum telur að þessi neysla á þungum mat sé mjög kostnaðarsöm fyrir samfélagið en sú staðreynd sé falin. Ríki og stjórnkerfi geti haft mikil áhrif á þetta til dæmis með inngripi sem geti falið í sér niðurgreiðslur sem hafi áhrif á verðlagningu á kjöti, mjólkurvörum og eggjum, þetta valdi skekkju varðandi það að meta raunverulegan kostnað af því að neyta dýraafurða. Oft eru einnig niðurgreiðslur til þeirrar framleiðslu sem þarf til að fæða dýr sem eru notuð til manneldis eins og til ræktunar á korni eða sojabaunum sem eru notuð sem dýrafóður. Þetta inngríp ríkisvaldsins veldur því að almenningur greiðir fyrir ódýra framleiðslu á dýraafurðum og greiðir fyrir þessa framleiðslu í gegnum skattkerfið hvort sem fólk neytir dýraafurða eða ekki (Greenbaum, 2016, bls. 1-18). Í sjöttu og nýjustu útgáfu Norrænu næringarráðlegginganna sem komu út 20. júní 2023 er í fyrsta sinn ráðleggingarnar sem lúta bæði að heilsufarslegum og umhverfislegum þáttum. Ráðleggingarnar byggja á bestu vísindalegu upplýsingum sem til eru um matvælaneyslu, heilsu og umhverfismál. Í ráðleggingunum kemur fram að hollt mataræði er oftast líka sjálfbært og því er lagt til að mataræði sé sem mest sótt í jurtaríkið. Ráðlagt er að mataræðið skuli felast í mikilli neyslu á grænmeti, ávöxtum, berjum, baunum, kartöflum og heilkorni og að breyttar matarvenjur geti haft mikil áhrif á bæði heilsufar og umhverfismál. Skýrslan hefur vakið mikla athygli á alþjóðavísu. Talið er að næringarráðleggingarnar sýni fram á sterka tengingu á milli heilsu fólks og heilsu jarðar og að megin ráðleggingin að færa sig yfir í grænkerafæði sé í takt við það sem vísindin og fræðin segja(norden.org, 2023).

Það er samt ekki svo einfalt að skipta um lífsstíl og gerast grænkeri. Margir grænkerar gefast upp því það getur verið erfitt í samfélagi þar sem ráðandi hugmyndafræði gengur út á það að borða kjöt og því sé kjöthyggja allsráðandi. Þegar talað er um kjöthyggju er átt við það að það er samfélagslega viðurkennt og talið siðferðilega rétt að neyta ákveðinna dýrategunda. Þessi hugmyndafræði sé kerfislæg og nær inn í stofnanir samfélagsins og þess vegna verður það viðmið ríkjandi að það sé rétt og eðlilegt fyrir

mannfólkið að borða kjöt og þannig sé sú hugmynd inngróin í samfélagið (Greenbaum, 2016, bls. 1-18).

Hugmyndir okkar um mat hafa þróast yfir langan tíma og verða smám saman innbyggðar í vitund okkar og þannig safnast upp mörg lög merkingar með tímanum um matinn sem við neytum. Samfélög eru oft bundin saman af fyrirsjáanlegum og stöðugum viðmiðum og þannig verði hugmyndir okkar um mat til og matarvenjur markaðar af því og því sé stundum erfitt að átta sig á upphafi og endi eða hvenær í ferlinu þessi merking yfirfærast á matinn sem við neytum og þeim ríkjandi hugmyndum sem eru við lýði hverju sinni (Khare, 1980, bls. 519-42).

Smári lýsir því að það sé ekki svo einfalt að breyta um lífsstíl og því sé þetta hægfara þróun, við erum með innbyggðar hugmyndir sem hverfa kannski ekki svo auðveldlega þótt breytt sé um lífsstíl og mataræði. Smári segir frá því að hann fékk allt í einu svo sterka löngun í kjöt og lét það eftir sér að fá sér kjöt. Hann telur að þetta sé eins og innbyggt í samfélagið og þá manneskjurnar þessi hugmynd um að neyta kjöts og því hafi komið upp þessi löngun hjá honum en þetta var þó stutt tímabil hjá honum og hann fann fljótt að hann hafði enga ánægju af því að neyta kjöts lengur og hætti því aftur að borða kjöt skömmu seinna og hefur ekki borðað kjöt síðan.

svona af hverju, af hverju maður væri að þessu og svona hvaða áhrif þetta hefði á velferð dýranna og þú veist að maður væri að taka eitthvað sem maður ætti ekki með því að vera að borða dýrin og mjólkurafurðir og þess háttar, en síðan kom svona smá bakslag hjá mér einhvern tímann svona 2017 einhvern tímann um sumarið þá einhvern veginn ákvað ég að prófa að borða kjöt af því að maður var með eitthvað svona, af því náttúrulega þegar maður er búinn að borða dýraafurðir í svo mörg ár þá einhvern veginn er hausinn á manni svo víraður í það svo ég fékk svona eitthvað craving á ákveðnum tímapunkti þannig að ég borðaði kjöt svona í nokkur skipti þarna yfir sumarið en svo einhvern veginn fannst mér, það ekkert gott, það gerði ekkert fyrir mig, þannig að ég bara hætti því aftur og hef ekkert borðað síðan þarna já 2017 (MA9 Smári 2020).

Það eru ekki síður félagsleg samskipti og fólkið í umhverfinu sem hefur áhrif á það að fólk fer að velta fyrir sér að breyta um lífsstíl og jafnvel að taka út allar dýraafurðir. Birkir segir frá því hvernig hann nánast á einu kvöldi ákvað að gerast grænkeri. Hann var á þessum tíma í námi í Svíþjóð og var staddur í veislu. Þar fer hann að ræða við sænskan strák sem var grænkeri, hann segir að þeir hafi rökrætt málið og að endingu hafi hann séð að þessi strákur hafði mikið til síns mál og væri greinilega búinn að kynna sér þetta vel.

Strákurinn hefði fært miklu betri rök en hann sjálfur fyrir því að það ætti ekki að neyta dýraafurða og Birkir ákvað því í kjölfarið að hætta sjálfur að borða dýr.

Ég var þarna í námi og þetta var sem sagt sænskur strákur og hann hafði einhvern tímann haft á orði að hann væri grænmetisæta af einhverjum svona siðferðisástæðum og ég vissi ekkert hvað hann var að tala um og hérna hann hafði nefnt þetta einhvern tímann áður, en í þessari veislu þá sátum við saman og hann fór að tala um þetta og ég spurði hann út í þetta og já og uppúr því hófust bara mjög miklar rökræður og svona undir lok kvöldsins þá sá ég bara að hans rök voru allavegana miklu betri hann var greinilega búinn að kynna sér málið. Ég ákvað bara eiginlega þá að ég myndi ekki, eða ég myndi hætta að borða dýr (MA6 Birkir 2020).

Birkir ákvað einnig að kynna sér málið betur og aflaði sér upplýsinga og það sem hann komst að studdi ákvörðun hans og eftir að hafa kynnt sér málið vel komst hann að þeirri niðurstöðu að þetta væri skynsamlegt og rétt skref að hætta neyslu á dýraafurðum.

Mannkynið stendur frammi fyrir miklum áskorunum eins og aukinni fólksfjölgun og vistfræðilegri kreppu sem birtist í loftlagshlýnun. Fólk er sífelld að verða meðvitaðra um þetta og hefur líka vaxandi áhyggjur af meðferð dýra í verksmiðjalandbúnaði og hefur þessi meðvitund aukist með með auknu flæði upplýsinga. Allt þetta leiðir af sér hugmyndir um þörfina fyrir því að breyta vestrænni matarmenningu þar sem dýraneysla í formi kjöts og mjólkurafurða er ráðandi yfir í mataræði sem byggist á plöntufæði. Að mati Lumdsen (2017) felst grundvallaratriði í þessari breytingu í veganisma og það sé rökréttasta að taka upp slíkt mataræði ef að tilgangurinn er að minnka skaða á lífi dýra, minnka skaða á vistfræði jarðarinnar og loftlags þá væri grænkeralífsstíll rökrétt svar við þeim breytingum (Lumdsen, 2017, bls. 221–238). Greenbaum (2016) bendir á að dýraframleiðsla er ekki hagkvæm fyrir vistkerfi jarðarinnar og hún er ekki sjálfbær, umhverfismengun sem verður af völdum dýraframleiðslu bitnar á öllum jarðarbúum. Það þarf mikið af landi og vatni fyrir dýraframleiðslu og hefur það áhrif á villt dýralíf. Margar dýrategundir eru í útrýmingarhættu af þessum völdum og á sama tíma er oft offramleiðsla á dýrum í verksmiðjubúskap. Þessar staðreyndir sýni að grænkeralífsstíll sé mun sjálfbærari því með því að stunda grænkeralífsstíll sé hægt að draga úr þörfinni á landi og vatnsnotkun og þar með að draga úr þeim skaðvöldum sem fylgja dýraframleiðslu (Greenbaum, 2016, bls. 1-18).

nema ég myndi finna einhverja góða ástæðu til þess þú veist, ég ætlaði bara að athuga fyrst hvað allt sem hann hafði sagt. Hvort það ætti við rök að styðjast og svona, svo þannig að ég hugsaði bara allvegana ef hann hefur rétt fyrir sér þá ætti ég ekki að borða dýr og svona bara kynnti ég mér málið svona nokkuð vel eftir á og komst að þeirri niðurstöðu að það væri skynsamlegt og rétt (MA6 Birkir 2020).

Það að taka skrefið að gerast grænkeri virðist oft líka tengjast ákveðnum breytingum í lífi fólks, til dæmis ef fólk flytur að heiman eða skiptir um vettvang í lífinu í námi eða starfi. Það virðist hjálpa til við að „opinbera“ þennan lífsstíl að það séu einnig aðrar breytingar í lífi fólks á sama tíma. Gullbrá ákvað að taka skrefið til fulls og gerast grænkeri þegar hún hóf nám sitt í Háskólanum. Hún hafði lengi haft hug á því að taka þetta skref en hafi skort kjarkinn en við þessar breyttu aðstæður, það er að hefja nám í nýjum skóla og nýju umhverfi með nýju fólki fann hún að það væri rétti tíminn til að gerast grænkeri og láta fólk í umhverfi sínu vita af þessum nýja lífsstíl. Greenbaum (2016) fjallar um það að þegar að fólk ákveður að taka skrefið og láta vita í umhverfinu að það sé grænkerar getur það átt von á því að það sé hæðst að þeim af vinum og fjölskyldu eða ókunnugum fyrir það hvað þeir borða. Grænkerar eru líka oft beðnir um að útskýra matarval sitt og að þurfa að svara alls kyns spurningum við máltíðir. Þetta eru spurningar um það til dæmis um það hvort þeir fái nægilegt prótein, hvort plöntur hafi ekki tilfinningar og svo framvegis (Greenbaum, 2016, bls. 1-18). Það þarf því ákveðinn kjark eða réttar aðstæður að stíga fram og viðurkenna og segja frá því að hafa ákveðið að gerast grænkeri.

Já, sko ég er sem sagt 24 ára og er búin að vera vegan núna í rúm þrjú ár, ég ákvað sem sagt að þora að taka skrefið þegar ég var að byrja í Háskólanum þetta er svona breyting sem er að gerast ég tek þessa breytingu með og býið að langa þetta lengi, ég tók sem sagt ég byrjaði að taka svínakjöt út þegar ég hef verið svona 16 ára það eru alveg þó nokkur ár síðan og ég tók það fyrst út því mér fannst ekki rétt að vera að borða það og svo einhvern megin smátt og smátt fer alltaf fleira að detta út þannig að það eru komin, ég held það hafi verið 2015 sem ég varð grænmetisæta og tók út allt kjöt og fisk síðan svona þróast þetta smátt og smátt og svo einmitt 2017 þá ákvað ég bara að taka allan pakkann og verða alveg vegan, kannski líka út af því að ég var alltaf með eitthvað svona á bak við mig að mig langaði þetta en einhvern veginn svona var hrædd við breytinguna og kannski líka viðmótið frá öðrum sem myndi fylgja breytingunni og ég var einhvern veginn búin að passa mig að horfa á myndbönd sem snerust um þetta því ég vissi að þá myndi ég bara strax skipta yfir það væri ekki, ég þyrfti bara svona smá þúss og þá væri ég bara búin að fylla allt sko (MA12 Gullbrá 2020).

Það þarf ekki endilega að vera breytt starfsumhverfi eða að flytjast í annað umhverfi sem hvetur fólk til að hefja nýjan lífsstíl. Rós lýsir því að hún hafi ákveðið að taka skrefið

að gerast grænkeri þegar foreldrar hennar dvöldu erlendis en hún bjó á þeim tíma ennþá í foreldrahúsum. Hún lýsir því einnig að henni fannst tilhugsunin að valda þeim óþægindum með því að taka upp þennan lífsstíl erfið og eins og hún orðar það að hætta einn daginn að þiggja það sem þau elduðu fyrir hana. Því notaði hún tækifærið þegar foreldrar hennar dvöldu erlendis og hún réði ein yfir innkaupum heimilisins og eldhúsinu. Rós lýsir því að hún hafi ekki viljað valda foreldrum sínum óþægindum en Greenbaum (2016) telur að grænkerar upplifi það oft að vera ásakaðir um að hafna hefðum og menningu sérstaklega í kringum hátíðir og fyrir það að vera með vesen út af matarskiðferði sínu og þar með fundið fyrir því að vera ekki velkomnir fyrir það að vera með sérstakt mataræði (Greenbaum, 2016, bls. 1-18). Það voru kannski ekki svo öfgakennd viðbrögð sem Rós átti von á og vildi forðast (eins og sjá má síðar, þá fékk hún mikinn stuðning) en það er samt þessi tilfinning að vera með vesen með því að borða ekki það sama og hefur alltaf viðgengist innan fjölskyldunnar.

Ég nýtti tækifærið þegar foreldrar mínir voru erlendis til þess að gerast grænmetisæta. Ég hafði beðið eftir því tækifæri í dágóðan tíma en fannst auðveldast að gera þessa breytingu þegar ég hafði völdin yfir innkaupum og eldhúsinu. Mér fannst tilhugsunin um að hætta einn daginn að þiggja það sem foreldrar mínir elduðu ofan í mig á hverjum degi óþægileg. Ég vildi ekki valda þeim óþarfa angri (MA4 Rós 2020).

Það voru þó fleiri þættir sem höfðu áhrif á það að fólk ákvað að gerst grænkerar, Gullbrá hafði lýst því að með því að hefja nám í Háskólanum fannst henni það vera kjörið tækifæri til að ganga skrefið til fulls og opinbera það að hún væri grænkeri en það var ekki eingöngu það að byrja í Háskólanum sem hvatti hana áfram því Gullbrá segir frá því að hún hafi verið að skoða og fletta á Facebook þegar hún rakst á myndband sem hafði mikil áhrif á hana og fullvissaði hana um að það væri hið eina rétta að taka upp grænkeralífsstíl og hætta að neyta dýraafurða. Þetta var myndband sem hún lýsir að byrji á því að sýna börn með mæðrum sínum og svo fóru að koma fleiri myndir af alls konar dýrum með afkvæmum sínum. Þetta vakti sterkar tilfinningar hjá Gullbrá og hún hugsaði með sér að öll afkvæmi eigi að fá að vera hjá móður sinni og að nú yrði hún að taka skrefið til að stuðla betur að því að svo megi verða.

Og ég hefði örugglega gert það fyrr hefðu líka einhverjir í kringum mig verið vegan og á undan mér, það er einhver fyrirmynd ég sem hefði séð að þessi manneskja er alveg að fúnkera vel þannig að það er líka eitt svo var það nú þegar ég tók alveg

skrefið á sama tíma og ég var að byrja í Háskólanum þá sit ég heim og er að skrolla á *facebook* og það kemur upp eitthvað svona myndband um sem sagt mæðradaginn, það byrjar bara svona að rúlla eins og gerist á *facebook* og þá var eitthvað já það er mæðradagur en þetta var gamalt myndband það var bara eitthvað svona elsku mömmur okkar og falleg myndbönd af mæðrum með börnum sínum saman, svo bara fóru að koma myndir af öðrum dýrum með afkvæmum sínum ég man ég var nú á túr og líka þá var svona rosa tilfinninganæm og ég bara fór að gráta og var bara það eiga allir að vera með litlu börnunum sínum og ég bara nú bara tek ég skrefið þú veist var að byrja í Háskólanum þú veist það er nýtt start auðveldar breytinguna einhvern veginn að einhverju leyti (MA12 Gullbrá 2020).

Sóley lýsir svipaðri upplifun af myndskreiði sem hún sá á Facebook. Hún var þá sjálf nýbúin að eignast barn og þetta myndskreiði hafði mikil áhrif á hana en það sýndi kú sem var nýbúin að eignast kálf og kálfurinn var strax tekinn af henni og kýrin sást hlaupa á eftir bóndanum sem tók kálfinn og kýrin grét eins og Sóley lýsir því, þetta vakti með henni mjög sterkar tilfinningar. Í bókinni *Freslun Dýra* (Singer, 2021) er talað um þessi sterku tengsl sem að eru á milli afkvæmis og móður þeirra og að það sé ekki tekið tillit til þessara þarfa dýra og kálfar til dæmis teknir frá mæðrum sínum. Þar er einnig sagt frá því að húsdýr hafi líkamlegar, tilfinningalegar og félagslegar þarfir sem þau hafa erft frá villtum forfeðrum sínum og að kálfurinn þarfnist móður sinnar og hafi sterka hvöt til að tengjast móður sinni og að leika sér við aðra kálfa. Þegar þessar hvatir eru ekki uppfylltar og kálfurinn er aðskilinn frá móður sinni kvelst kálfurinn mikið. Þetta er þörf sem var mótuð fyrir þúsundum kynslóða og heldur áfram að vera til staðar þótt dýr séu lokuð inni í litlum rýmum og afkvæmi tekin frá mæðrum sínum (Singer, 2021, III-VIII).

Svo sá ég myndband þegar ég var nýbúin að eignast strákinn minn og var á þeim tímamarki með strákinn minn á brjósti og ég sá eitthvað myndband á Facebook að kýr sem var greinilega nýbúin að bera kálf og bóndinn er að taka kálfinn af henni því að hún er mjólkurkú og þarf að fara að mjólka hana og kálfurinn þarf bara að vera sendur í slátrun og hún hljóp á eftir herna á eftir bóndanum og í raun og veru grét þú veist það kom svona hljóð frá henni og ég hugsaði bara vá hvað þetta er mikil misþyrming á valdi, af hverju erum við að taka afkvæmi kýrinnar frá henni til þess að við getum drukkið mjólkina hennar sem er ekkert ætluð okkur og þetta var bara svona ég horfi á barnið mitt sem var að drekka mjólkina mína og ég horfði á þetta myndband og ég var bara svona vá ég er búin að vera svo ótrúlega einhvern veginn distant frá þessu að ég hef ekki áttað mig á hvað við erum í rauninni að gera dýrunum maður hugsar bara um mjólkina í fernunum og búið (MA11 Sóley 2020).

Sóley lýsir því hve henni fannst þetta myndskreiði sína mikla misbeitingu á valdi með því að kálfurinn sé tekinn frá móður sinni svo að mannfólkið geti fengið mjólkina sem var

ætluð kálfinum. Þarna sagðist hún hafa gert sér grein fyrir því hvað við mannfólkið erum að gera dýrunum og lýsir því að við sjáum bara mjólkurfernuna í búðunum en ekki hvað liggur raunverulega að baki framleiðslunni. Greenbaum (2016) segir frá því hvernig hægt sé að hunsa þjáningar þeirra dýra sem fólk borðar, fólk fer í búð og kaupir matvæli sem er búið að setja í fínar pakkningar án þess að þurfa að hugsa um ferlið sem er þar að baki hvort sem það tengist aðbúnaði dýra eða áhrif á umhverfið, þjáningar dýranna og framleiðslan er ekki uppi á yfirborðinu (Greenbaum, 2016, bls. 1-18). Í grein sem heitir *Hvers vegna ekki* og birtist á Vísi 3. janúar 2022 er fjallað um aðbúnað dýra í verksmiðjubúskap en í slíkum búskap búi mörg dýr við óviðunandi aðstæður sem séu ekki skyni gæddum verum bjóðandi. Þau dýr sem tengjast helst verksmiðjubúskap eru til dæmis svín, kjúklingar, varphænur, kalkúnar, kýr og kálfar. Þessi dýr eru alin í verksmiðjum eða stórum búum. Í greininni kemur fram að sum þessara dýra fæðast og deyja án þess að fara nokkurn tíma út undir bert loft eða finna gras undir fótum sér. Þessi aðbúnaður og þessi meðferð á dýrum sé ein helsta ástæða þess að fólk ákveður að gerast grænkerar (Valgerður Árnadóttir, 2022)

Það geta verið margar fyrirmyndir og aðilar í lífi fólks sem eru þeim hvatning til að breyta um lífsstíl, Gullbrá hafði áður lýst því að það fyrsta sem hún tók úr mataræði sínu var svínakjöt. Hún lýsir því að þegar hún var í menntaskóla hafi margir kennarar sem kenndu henni verið umhverfissinnaðir og hefðu til dæmis með vali á námsefni stuðlað að því að opna sýn nemenda varðandi meðferð á dýrum. Enskukennarar hennar hafi til dæmis valið texta sem fjölluðu um meðferð á dýrum. Þessi umfjöllun og það að lesa þessa texta hafði mikil áhrif á hana og vöktu hana til meðvitundar um aðbúnað dýra. Kennarinn talaði líka um að svín væru svo sjaldan frjáls, þau væru í stýjum og það væri illa hugsað um þau. Gullbrá tók þarna ákvörðun um að hætta að borða skinku, henni fannst skinka hvort sem er ekki góð.

Þetta það var reyndar þegar ég var í MH sem sagt í Menntaskóla að ég, að allir enskukennararnir þar voru mjög svona umhverfishlyntir einhvern veginn það voru margir textar sem við lásum bara í einhverjum skilningi og þá var alltaf tal um þú veist meðferð á dýrum, bara svona free range, sem sagt frjáls dýr og talað og ég man að kennarinn talaði um að svín væru svo sjaldan frjáls, þau væru dýrin sem væru helst í stýjum og þú veist, illa hugsað um þau, ég bara þá tek ég þetta út skilurðu, fannst skinka hvort sem er vond, aldrei hrifin af hamborgarhrygg, það var líka kannski það sem spilaði inn í, ég var, ég borðaði ekkert svín (MA12 Gullbrá 2020).

Viðmælendur voru flestir á því að grænkeralífsstíllin tengdist helst mataræði þeirra. Það var ekki tiltökumál í þeirra augum að til dæmis klæðnaður eða annað í þeirra umhverfi væri endilega laus við dýraafurðir. Smári lýsti því þannig að kannski myndu sumir ekki kalla hans lífsstíl að vera grænkeri því hann gerði í raun ekki annað en það að borða ekki dýraafurðir en spáði ekki í þetta til dæmis varðandi fataval eða varðandi aðra þætti lífs síns.

Og í rauninni að vera vegan fyrir mér það eru kannski einhverjir sem myndu ekki kalla það að vera vegan af því að ég, kannski ekki ég er í rauninni að gera ekki neitt annað en bara þú veist að borða ekki dýraafurðir (MA9 Smári 2020).

Sóley segir að ef mikið lægi undir og hún þyrfti til dæmis á lyfjum að halda sem innihaldi dýraefni að þá líti hún samt á sig sem grænkeri, ef þetta væru lyf sem varðaði heilsu og líf að þá taki maður þau lyf þótt þau innihaldi dýraefni. Þetta snúist fyrst og fremst um það í hennar huga að forðast eftir fremsta megni að neyta eða nota dýraafurðir en ef þetta tengist til dæmis heilsu eða lækningum að þá hafi það forgang.

Að vera vegan í mínum huga er að nýta ekkert af dýri sem þú getur forðast mögulega eftir bestu getu, skilurðu, þannig að ef þú þarft að taka lyf sem að innihalda dýraefni þá tekurðu þau lyf skilurðu, þú ert ekki að hætta þínu eigin lífi eða heilsu fyrir þetta en að sama skapi ef þú getur ekki verið hundrað prósent vegan að þá reynirðu að lifa plöntumiðuðu fæði eftir bestu getu og þá myndi ég samt sem áður líta á þig sem vegan (MA11 Sóley 2020).

Það sama á við þegar kemur að fötum eða öðru, það er enginn viðmælenda sem gerir það að sérstakri kröfu að til að stunda grænkeralífsstíl þurfi allt að vera laust við dýraafurðir. Flestir nota þau föt sem þau eiga nú þegar en reyna kannski að kaupa föt sem eru umhverfisvæn og sem eru ekki skaðleg dýrum en henda til dæmis ekki því sem til er og byrja uppá nýtt við það að breyta um lífsstíl. Sóley líkt og Smári veltir fyrir sér hvort hún geti kallað sig vegan því hún gangi ennþá í lopapeysum sem hún á fyrir.

Ég hef stundum verið smá hérna hvað á maður að segja verið þínu efins um hvort ég ætti að kalla sjálfa mig vegan af því eins og ég segi ég geng ennþá í lopapeysu en ég á lopapeysu sem ég geng í og ég nota dúnsæng ennþá þegar ég sef og þetta er í rauninni svona uuh þú veist á ég að kalla mig bara plöntumiðaða á plöntumiðuðu fæði eða á ég að kalla mig vegan....Í mínu hjarta vil ég kalla mig vegan því þetta er náttúrulega fyrir dýrin þrátt fyrir að ég eigi þú veist ennþá einhverjar flíkur sem að eru ekki eða þú veist ekki vegan, en ég veit ekki hvort þú hefur talað við marga en það eru sumir sem myndi segja bara að já ég gæti ekki kallað mig vegan út af því að

ég er ennþá að nota efni. Þarna kemur örugglega menningin inn af því að menningin á Íslandi er lopapeysa og veðrið hérna þú veist ég hef prófað flíspeysur og ég hef prófað þú veist bambussokka og veðrið hérna er því miður bara þannig við verðum að nota einhvers konar dýraafurðir í fötin okkar eða vera hálf kalt eða blaut (MA11 Sóley 2020).

Í huga Donalds Watson upphafsmanni Vegan-samtakanna sem voru stofnuð í Englandi 8. apríl 1945 var markmiðið alltaf fyrst og fremst að koma með nýja sýn og reyna að stuðla að því að fólk neytti frekar fæðis sem væri plöntumiðað. Í hans huga snerist þetta ekki um öfgar eða hver væri meira grænkeri en annar. Það ætti til að mynda ekki að dæma fólk þótt það neytti dýraafurða, markmiðið væri alltaf að stuðla að því að fræða fólk og stuðla að breytingum á friðsamlega hátt, með því væri frekar hægt að fá fólk til að taka þátt í því að forðast dýraafurðir eftir fremsta megni og stuðla þar með að dýravelferð (vegansociety.today, 2016). Þegar fólk lendir í þeirri stöðu að þurfa á lyfjum að halda sem innihaldi dýraafurðir þá getur það samt sem áður aðhyllt þennan lífsstíl og verið grænkerar (vegansociety.today, 2016). Donald Watson myndi því eflaust ekki telja það tiltökumál þótt fólk noti flíkur sem það á fyrir þótt þær séu úr dýraafurðum því þetta snúist fyrst og fremst um að skapa nýjan hugsunarhátt um hvernig fólk getið dregið sem mest úr neyslu á dýraafurðum en til þess þurfi ekki öfgar eða harða baráttu og gæta þurfi meðalhófs.

Í þessum kafla kemur fram að það eru einkum tvær ástæður sem liggja að baki þeirri ákvörðun viðmælenda að taka upp grænkeralífsstíl. Þessar ástæður eru dýravernd og heilsa. Það kemur þó fram í viðtölum að allir þessir þættir eru mikilvægir í huga viðmælenda. Smári og Ösp gerðust grænkerar út af heilsufarsástæðum, þau eiga það líka sameiginlegt að vera mikið í íþróttum, Ösp var í ballett og Smári er í handbolta. Smári segir að það séu fleiri rök að baki hjá honum og hann bendir á það að ef hann væri grænkeri bara út af heilsunni þá gæti hann borðað stöku sinnum kjöt eða dýraafurðir og því skipti dýraverndurnarsjónarmiðið hann jafn miklu máli. Það kemur líka fram að þessi breyting að gerast grænkeri er hægfara þróun, margir höfðu hugsað um þetta lengi og ákveðið að prófa að gerast grænkerar fyrst í styttri tíma til dæmis með því að taka þátt í Veganúar og svo í kjölfarið á því að taka alfarið upp þennan lífsstíl. Það átti þó ekki við um Ösp og Birki og Ösp segir frá því að hún hrundi niður svo að segja einn daginn og hafi í

kjölfarið á því ákveðið að endurskoða lífsstíl sinn og þá ákveðið að gerast grænkeri. Birkir ákvað líka að gerast grænkeri nánast á einu kvöldi eftir rökræður við grænkerar í veislu sem hann var í þegar hann bjó í Svíþjóð. Þessar rökræður vöktu hann til umhugsunar og hann kynnti sér málið betur og sá að rökréttast væri að taka upp grænkeralífsstíl. Samfélagsmiðlar spila stórt hlutverk, viðmælendur lýstu því að hafa horft á fræðslumyndir og myndskreið sem höfðu mikil áhrif á þau og vakið þau til umhugsunar um það hvernig dýraíðnaðurinn er og hver áhrif hans er á líf dýra og manna. Sóley og Smári veltu fyrir sér hvort þau gætu kallað sig grænkerar og sögðu að kannski væru þau það ekki samkvæmt ströngustu skilgreiningum því Sóley sagðist til dæmis að ef nauðsyn krefðist þess þá myndi hún taka lyf sem innihéldu dýraafurðir og gengi enn í fötum sem hún átti eins og lopapeysum. Smári sagði að hann væri eingöngu að spá í þetta varðandi matinn en spáði ekki í föt eða annað í þessu samhengi. En þessar vangaveltur um það hvort hægt sé að kalla sig grænkerar eða ekki tengjast viðfangsefni næsta kafla sem snýr að því hvernig einstaklingar upplifa það að vera grænkerar í daglega lífinu. Er það að vera grænkeri erfiður lífsstíll sem krefst stöðugrar athygli eða er þetta lítið mál? Hvernig hefur þessi lífsstíll áhrif á samskipti við annað fólk og hvernig er samfélagið að bregðast við þessari lífssýn fólks að neyta ekki dýraafurða?

4.2 Hvernig upplifa einstaklingar það að vera grænkerar í daglega lífinu?

Í fyrri kafla voru skoðaðar helstu ástæður að baki þeirri ákvörðun fólks að gerast grænkerar, dýravernd og heilsa voru meginástæður viðmælenda en loftslagsmál og umhverfissjónarmið voru þeim einnig mjög hugleikin og margir sögðu að í dag væri það ekki síst ástæðan fyrir því að viðhalda þessum lífsstíl. Það er eitt að taka ákvörðun að breyta um lífsstíl en svo er annað að viðhalda honum. Í þessum kafla er leitast við að skoða það hvernig viðmælendur upplifa það að vera grænkerar. Hvernig það sé að framfylgja grænkeralífsstíl í daglega lífinu og hvort það sé til dæmis flókið eða erfitt að neyta matar sem inniheldur ekki dýraafurðir. Er þetta eitthvað sem krefst stöðugrar umhugsunar eða er þetta áreynslulaust og auðvelt í framkvæmd? Einnig er sjónum beint að því hvernig samfélagið bregst við, bæði er varðar til dæmis aðgengi að mat og viðhorf

til fólks sem er grænkerar og hvernig fjölskylda og vinir bregðast við. Hvernig það sé til dæmis að halda hátíðir eins og jól þar sem hefðir gegna oft stóru hlutverki sérstaklega þegar kemur að mat.

Jessica Greenbaum (2016) heldur því fram að grænkerar séu ekki hluti af efnahagslegri og pólitískri elítu samfélagsins og hafi ekki sömu ítök og þeir sem vilja viðhalda dýraneyslu í samfélaginu. Hún segir að vegna þess að viðmið og gildi samfélagsins séu ekki á forsendum grænkerar heldur á forsendum kjöthyggju þá missi þeir í raun félagslega stöðu sína og eru þar með félagslega og menningarlega stimplaðir sem „aðrir“ um leið og þeir ganga gegn norminu eða kjöthyggju samféluginu (Greenbaum, 2017, bls. 1-18).

Birkir upplifir þetta ekki svo sterkt og telur það ekki svo erfitt að framfylgja grænkeralífsstíl í sínu hversdagslífi. Það hafi verið svolítið skrýtið fyrst eftir að hann gerðist grænkeri að versla í matinn og þurfa að lesa innihaldslýsingar á matvörum í þaula en svo hafi þetta smám saman komist í vana. Hann segist ekkert spá í það hvað öðru fólki finnist um þetta.

Það var smá vandræðalegt þegar maður var í búðunum og svona fyrst sko alltaf að kíkja á innihaldslýsingarnar, en núna geri ég þetta bara er alveg sama hvað fólk er að hugsa skilurðu (MA6 Birkir 2020).

Þrátt fyrir að það sé ráðandi hugmyndafræði í samfélaginu að neyta dýraafurða þá bendir Greenbaum (2016) á að grænkerafæði þurfi ekki að vera svo dýrt og það eigi að vera á færi flestra að versla grænkeravörur. Það þurfi til að mynda ekki að versla í sérstökum verslunum sem selja dýrar vörur, það sé hægt að versla grænmeti og annað í almennt matvörubúð. Þetta snúist um spurninguna um að hafa val, að geta valið mat og að það snúi ekki að því hvort fólk sé grænkerar eða ekki (Greenbaum, 2016, bls. 1-8). Lilja tekur í sama streng og Birkir og bætir við að það að versla grænkerar vörur feli ekki í sér að versla minna fjölbreyttan mat heldur en kjötætur.

Þú veist ég bara kaupi einhvern mat úti í búð og ég veit hvað er vegan og hvað er ekki vegan og ég held að ég sé ekkert að kaupa minna fjölbreyttan mat heldur en kjötætur (MA1 Lilja 2017).

Smári er sama sinnis. Að vera grænkeri er ekki svo flókið í hans augum og áreynslulaust og krefst ekki mikillar athygli frá hans hálfu í daglega lífinu.

Þú ert alltaf, þó að það sé alveg þægilegra og minna vesen og eins og þú veist ég þæli aldrei neitt í þessu, þú veist á hverjum degi, þú veist ég borða bara það sem ég er að borða, ég er ekkert að þæla ég ætla að vera vegan í dag skilurðu (MA9 Smári 2020).

Smári heldur áfram og lýsir því að þótt hann telji það ekki tiltökumál að vera grænkeri að þá sé þetta mikil umbreyting og þá ekki síst það sem tengist sjálfsmyndinni og geti haft áhrif félagslega. Greenbaum hefur bent á það að karlmenn sem eru grænkerar séu oft gagnrýndir fyrir að vera veikburða eða kvenlegir fyrir það að borða ekki kjöt (Greenbaum, 2016. bls. 9-10). Eins og áður hefur komið fram er Smári íþróttamaður og keppir í efstu deild í handbolta. Hann segist ekki hafa orðið fyrir áreiti eða gagnrýni fyrir það að vera grænkeri en segir að það sé kannski vegna þess að hann er rúmlega tveir metrar á hæð og um 100 kíló og það hefur líka gengið vel hjá honum í handboltanum. Ef hann væri minni og grennri og gengi kannski ekki vel væri raunin ef til vill önnur. Hann veit af mönnum sem hafa tekið tímabil og gerst grænkerar og þá sé jafnvel verið að halda því fram að þeir standi sig ekki eins vel og að þá vanti kraftinn.

Já þetta bara svona gerðist og það sem er erfitt við þetta er náttúrulega bara þetta félagslega, en ég er reyndar kannski heppinn að ég er þú veist tveir metrar og hundrað kíló og það er svona kannski lítið verið að setja út á mig en ef ég væri einhver hornamaður í handbolta og 80 kíló og kannski mjórri þá væri örugglega verið að setja meira út á mig og svo það hefur ekkert dalað hjá mér frammistaðan í tengslum við þetta. Þannig að það er í rauninni ekkert hægt að setja út á það en maður heyrir oft menn tala um það, það hafa svona einn og einn orðið vegan í einhvern tíma og hætt að borða kjöt, þá kannski tala menn svona um þá, kannski hvísla menn skilurðu að það sé einhver breyting á líkamanum og að hann hafi misst kraftinn, hafi misst styrkinn eða eitthvað þannig, maður heyrir það en ég hef ekkert fengið neitt þannig komment ennþá og það er örugglega allt of seint að fara að segja það við mig núna (MA9 Smári, 2020)

Smári segist líka nánast hættur að hugsa um þetta og að hann sé ekkert daglega að hugsa um að hann sé grænkeri. Þess vegna sé þetta kannski ekki endilega hluti af sjálfsmyndinni lengur hjá honum.

Ég hef reyndar hugsað um það og var einmitt að tala um það við strákana í gær að þetta er í rauninni þetta er alls ekki hluti af minni sjálfsmynd einhvern veginn, þetta er eitthvað sem ég geri og ég er einhvern veginn ekkert að pæla í þessu og er aldrei að pæla í þessu en ég held að örugglega fyrir marga er þetta örugglega dálítið mikill hluti af sjálfsmyndinni (MA9 Smári, 2020)

Smári segist hafa verið dæmigerður „kjöt- og kartöflugæi“ sem hafi ekki borðað neitt grænmeti áður en hann tók upp grænkeralífsstíl. Hann hafi því þurft að læra upp á nýtt að elda þegar hann ákvað að gerast grænkeri og venjast því að borða grænmeti, þetta hafi því verið svolítið vesen. Það tók sinn tíma að ná tökum á því að elda grænkeramat og hann segir frá því að stundum hafi hann eldað mat sem var ekki góður og bara ógeðslegur

eins og hann segir sem hann hafi þurft að pína í sig eða jafnvel sleppa því að borða hann. Smári segir þó að eftir nokkra mánuði hafi hann verið búinn að ná tökum á því að elda grænkeramat.

Nei sko náttúrulega þetta er náttúrulega transission þegar þú ferð þarna yfir og sérstaklega fyrir mig af því að ég var búinn að vera svona kjöt og kartöflugæi. Ég borðaði ekki eiginlega grænmeti, svona varla og þarna ég þurfti nefnilega að læra upp á nýtt að elda og búa til mat og allt það og maður þurfti að venjast grænmeti og öllu því en svona þannig að þetta var alveg vesen þú veist. Stundum eldaði maður bara mat sem var bara ógeðslegur og manni fannst hann ekki einu sinni góður og maður pínir í sig eða bara sleppir því að borða en þarna eftir svona tvo, þrjá fjóra mánuði þá er maður eiginlega alveg kominn með þetta. (MA9 Smári 2020).

Smári segir að eftir ákveðið tímabil þá sé þetta ekkert mál, það séu byrjunarerfiðleikar eins og að prófa sig áfram í matargerð en svo hafi þetta komið. Hann viti betur og betur hvað hann vill og að þetta mótist smám saman þessi færni til að elda grænkeramat og að þekkja hvað er gott að borða og elda.

Smári segir að það séu ekki margir í handboltanum sem séu grænkerar en það séu þó alltaf einn og einn en margir hætti, hann hefur ekki orðið fyrir gagnrýni frá þjálfurum fyrir það að vera grænkeri en það hafi stundum verið vesen með mat í keppnisferðum en að það hafi breyst mikið undanfarið, áður þurfti hann jafnvel að taka með sér mat og að hann hafi líka lent í því að geta ekki borðað neitt á meðan aðrir í liðinu voru að borða.

Ekki gagnvart mér, það hefur enginn verið að skipta sér af þessu en kannski svona fyrst fannst þeim þetta eitthvað skrytið og líka svona fyrst var maður að læra á þetta og það var líka þannig að við vorum á einhverju ferðalagi og þá var miklu meira vesen. Núna ef að liðið ætlar að hittast einhversstaðar og ef við erum á ferðalagi og ætlum að borða þá er alltaf bara hægt að láta vita og það er hægt að redda einhverju. En það var kannski ekki þannig fyrir þremur árum, þá kannski fattaði enginn hvað átti að gera þannig að þá kannski fékk maður bara ekki neitt og þurfti bara að vera með einhvern mat sjálfur og þá kannski lenti maður í því að borða ekki neitt á meðan hinir voru að borða (MA9 Smári, 2020)

Það er alltaf að verða auðveldara að nálgast grænkeramat í almennum verslunum og á veitingastöðum og þar hefur tilkoma samtaka grænkeru líka haft mikil áhrif á samfélagið og valdið viðhorfsbreytingu. Úrval af grænkeramat hefur aukist og grænkerum fjölgar mjög hratt með aukinni vitund í samfélaginu um áhrif dýralandbúnaðar á umhverfið, heilsu og á dýrin (Graenkeri.is, 2020).

Smári lýsir því að með tímanum verði þetta alltaf auðveldara. Hann sé í dag kominn með nokkra rétti sem rúlla eins og hann segir.

Maður veit svona einhvern veginn hvað maður vill og svo bara einhvern veginn þróast það með manni og einhvern veginn verður það alltaf auðveldara og auðveldara og maður er með einhverja svona rétti sem maður eldar eða þú veist og þannig hefur það alltaf verið og líka áður en ég varð vegan líka að mér finnst bara best að elda það sem mér finnst gott,- ég er bara alltaf með einhverja nokkra rétti sem að ég bara svona rúlla á, sem kannski breytast svona einhvern veginn sem að tímanum líður en svona á hverjum tímapunkti er ég bara með einhverja rétti í gangi (MA9 Smári 2020).

Greenbaum (2016) telur að til að stunda grænkeru lífsstíl þurfi ekki að kaupa dýra og framandi vörur þótt það myndi vissulega gera stíllinn meira áhugaverðan (Greenbaum, 2016, bls. 1-18). Það á því ekki að vera svo flókið og dýrt að nálgast grænkeramat. Smári lýsir því að það sé alltaf að verða meira vöruúrval af grænkerafæði. Það sé til dæmis mikið framboð á frosnum mat en hann reynir samt að vanda valið og forðast unninn mat og leitar heldur að „alvöru mat“ sem hann segir vera eins og grænmeti og tófú en það er ekki eins mikið unnið og annar grænkeramatúr eins og til dæmis oumph. Að hans mati er það því ekki flókið að stunda grænkerulífsstíl og hægt að nálgast grænkeramat á auðveldan hátt í almennri matvöruverslun.

Það er ekkert vesen fyrir vegan dæmi og sérstaklega hefur náttúrulega aukist mikið bara úti í búðum og allt svona frosið og þú getur keypt þér hnetusteik eða þú getur keypt vefjur eða tófú, ég borða mikið af tófu og ég reyni að vera með það sem kallast whole food plant based, reyni að borða sem minnst unnin mat og svona tófu er miklu minna unnið heldur en þetta oumph til dæmis. Ég reyni að finna einhvern mat, alvöru mat sem er ekki mikið unninn og svartar baunir og tófú og grænmeti og allt í þeim dúr (MA9 Smári 2020).

Gullbrá segir að það hafi auðveldað innkaup hennar mjög mikið þegar að það opnaði veganbúð, þar sem hún gat keypt allt án þess að hafa áhyggjur af því hvort það væri vegan eða ekki. Þetta var að hennar mati allt önnur upplifun heldur en að versla í almennri matvörubúð því hún þurfi ekki sem dæmi að lesa aftan á allar vörur því allt sem er þar inni sé vegan.

Reyndar er það svo fyndið eftir að veganbúðin opnaði í Skeifunni og ég fór í hana í fyrsta skipti og ég man að ég labbaði inn og maður var svona vanur að lesa aftan á allt þannig að ég tók alla hluti og byrjaði að lesa aftan á, svo fattaði ég þegar ég var búin að vera í fimm mínútur, nei ég get keypt hvað sem er hérna inni það er allt vegan (MA12 Gullbrá 2020).

Fjola hefur verið grænmetisæta lengi en með hléum inn á milli. Hún segir að það hafi orðið umbylting í framboði á mat núna miðað við það þegar hún var að byrja að stunda þennan lífsstíl. Hún sagði að það væri gífurlega mikill munur og margt breyst á þessum

tíma. Hún hafði búið í Englandi fyrir 15-16 árum síðan og á þeim tíma verið grænmetisæta og þegar hún flutti heim fann hún verulegan mun á því að versla í matinn. Grænmetisúrvalið hér var miklu minna en í Englandi en svo breyttist það mjög hratt og varð mikil aukning í vöruúrvali. Hún nefnir sem dæmi að þegar hún kom heim frá Englandi hafi hún ekki getað fundið kóríander úti í búð og fólk hér á Íslandi virtist ekki vita hvað kóríander var. Þegar hún er spurð hvort þetta hafi breyst mikið frá þeim tíma þegar hún kom heim, segir hún að þetta hafi breyst mjög hratt og fljótt eftir að hún flutti heim.

Rosalega! Það er náttúrulega af því að framboðið er miklu meira, fyrst og fremst og maður getur náttúrulega, ég meina á þessum tíma þarna þegar að ég er grænmetisæta fyrir 16 árum eða 15 árum síðan hvað það var, þá hérna er ég nýlega komin heim frá Englandi þar sem ég bjó til nokkurra ára og ég gat ekki einu sinni fundið kóríander hérna á Íslandi og fólk vissi ekki einu sinni hvað kóríander var og hérna mér leið bara eins og ég væri bara farin að tala við einhverja ég veit ekki álfa úr hólum einhvers staðar út í auðnum að fólk skyldi ekki vita hvað þetta væri. En en já en það svo bara breyttist rosalega hratt eftir það (MA7 Fjóra 2020).

Með samfélagsbreytingum þróast ný viðmið sem verða sjálfsgöð og það er ýmislegt sem hefur áhrif á það hvernig viðmið og gildi breytast. Simon Lumdsen (2017) tekur grænkeralífsstíl sem dæmi í samhengi við hlýnun jarðar og hvernig sú ógn krefst hraðra breytinga og breytinga á lífsstíl fólks til dæmis með því að skapa ný viðmið og gildi er tengjast matarneyslu og það sé hægt að gera það með því að taka upp grænkeralífsstíl. (Lumdsen, 2017, bls. 221-238).

Grænkerasamtökin á Íslandi hafa einnig haft mikil áhrif með því að kynna grænkeralífsstíl og benda á kosti þess að vera grænkeri. Forsvarsmenn samtakanna eru virkir í greinaskrifum og senda líka út áskoranir á stofnanir og skóla hvetja til þess að bjóða þar upp á grænkerafæði. Samtökin fylgjast með því að Landlæknisembættið hafi upplýsingar um grænkerafæði á síðu sinni og eru því í sambandi við Landlækni. Eitt af aðaláherslumálum Grænkerasamtakana er að Ísland rækta meira af grænmeti, ávöxtum og kornmeti hér á landi því með því að gera það verði Ísland sjálfbært í grænmetisframleiðslu. Samtökin benda á að hægt sé að stuðla að þessu m.a. með því að lækka raforkuverð til grænmetisbænda (Graenkeri.is 2020). Viðmælendur sem hafa verið grænkerar í einhvern tíma finna fyrir mikilli viðhorfsbreytingu í samfélaginu, það er alltaf að verða auðveldara að stunda þennan lífsstíl. Ösp var 17-18 ára þegar hún byrjaði að stunda grænkeralífsstíl. Þegar viðtalið er tekið vorið 2020 er hún 24 ára og hefur því verið

grænkeri í 6-7 ár. Hún lýsir því hvernig margt hefur breyst á þessum tíma varðandi það að stunda þennan lífsstíl. Til dæmis hvernig upplifun það var að fara út að borða fyrst eftir að hún breytti um lífsstíl og gerðist grænkeri, þá hafi hún iðulega lent í því að hún þurfti að tala við kokkana um hvað hægt væri að útbúa handa henni að borða.

Þú veist ég þegar ég var þarna að fara út að borða ég þurfti oft að fara bara að tala við kokkana og bara hvað eigið þið til þess að geta gert þetta fyrir mig skilurðu (MA5 Ösp 2020).

Hlynur er matreiðslumaður og má segja að hann hafi verið einn af þeim fyrstu sem fór að bjóða uppá grænkerarétti samhliða öðrum réttum á veitingastað sínum. Á þessum tíma var það ekki algengt og ekki mikið lagt í úrval af grænkeraréttum almennt á veitingastöðum og jafnvel ekki boðið upp á þá. Á veitingastaðnum sínum var hann með sérstakan jólamatseðil í kringum jólahátíðina og bauð hann alltaf upp á grænkeráutgáfu sem var alveg sambærileg við hefðbundna matseðilinn. Þetta voru margrétta máltíðir sem boðið var uppá og féll þetta vel í kramið hjá grænkerum. Hlynur segir það skipta sig miklu máli að upplifun neytandans sé góð.

Sara Ahmed (2004) talar um það að tilfinningar okkar ráðist af því hvernig við tengjumst öðrum í umhverfi okkar og hvaða áhrif þeir hafa á okkur, hvort sem þetta eru staðir, fólk eða hlutir. Hún notar orðið „emotion“ í þessu samhengi og segir það koma frá latneska orðinu „emovere“ sem þýðir eitthvað sem hreyfir við okkur (Ahmed, 2004, bls. 25-42). Hlynur tengir vel við tilfinningar eða samband við viðskiptavinum sína í starfi sínu og tengir það þá við upplifun neytandans sem hann er að matreiða fyrir. Það skiptir hann miklu máli að viðskiptavinir hans séu sáttir og því fannst honum mikilvægt að hafa í boði grænkerarétti sem var lagt jafn mikið í og aðra hefðbundnu rétti sem voru á matseðlinum.

Hérna að þú ert raunverulega, eitthvað svona smá að það sé hérna,ég veit ekki hvernig ég að segja þetta að það sé svona ástarjátning þú veist, þú veist það þarf að vera eitthvert svona flirt eða ástarjátning við viðskiptavininn þótt þú sjáir hann ekki, þú ert að gera eitthvað sem manneskjan kemur til með að upplifa (MA2 Hlynur 2017).

Greenbaum (2016) segir grænkerar oft hætta að borða á veitingastöðum, eða við aðstæður þar sem þeir borða með öðrum sem eru ekki grænkerar til dæmis í mötuneytum, í fjölskylduboðum, á vinamótum, það sé af því að þeir finni fyrir því að vera ekki velkomnir og taldir vera með vesen út af matarsíðferði sínu. Grænkerar geta lent í

Því að verða fyrir neikvæðri athygli fyrir það að taka upp þennan lífsstíl og þá af þeim sem aðhyllast hann ekki. Greenbaum telur að þetta geti haft ýmsar afleiðingar í för með sér (Greenbaum, 2016, bls. 1-18). Rós lýsir því að þetta eigi ekki við í hennar tilfalli, hún upplifi mikinn stuðning úr sínu nánast umhverfi og flestum þar sé umhugað um umhverfismál og dýravelferð. Margar vinkonur hennar séu grænkerar og þær sem séu það ekki séu mjög opnar fyrir því að prófa nýjan mat og það auðveldi til dæmis þegar velja skuli veitingastaði. Hún finnur aðeins fyrir hvatningu og aðdáun og er mjög þakklát fyrir það.

Flestir í mínu nærumhverfi kannast við fyrirbærið vegan og er umhugað um umhverfismál og dýravelferð. Ég á margar vinkonur sem ýmist hafa minnkað kjötneyslu sína, eru grænmetisætur eða þá vegan eins og ég. Þær sem ekki eru vegan eru mjög opnar fyrir því að prófa nýjan mat og gera manni auðvelt fyrir þegar finna á veitingastaði sem bjóða upp á vegan valkosti. Í vínahópnum hef ég einungis mætt hvatningu og aðdáun og það er ég þakklát fyrir (MA4 Rós 2020).

Gullbrá aftur á móti lýsir því að stundum finnist henni erfitt að fara út að borða með fólki og ef einhver stingur upp á stað sem hún veit að er ekki að leggja áherslu á grænkerarétti að þá finnist henni óþægilegt að vera með vesen varðandi þetta og reynir kannski sjálf að koma með uppástungur eða tillögur af fyrra bragði til að forðast þetta. Hún hafi oft brennt sig á því að fara á einhvern stað og þegar hún biður um grænkeramat að þá sé ekkert lagt í hann en hann kosti jafn mikið og annar matur sem meira er lagt í. Henni finnst þetta stundum óþægilegt en langar ekki að eyða þrjú þúsund í mat sem ekkert er lagt í og greinilegt að veitingastaðurinn hefur hent í einhvern rétt svo að það sé eitthvað í boði fyrir grænkeramat.

mér líður stundum eins og ég sé með smá svona bögg, fólk vill fara út að borða og einhver stingur upp á einhverjum stað og ég svona gætum við kannski frekar skilurðu því það er kannski líka því stundum er einn vegan matur á matseðlinum og hann er bara svona svo augljóst að veitingastaðurinn hefur hent einhverju saman svo að það sé eitthvað fyrir vegan það er ekkert lagt í hann og ekkert svona gott ekki sem mig langar að eyða þrjú þúsund krónum í á veitingastað, þannig að maður oft reynir að hinta að kannski væri hægt að fara annað en svo oft þarf maður nú líka bara að láta sig hafa það að fá sér eitthvað annað sem er ekki eins spennandi ef að allir vilja fara á hinn staðinn (MA12 Gullbrá 2020).

Rós lýsir því að þótt hún upplifi mikla hvatningu og skilning úr sínu nánasta umhverfi að þá fái hún stundum athugasemdir og háðsglósur fyrir utan þann hring eins og til dæmis á vinnustaðnum sínum. Greenbaum (2016) bendir á að grænkerar upplifi það stundum

að um leið og það er vitað að þeir séu grænkerar að þá byrji fólk að telja upp allar dýrategundir sem því þykir gott að borða án þess að taka tillit til þess hvernig viðkomandi líði með það. Einnig lýsir hún því að einstaklingar sem aðhyllast það sem hún kallar hugsunarlaust át eða kjötætur hafi misst tengsl við það hvaðan maturinn kemur og við hvaða aðstæður hann er framleiddur. Þeir geri sér ekki grein fyrir uppruna matarins eða hvað þeir séu að borða. Þeir upplifi þess vegna síður erfiðar tilfinningar í kringum mat og finnist til dæmis ekki óþægilegt þegar það eru sýndar myndir af dýrum sem mat í markaðsskyni og nota oft önnur nöfn yfir matvæli til að fela uppruna þeirra. Orð eins og beikon, pylsa, skinka í stað þess að nota orðið svín. Með því að nota önnur orð yfir matvælin sé hægt að hunsa þjáningar þeirra dýra sem fólk borðar (Greenbaum, 2016, bls. 1-18).

Rós lýsti því áður að hún finni mikla hvatningu frá vinum og fjölskyldu varðandi mataræði sitt. Hið sama á ekki við á vinnustað hennar en hún lýsir því að í hádegishléinu á vinnustaðnum hafa einhverjir talið sig knúna til að monta sig af hvalveiðihuga sínum eða segja að það verði að borða kjöt til að fá nægilega næringu. Hún telur þó að fólk geri þetta hugsunarlaust og ekki endilega af illum hug en það geti vissulega verið þreytandi til lengdar að sitja undir háðsglósum sem þessum og þá sérstaklega því hér sé verið að gera grín á kostnað dýranna sem verða fyrir ofbeldi af hálfu mannkyns.

Í hádegishléinu á vinnustaðnum hefur oftast, eru til að mynda nokkrir sem finna sig knúna til þess að monta sig af hvalveiðihuga sínum eða hvetja mann til að borða kjöt svo maður fái nú nóga næringu. Þetta er ekki gert með illindi í huga en það getur verið mjög þreytandi að sitja undir þessu samt sem áður. Sérstaklega af því um er að ræða grín á kostnað þeirra sem veganar telja vera mállaus fórnarlömb sem eiga ofbeldi af hálfu mannkynsins ekki skilið (MA4 Rós 2020).

Það er víðar en á vinnustaðnum sem reynt er að gera lítið úr eða gera grín af þeim sem stunda grænkeru lífsstíl. Rós lýsir því einnig að það sé algengt að búið sé að setja pakka af beikoni í grænkeru hluta kælisins sem dæmi og svo er fólk mjög duglegt að tjá sig á netinu og sumir virðast fá mikla ánægju af því að vera að skrifa niðrandi og leiðinlegar athugasemdir inn á Facebook hópinn Vegan Ísland.

Það er líka ekki óalgengt að búið sé að slengja pakka af beikoni í vegan hluta kælisins í matvörubúðum eða að nettröll skrifi leiðinleg skilaboð inn á facebook hópinn Vegan Ísland (MA4 Rós 2020).

Greenbaum (2016) bendir á það að kjöthyggja sé svo rótgróin í samfélaginu að með því að grænkerar gangist ekki undir þessa ríkjandi menningu sem hefur varað í gegnum tíðina sé litið á grænkera sem nokkurs konar ógn (Greenbaum, 2016, bls. 1-18). Það eru ákveðin viðmið og gildi sem samfélög eru bundin saman af og þar er ákveðið félagslegt kerfi og siðferði sem ríkir hverju sinni og á þetta á líka við um matarvenjur. Khare (1980) telur að hægt sé að skoða mat út frá ýmsum þáttum í fyrsta lagi sé hægt að skoða mat út frá menningu í samfélaginu og að það sé ákveðið samhengi og meginreglur í mismunandi menningarkerfum. Í öðru lagi sé hægt að skoða mat sem miðlun og siðferðiskerfi innan samfélaga og í þriðja lagi út frá næringarfræði. Matarvenjur breytast með tímanum og eru endurskapaðar og nýjar venjur myndast og þannig safnast um mörg lög merkingar á æviskeiði fólks varðandi matinn sem það neytir (Khare, 1980, bls. 519-42).

Það er líka margt sem hefur áhrif á það hvað okkur líkar og hvað okkur líkar ekki. Jean Claude Kaufmann (2010) telur að hægt sé að skipta þessum áhrifavöldum í þrjá þætti. Í fyrsta lagi sé það reglan og það sem er rétt að borða út frá samfélagsviðmiðum og þá ekki endilega tengt persónulegu vali. Annar þáttur er andstæðan þar sem ánægjan fær meira vægi og hann telur að einhvern tíma um 17.öld komi fram hugmyndir um hvað sé góður smekkur og hvað ekki og þær hugmyndir blandist líka inn í lagskiptingu samfélagsins. Í nútímanum sé svo þriðji þátturinn, góður smekkur sem sé ennþá ákvarðaður af samfélagsviðmiðum en aðrir þættir koma að og víkka valið. Þannig þarf fólk að skilgreina hvað það er sem því líkar og hvað ekki og oft markist þetta af umhverfinu og þeim viðmiðum og gildum sem eru ríkjandi hverju sinni (Kaufmann, 2010, bls. 7-49).

Með landbúnaðarbyltingunni urðu mikil þáttaskil í sögu mannkyns og samskipti mannsins við dýrin. Til varð algerlega ný gerð lífs á jörðinni þar sem húsdýr voru alin til manneldis. Í upphafi var þetta ekki svo mikil breyting en eftir því sem aldirnar liðu var þessi nýja gerð lífs allsráðandi á jörðinni og í dag eru yfir 90% allra stórra dýra á jörðinni húsdýr (Singer, 2021, III-VIII). Rós segist sýna því fullan skilning að fólk geti brugðist illa við grænkeralífsstíl, með því að aðhyllast grænkeralífsstíl og neyta grænkerafæðis sé í raun verið að segja að fólk hafi í árbúsundir gert eitthvað rangt með því að neyta dýraafurða og það sé ekki þægilegt að heyra það.

Auðvitað mætir maður móttbyr stöku sinnum. Enda kemur það ekki á óvart þar sem veganismi er hugmyndafræði sem segir að það sem við mannkynið höfum tamið okkur í mörg þúsund ár sé rangt. Það vill enginn heyra að mataræði manns valdi þjáningu og að það sem maður sé alinn upp við sé rangt (MA4 Rós 2020).

Á fyrri hluta 20. aldar var mikil borgarvæðing þegar fólk fluttist úr sveitum í þéttbýlið. Þetta hafði mikil áhrif á líf fólks og til dæmis hætti fjölskyldan að vera framleiðslueining sem bjó sjálf til mat og klæði yfir í það að vera neyslueining þar sem fjölskyldan keypti allt og sótti þjónustu eins og nám út fyrir heimilið. Við þessar breytingar jókst sambandið á milli mannsins og hluta í umhverfi hans og hlutir í umhverfi mannsins fóru að hafa meira vægi. Líf fólks fór í meira mæli að tengjast hlutum, fólki, tilfinningum og mörgum athöfnum sem blandast saman og myndar það sem kallast hversdagslíf. Þetta nýja lífsmunstur og neysluvenjur fólks vakti áhuga margra bæði innan háskólasamfélagsins og hjá fyrirtækjum sem vildu reyna að selja fólki vörur sínar með því að skoða líf fólks út frá hversdagslífinu og hvernig fólk hagar sér í sínu daglega lífi (Löfgren, 2014, bls. 77-98). Samfélög breytast með tímanum og nýir siðir og venjur taka við af þeim gömlu og þetta á líka við um matarvenjur. Björk lýsir því að henni finnst grænkeralífsstíllinn sífellt vera að fá meira vægi í samfélaginu, það sé talað meira um þetta og þetta sé ekki lengur jafn framandi lífsstíll og var fyrir nokkrum árum. Fyrirtæki og stofnanir bregðist við og í dag sé raunin sú að þú getur varla farið á veitingastað nema að það sé grænkeri valkostur í boði líka, fyrir nokkrum árum var þetta ekki til staðar og það hvarflaði ekki að fólki að fá sér grænmetisrétt nema ef það væri grænmetisætur. Í dag séu fleiri valkostir og fólk þurfi ekki endilega að vera grænkerar eða grænmetisætur til að fá sér grænmetisrétt.

Já mér finnst alltaf vera þú veist meira og meira bara líka bara talað um þetta sem venjulegan hlut að þú veist, fyrst var þetta alltaf sem ég skil alveg þetta var svoldið svona foreign eða þú veist svona já ekki venjulegt, en svo það er svo mikið af vörum og ég meina þú getur varla farið á veitingastað nema að sé vegan valkostur og hérna þannig að mér finnst orðið miklu venjulegra að fólk geti pantað sér vegan lasagna eða hvað ever án þess að þurfa að vera vegan, bara það af því mér finnst svo oft sérstaklega þú veist way back þegar ég var grænmetisæta þá bara einhvern veginn gat fólk ekki ímyndað sér að fá sér grænmetiskostinn af það að það er ekki grænmetisæta og þá ætti það að fá sér kjöt þú veist það var svo mikið svona ég verð að fá mér kjöt (MA8 Björk 2020).

Björk talar einnig um það að þetta sé ekki eins bókstaflegt og áður var, þessi lífsstíll er áreynsluminni og markmiðið sé að reyna að forðast dýraafurðir en þótt fólk borði eitthvað

sem innihaldi dýraafurðir hvort sem það sé óvart eða ekki að þá sé það ekki stórmál, það sé ekki allt ónýtt eða að fólk þurfi ekki að gera stórmál úr því.

Nei og líka þú veist ég er líka bara mjög meðvituð um það að þú veist þó ég borði óvart eitthvað þá dey ég ekki eða þú veist það er allt í lagi þótt að það hafi óvart verið mjólk í einhverju og ég fatta það eftir á eða eitthvað (MA8 Björk 2020).

Mannfræðingurinn Mary Douglas (1975) hefur rannsakað matarmenningu og telur að matarmenning og neysla matar byggist á hefðum og þannig sé máltíðin smækkuð mynd af stærri félagslegri uppbyggingu og þannig stuðli máltíðin að nokkurs konar reglu í samfélaginu (Douglas, 1975, bls. 273). Hátíðir eins og jól og áramót eru oft byggðar upp á ríkum hefðum og þá ekki síst er varðar mat og drykk og þá hefur hefðbundinn jólamatur oft tengst mikilli kjötneyslu eða mat úr dýraríkinu.

Gróa er móðir tveggja dætra, önnur er grænkeri en hin er grænmetisæta, þær eru í kringum tvítugsaldurinn. Hún segir þetta valda því að það hafi komið svolítið los á matartímum hjá fjölskyldunni en það stafi einnig af því að þær eru orðnar fullorðnar. Fjölskyldan reyni þó að borða saman tvisvar í viku og þá séu grænkeraréttir á borðum en oft sé það þannig að dætur hennar útbúi sér eitthvað og svo fái þau foreldrarnir sér eitthvað og þá ekki endilega á sama tíma. Gróa segir að þetta sé ekki neitt vandamál hjá þeim í sambandi við hátíðir eins og jól og þá séu þau undirbúin og að allir borði saman grænkeramat og þá sé hefðin hjá þeim að hafa innbakaða hnetusteik.

Sko, nei í rauninni ekki af því þá er maður líka einhvern veginn undirbúin að leggja svolítið á sig og hérna til dæmis í jólamatinn, þá höfum við svona innbakað wellington, hérna svona hnetusteik með wellington utan um af því að smjördeig er sko vegan, það er ekki smjör í því og við erum því með rosalega góða svona vegan kvöldmáltíð (MA3 Gróa 2017).

Gróa heldur áfram og segir að þó að sjálf jólamáltíðin sé ekkert mál að hennar mati að þá sé það kannski frekar undanfari jólanna eins og aðventan, þá sé hefð að baka smákökur sem dæmi og þá sé leiðinlegt að upplifa það ef að dætur hennar geti ekki borðað kökurnar sem hún sé búin að baka og það dragi svolítið úr stemningunni og það sé stutt í samviskubitið ef hún er ekki að útbúa eitthvað sem allir geti borðað.

Það er aðallega kannski líka smákökurnar að mér finnst svolítið leiðinlegt að þegar ég er að ég er að gera eitthvað kósý heima, kannski baka eitthvað og svo kemur

veganbarnið heim og segir, er þetta vegan? og ég segi reyndar ekki og þá kemur svarið, ohhh ókey og þú veist þá svona, æ það dregur aðeins úr manni og ég hérna ég skil, ég skil alveg hana. Ég fæ alveg samviskubit sko því þá finnst mér ég alltaf vera svolítið eigingjarnt af mér ef ég er að gera eitthvað, elda eitthvað sem er ekki fyrir alla í fjölskyldunni. Ég stundum svona mikla þetta kannski aðeins fyrir mér (MA3 Gróa 2017).

Birkir er fjölskyldumaður með tvö börn og jólahátíðin hefur ekki verið neitt vandamál að hans mati. Það sé mikið úrval af grænkeramat í boði. Áður hafi fjölskyldan verið heima hjá foreldrum þeirra en síðustu ár hafi þau frekar boðið foreldrunum heim til sín. Hann segir að það hafi komið að þeim punkti að honum langaði ekki að hafa dautt svín á jólaborðinu og því hafi þau breytt til og haldið jól hjá sér á sínum forsendum. Þá sé bara grænkeramatur í boði og það séu allir sem borði hann og þannig skapist nýjar hefðir í kringum það. Þetta snúist líka aðallega um samveruna og að skapa nýjar venjur og hefðir í kringum jólahátíðina.

Það er frekar auðvelt að finna mat sérstaklega núna og ótrúlega auðvelt að sækjast eftir uppskriftum af þessu og hinu og finna á netinu en hérna núna seinustu þrjú fjögur ár þá höfum við bara verið, haldið bara jólin heima hjá okkur. Áður fyrr var maður kannski hjá foreldrum sínum og þá var alltaf verið að elda hamborgarahrygg og elda vegan mat líka og þú veist ég tel mig ekki vera með neitt mikinn tepruskap varðandi mat sko og ég get alveg verið í kringum þá sem eru að borða kjöt sko en svo bara tók ég þessa ákvörðun þú veist á jólunum þá bara vil ég helst ekki hafa dautt svín á borðinu. Og einmitt boðið foreldrum mínum í mat hjá okkur á jólunum og þá var bara vegan matur í boði þannig að það er yfirleitt bara, þetta er skemmtilegur tími og svona mikið verið að elda, koma þá bara nýjar hefðir eða bara skilurðu kemur bara nýtt í staðinn (MA6 Birkir 2020).

Upplifun Björk er örlítið önnur, hún er ekki með fjölskyldu og er því oftast í hlutverki gestkomandi. Hún lýsir því að það geti verið svekkjandi að vera boðið í mat eins og um jólin síðast og að það hafi verið risastórt hangilæri á borðinu og að kartöflurnar hafi ekki einu sinni verið vegan heldur hafi þær verið löðrandi í smjöri. Það hafi þó verið sér réttur fyrir hana sem hún var ánægð með en hún upplifði þetta samt sem smá óvirðingu og að vera utangarðs og eins og hún væri að biðja um eitthvað með því að fá sér rétt.

Mér finnst kannski mér finnst soldið ég ætla bara að segja það óvirðing að bjóða mér í matarboð og að þú veist eins og um jólin núna sérstaklega, ég sagði ekkert þú veist um það en þú veist það var alveg risastórt hangilæri já á borðinu og svo var þú veist alveg sér fyrir mig en það var bara fyrir mig og það var einhvern veginn ekkert lagt í það þú veist, eitthvað þú veist ég, ég þurfti að biðja um eitthvað eða þú veist

að ég sé að gera einhverjar kröfur en ef þú ætlar að bjóða mér í matarboð finnst mér það kannski í lagi að hafa kartöflurnar sem eru í boði vegan en þær voru með smjöri eða einhverju svona, það er kannski svona það já, það fannst mér kannski soldið leiðinlegt bara smá óvirðing en þau keyptu mat fyrir mig það er alveg næs líka (MA8 Björk 2020).

Björk var þó mjög ánægð með fjölskyldu sína þegar fjölskyldan breytti út af hefð sem hefur alltaf verið á jóladag hjá hennar fjölskyldu en þá segir hún að hafi alltaf verið humarveisla en nú hafi mamma hennar stungið upp á því að hafa alveg grænkeru jólamat í stað humarveislunnar. Þetta hafi verið matur sem þau borðuðu öll og mikið verið lagt í matargerðina.

Um jólin var fjölskyldan með hamborgarahrygg en ég held að ég hafi bara verið með hnetusteik og svo kom mamma með þá hugmynd sem var mjög fallega gert og ég var mjög ánægð með, að hafa þú veist við vorum alltaf með humarveislu á jóladag en hún vildi hafa alveg vegan jóladagsmat og við borðuðum þá oumph wellington og vorum með sykraðar kartöflur og fullt af einhverju svona hrá eða þú veist svona meðlæti (MA8 Björk, 2020).

Rós sem hafði tekið upp grænkeralífsstíl þegar foreldrar hennar bjuggu tímabundið erlendis lýsir því að seinna hafi hún sjálf flutt erlendis vegna náms. Þegar hún kom heim í frí um jólin ákvað fjölskylda hennar að hafa jólamáltíðina algjörlega vegan og þau borðuðu öll grænkeramat og meira að segja áttæð amma hennar líka og voru þau öll hin ánægðustu með þetta.

Ég flutti síðan erlendis hálfu ári eftir að ég gerðist vegan. Þegar ég kom heim um jólin var mér og grænkeralífsstílnum tekið opnum höndum. Á aðfangadagskvöld var aðalrétturinn að öllu leyti vegan og bæði foreldrar mínir og áttæð amma mín borðuðu hann með bestu lyst og hrósuðu matnum mikið (MA9 Rós 2020).

Sóley segist ekki sakna hefðbundins jólamatar og hefur aldrei fundist hann góður, hún segir fjölskyldu sína vera farin að taka upp nýja siði og að jólamaturinn nú sé smjördeig þar sem notað er smjörlíki í stað smjörs og það er vafið utan um sveppi og er þetta orðið hefð hjá fjölskyldunni. Hún er líka áhugasöm um að reyna að gera laufabrauð en sleppa mjólkinni sem sé í raun það eina sem þyrfti að sleppa í laufabrauði til að það sé vegan.

Ég held að ég sé mjög heppin með það að mér hefur aldrei fundist íslenskur jólamatur góður, hamborgarahryggur er það versta sem ég fékk nokkurn tímann, bara tuggði það í tuggur og gat ekki borðað þetta, hérna allt þetta rauðkál og alls konar sem náttúrulega reyndar er vegan en mér fannst það aldrei gott, baunir og

eitthvað. Þannig að ég sakna þess ekkert persónulega skilurðu en ég hef bara skaffað mér nýja hefð síðan að ég varð vegan og sem að fjölskyldan mín er farin að taka upp sem er sko svona smjördeig með smjörlíki í staðinn fyrir smjör og sveppi sem eru innvafðir í smjördeigið, það er bara ótrúlega gott. Svo hef ég líka svona verið að velta fyrir mér að í laufabrauðum og öðru slíku það er voða lítið mál að sleppa mjólkinni það er í raun og veru bara mjólk sem að er í laufabrauði (MA11 Sóley 2020).

Hlynur rak veitingastað um tíma og lagði mikið upp úr því að bjóða upp á grænkerarétti. Á aðventunni var boðið upp á þriggja rétta jólamáltíðir á veitingastaðnum. Það var einnig í boði að fá grænkerautgáfu af jólamáltíðinni og var alveg jafn mikið lagt í hana er varðar bragð og gæði. Hann reynir líka oft að hafa meðlætið vegan og ef boðið er upp á grafinn lax þá sé boðið upp á grafið grænmeti í staðinn fyrir reyktan lax sé boðið upp á reykt grænmeti með þessu sé hægt að hafa réttina alveg sambærilega.

Þú getur farið út að borða með vinum þínum og borðað þriggja rétta máltíð og ég er sem sagt að gera núna aðventuglaðning eða jólamatseðil og þá er ég bara með jafnmargar tegundir fyrir þú veist vegan og non vegan. Og reyni þá oft á tíðum að gera vegan meðlæti sem þýðir bara hreinna meðlæti í rauninni. Í staðinn fyrir grafinn lax geri ég eitthvað grafið grænmeti og sem reyktur lax, geri ég eitthvað reykt grænmeti og svo set ég þetta svolítið í samhengi. Alveg jafn sambærilegur matur og alveg jafn mikið lagt í hann og hafður sambærilegur við hið hefðbundna (MA2 Hlynur 2017).

Hlynur segir það ekki svo mikið mál að líkja eftir hefðbundnum jólamat og ná fram bragði eins og af reyktum mat, hann hefur til dæmis verið að reykja eggaldin og svo telur hann að þessar hefðir sem fylgja jólunum séu ekki svo niðurnjörvaðar.

Hefðir í sjálfu sér, ég meina við höfum verið fyrir jólin að reykja eggaldin, til að fá svona reykbragð og það er hægt að búa til einhverja svona cumberland sósu úr ferskum ávöxtum og það er svona margt í þessu og svo bara eru hefðirnar okkar ekki eins niðurnjörvaðar eins og við höldum eins og þetta með hamborgarahrygginn, rjúpuna- og þetta, það er líka miklu miklu meira skilurðu (MA2 Hlynur 2017).

Viðmælendur virtust ekki mæta miklum hindrunum varðandi það að framfylgja grænkeralífsstíl. Að versla í matinn og velja mat var ekki vandamál og fólk var fljótt að átta sig á hvað er vegan og hvað ekki. Með tilkomu búða eins og Vegan búðarinnar breyttist mikið og svo er almennt orðið mikið um sérmerktan grænkeramat í venjulegum

matvöruverslunum. Það er helst fyrir utan fjölskylduna eða innsta hring sem fólk mætir andstöðu eins og Rós lýsti á vinnustaðnum þar sem sumum fannst við hæfi að ræða sérstaklega um hvalveiðar þegar það vissi að hún var grænkeri. Einnig hafði hún orð á því að stundum væri búið að henda beikonpakka í vegan kælinn og einhverjir virtust gefa sér tíma til þess að gera það eingöngu til að ögra þeim sem eru grænkerar. Þessi atriði trufluðu hana þó ekki mikið. Henni þótti þetta leiðigjarnt en þá fyrir hönd dýranna því það væru þau sem væru fórnarlömbin. Rós taldi einnig þessa andstöðu ekki óeðlilega því með því að vera grænkeri væri fólk í raun að segja að það sem fólk hafi gert í árpúsundir væri rangt og fólk finnst ekki þægilegt að heyra að það sem það hefur gert allt sitt líf geti valdið öðrum skaða. Viðmælendur eru mjög jákvæðir og má segja að áhrif Watson, upphafsmanns Vegan samtakanna, megi greina í viðhorfum viðmælanda. Þetta snýst ekki um öfgar eða að segja þeim sem eru ekki grænkerar stríð á hendur. Viðmælendur hafa tekið ígrundaða afstöðu. Þetta er ferli sem þau hafa tekið í skrefum, stundum eitt aftur á bak og svo aftur áfram. Það hafi til dæmis ekki stórvægilegar afleiðingar þó að fólk borði óvart eða viljandi eitthvað sem innihaldi dýraafurð. Þetta snýst fremur um að draga sem mest úr notkun á dýraafurðum. Það er líka mikil bjartsýni í viðhorfum viðmælanda. Þau eru stolt af því að vera grænkerar og upplifðu frelsi í því að viðurkenna það fyrir öðrum. Fjölskyldur þeirra hafa tekið þeirra lífsstíl opnum örmum. Nýjar hefðir skapast eins og í kringum jól þar sem svíni og hangilæri er ýtt til hliðar og grænkerafæði tekið inn í staðinn. Þá geti allir upplifað það sama og engum líður utangarðs með „sér rétt.“ Samfélagið er kannski ekki svo niður njörvað af hefðum.

5 Lokaorð

Markmiðið með þessari rannsókn er að fá innsýn inn í grænkeralífsstílinn og þá einkum er varðar hvaða ástæður liggja að baki því að fólk ákveður að taka upp grænkeralífsstíl og hvernig það er svo að viðhalda þessum lífsstíl. Eigindlegri rannsóknaraðferð er beitt í rannsókninni og tekin eru viðtöl við tólf viðmælendur.

Í fræðilegri umræðu um grænkeralífsstíl kemur fram að það eru almennt þrjár megin ástæður fyrir því af hverju fólk ákveður að gerast grænkerar: dýravernd, heilsa og umhverfisvernd. Það endurspeglast í svörum viðmælenda þar sem öll þessi atriði þóttu mikilvæg í þeirra huga. Flest ákváðu þau í upphafi að taka upp grænkeralífsstíl vegna dýraverndunarsjónarmiða nema tveir viðmælendur sem ákváðu að taka upp grænkeralífsstíl heilsunnar vegna. Enginn af viðmælendunum ákvað að gerast grænkeri vegna umhverfisverndar en það kom í ljós í viðtölum að þetta sjónarmið skipti þau sífellt meira máli þótt það hafi ekki verið ástæða þess að þau gerðust grænkerar í upphafi. Dýravernd reynist því veigamesta sjónarhornið og hefur fengið mjög mikla athygli og umfjöllun. Almenna hugmyndin er sú að fólk sem gerist grænkerar geri það dýranna vegna og það var út frá því sjónarmiði sem Donald Watson stofnaði Vegan samtökin í Bretlandi þann 8. apríl 1945.

Umhverfissjónarmiðið hefur orðið meira áberandi undanfarið með aukinni umræðu og vitundarvakningu um hversu mengandi dýraíðnaðurinn sé fyrir umhverfið. Norrænu næringarráðleggingarnar sem komu út í sjötta skipti þann 20. júní síðastliðinn lúta í fyrsta skipti bæði að heilsufarslegum og umhverfislegum þáttum. Í skýrslunni kemur fram að hollt mataræði er líka oftast sjálfbært og lögð er áhersla á nauðsyn þess að breyta matarvenjum og leggja meiri áherslu á plöntumiðað fæði. Næringarráðleggingarnar sýni í fyrsta sinn fram á sterka tengingu á milli heilsu fólks og heilsu jarðar (norden.org, 2023). Þriðja meginástæðan sem nefnd er fyrir því að gerast grænkeri er vegna heilsunnar. Það má segja að þessi ástæða sé sú sem minnst hefur borið á. Það virðist ekki vera mikið um auglýsingaherferðir sem hvetja fólk til að verða grænkerar heilsunnar vegna en þar er

kannski að verða breyting á eins og sjá má í skýrslu Norrænu næringarráðlegginganna sem minnst er á hér að ofan (norden.org, 2023).

Það má segja að það gæti ákveðinnar mildi í viðhorfum viðmælenda þá bæði er varðar það hvernig þeir stunda grænkeralífsstílinn og svo viðbrögð þeirra við andstöðu eða mótbyr sem þeir mæta í samfélaginu fyrir það að vera grænkerar. Það kemur fram í gögnum að þeir sem stunda grænkeralífsstíl geta mætt ákveðinni mótstöðu í umhverfi sínu. Þetta getur verið allt frá háðsglósum eða að þurfa að svara fyrir lífsstíl sinn og réttlæta hann fyrir öðru fólki. Grænkerar eru líka oft sagðir vera „með vesen“ með því að borða ekki dýraafurðir. Þau sem rætt var við í þessari rannsókn höfðu vissulega stundum mætt ákveðinni andstöðu en höfðu skilning á því og töldu ekki óeðlilegt að mæta einhverri mótspyrnu, því með því að vera grænkeri væri verið að segja að það sé rangt að neyta dýraafurða og það sé óþægilegt fyrir fólk að heyra það.

Viðmælendur voru allir þeirrar skoðunar að það ætti eftir fremsta megni að forðast það að neyta dýraafurða. Þetta snúist ekki um öfgar í þeirra huga heldur sé mikilvægara að reyna að stuðla að breytingum í samfélaginu á friðsamlegum nótum. Ef allir myndu draga úr neyslu á kjöti sem dæmi myndi það breyta miklu og hvatningar í þá átt áhrifaríkari en stíf boð, bönn og fordæmingar. Þessi hugsunarháttur er einmitt í anda Watson. Hann dró sig einmitt í hlé frá samtökunum í nokkra áratugi þar sem honum hugnaðist ekki fordæming á öðrum sem aðhylltust ekki þennan lífsstíl.

Þeir tveir viðmælendur sem ákváðu að taka upp grænkeralífsstíl til að bæta heilsu sína áttu það líka sameiginlegt að þau höfðu bæði verið mikið í íþróttum. Smári sem er keppnismaður í handbolta segist vera mun fljótari að jafna sig af meiðslum eftir að hann gerðist grænkeri. Hann tók það fram að þótt hann hafi gerst grænkeri heilsunnar vegna í upphafi að þá skipti dýraverndunarsjónarmiðið hann miklu máli og hann benti á að ef hann væri eingöngu að stunda þennan lífsstíl vegna heilsu sinnar þá gæti hann leyft sér stöku sinnum að borða dýraafurðir.

Enginn viðmælenda ákvað að taka upp grænkeralífsstíl vegna umhverfissjónarmiða en öll voru sammála um að það sjónarmið skipti þau miklu máli. Eftir að þau gerðust grænkerar væri sá þáttur þeim mikilvæg ástæða að viðhalda þessum lífsstíl og væri sífellt veigameiri í þeirra augum og endurspeglast það kannski af aukinni umræðu í samfélaginu um loftlagsvá. Eins hefur komið fram þá tóku flestir viðmælendur upp grænkeralífsstíl

vegna dýraverndunarsjónarmiða. Fólk vill ekki að dýr þjáist og þá sérstaklega dýr í verksmiðjubúskap sem fáir jafnvel aldrei að sjá sólarljós og séu sett í lítill rými og búi við aðstæður sem þeim þykir ekki skyni gæddum verum bjóðandi.

Það var misjafnt hvernig fólk sá aðra þætti lífsins eins og fatakaup í samhengi við grænkeralífið. Einhverjir fóru jafnvel að efast um að þeir gætu kallað sig grænkerar því lífsstíllinn sneri bara að mataræðinu hjá þeim en ekki öðrum þáttum lífsins eins og klæðnaði sem dæmi. Það var enginn sem henti öllu út og keypti nýtt þar sem allt væri vegan enda væri það ekki í anda grænkeralífsins. Þetta snúist um jafnvægi, ef þú áttir lopapeysu og leðurskó þá notarðu það áfram þótt þú myndir kannski ekki kaupa þér slíka flík eftir að hafa gerst grænkeri. Þetta væri líka erfitt því að það er kalt á Íslandi og veðurfarið væri þannig að það er nauðsynlegt að eiga hlý föt eins og ullarföt.

Hátíðir eins og jól þar sem er mikið af hefðum og sérstaklega þegar kemur að mat virðist ekki valda erfiðleikum hjá viðmælendum og ef svo var þá fann fólk lausn á því og fjölskyldurnar sköpuðu nýjar hefðir með nýjum réttum. Þetta er kannski ekki svo niður njörvað eins og við höldum þessar hefðir og siðir sem tengjast matarneyslu í kringum hátíðir eins og jól. Samveran er aðalatriðið og þá sé skemmtilegra að allir borði sama matinn og að það sé ekki sér matur handa þeim sem séu grænkerar heldur sameinist fjölskyldan um nýjar hefðir þar sem maturinn er ekki úr dýraríkinu.

Viðmælendur upplifðu ekki erfiðleika við að finna grænkeramat, hvort sem það var hversdagsmatur eða hátíðarmatur, það hafi kannski verið smá mál fyrst en svo sé þetta orðið mjög auðvelt. Það eru alltaf fleiri og fleiri búðir sem bjóða upp á úrval af sérmerktum grænkeramat og flestir veitingastaðir leggja metnað í að hafa úrval af grænkeramat samhliða öðrum réttum á matseðlinum. Það sé þó mismunandi á milli staða og viðmælendur töluðu margir um að það væri leiðigjarnt að eini grænkerarétturinn í boði væri oft hamborgari, þetta væri þó að breytast.

Það má sjá að samfélagsmiðlar hafa haft mikil áhrif á viðmælendur og bæði verið þeim hvatning að taka upp grænkeralífsstíl og að viðhalda honum. Bæði höfðu heimildarmyndir áhrif og einnig myndskreið á samfélagsmiðlum sem sýndu aðstæður dýra og þá sérstaklega það sem tengdist dýrum og afkvæmum þeirra. Flestir viðmælenda eru líka í Facebook hópnum Vegan Ísland sem haldin er úti af Samtökum grænkerar á Íslandi. Þar sækir fólk hvatningu og hugmyndir og tengist einnig öðrum grænkerum og samfélagi grænkerar á

Íslandi. Viðburðurinn Veganúar sem haldin er einu sinni á ári í janúar hafði einnig áhrif og var viðmælendum hvatning. Rós og Björk hófu báðar grænkeralífsstíl sinn með því að taka þátt í Veganúar.

Viðmælendur upplifa einnig nokkra öðrun, eins og Greenbaum (2016) kemur inn á. Með því að vera grænkeri þá sértu ekki hluti af norminu sem felst í því að það þyki eðlilegt að borða mat sem innihaldi dýraafurðir en þeir sem gera það ekki séu öðruvísi eða annarlegir. Til dæmis getur það valdið nokkru hugarangri eins og Gullbrá lýsir því að vera að fara út að borða með vinum og þú vilt ekki vera „með vesen“ eins og hún orðar það með því að vilja ekki fara á ákveðna staði sem hún veit af reynslu að eru ekki með góða grænkerarétti.

Þótt viðmælendur upplifi annarleika í gegnum það að vera grænkerar að þá finna allir viðmælendur mikinn stuðning úr sínu nærumhverfi. Fjölskyldur og vinir hafa tekið lífsstíl þeirra opnum örmum og þau hafa öll ekki fundið neitt annað en hvatningu úr sínu nánasta umhverfi. Þetta má til dæmis sjá í lýsingum þeirra á því hvernig fjölskyldur þeirra hafa verið tilbúnar að taka upp nýjar matarhefðir í kringum hátíðir eins og jól. Það er kannski helst að fólk finni fyrir móttbyr fyrir utan þeirra innsta kjarna eins og tjáð er svo vel í orðtakinu „að sjá beikonpakka í vegankælinum.“ Áreiti svokallaðra nettrölla, á vettvangi eins á Facebooki-síðunni Vegan Ísland eða annars staðar, skapar líka ákveðið álag. Þessi atriði voru þó ekki stórvægileg í hugum viðmælenda og þau sýndu því skilning og létu það ekki trufla sig mikið þótt það gæti verið leiðigjarnt.

Það er áhugavert að enginn viðmælenda virtist hafa upplifað verulega erfiðleika við að framfylgja þessum lífsstíl. Þó mættu þau stundum andstöðu eins og fjallað hefur verið um. Eitt af því stendur upp úr að lokinni þessari rannsókn að mínu mati er mildi í afstöðu viðmælenda. Þau sýna því skilning að geta mætt andstöðu. Þau dæma ekki aðra sem eru ekki grænkerar og þetta snýst ekki um öfgar í þeirra huga. Það má segja að það sé ríkjandi viðmót hjá viðmælendum að rétta leiðin til að stuðla að breytingum í samfélaginu sé að byrja á sjálfum sér og breyta sínu lífi. Með því að sýna gott fordæmi megi vænta þess að fleiri fylgi í kjölfarið.

Heimildaskrá

- Ahmed, S. (2004). *Collective Feelings: Or, the Impressions Left by Others*. *Theory, Culture & Society*, 21(2), 25–42. <https://doi.org/10.1177/0263276404042133>
- Belasco, W. (2008) *Food: the key concepts*. Berg.
- Bioparadis.is. (e.d). *Cowspiracy The Sustainability Secret*. <https://bioparadis.is/kvikmyndir/cowspiracy-the-sustainability-secret/>
- de Certeau, M. (1984). *The Practice of everyday life*. University of California Press Ltd.
- Creswell, J. W. (2006). *Qualitative Inquiry & Research Design, Choosing Among Five Approaches* (2. Útgáfa). SAGE Publications.
- Dagblaðið. (1976, 15. nóvember). *Kákasussveppurinn fer eins og eldur um sinu um landið*. <https://timarit.is/page/3065313#page/n14/mode/2up>
- Developmenteducation.ie. (e.d). *Cowspiracy: The Sustainable Secret*. <https://developmenteducation.ie/resource/cowspiracy-the-sustainability-secret/>
- Vegan Society Today. *Donald Watson created the word „Vegan“ and later founded the Vegan Society*. (2016) <http://vegansociety.today/>
- Douglas, M. (1975). *Implicit Meanings: Essays in Anthropology*. Routledge and Kegan Paul.
- Dyravernd.is. (2015, 23. ágúst). *Ályktun um sölu foie gras kæfu í Íslandi*. <https://www.dyravernd.is/frettir/alyktun-um-solu-a-foi-gras-kaefu-a-islandi>
- Elliot, R. (2006, 14. janúar). *Donald Watson: The first vegan, who invented the word – and outlived his many critics*. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/news/2006/jan/14/guardianobituaries.food>
- Erla Hjördís Gunnarsdóttir. (2020, 6. mars). *Grænkerum og Veganistum fjölgar í takt við neyslubreytingar*. Bændablaðið. <https://www.bbl.is/frettir/graenkerum-og-veganistum-fjolgargar-i-takt-vid-neyslubreytingar>
- Graenkeri.is. (2020, 8. febrúar). *Grænkerum fjölgar í takt við neyslubreytingar*. <http://www.graenkeri.is/blog/graenkerum-fjolgargar-i-takt-vid-neyslubreytingar>
- Graenkeri.is (e.d). *Að gerast grænkeri*. <https://graenkerar.is/ad-gerast-graenkeri/>
- Greenebaum, J. B. (2016). Questioning the Concept of Vegan Privilege: A Commentary. *Humanity & Society*, 41(3), 1-18. <https://doi.org/10.1177/0160597616640308>
- Hennik, M., Hutter, I. og Bailey, A. (2012). *Qualitative Research Methods*. SAGE.
- Höglund, A. T. (2020). What Shall We Eat? An Ethical Framework for Well-Grounded Food Choices. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics; Dordrecht*, 33, 283-297. <https://www.divaportal.org/smash/get/diva2:1421839/FULLTEXT01.pdf>
- Johnston, J. og Cairns, K. (2012). Eating for Change. Í R. Mukherjee og S. Banet-Weiser (ritstjórar), *Commodity Activism. Cultural Resistance in Neoliberal Times* (bls. 219-

- 239). New York University Press.
https://www.researchgate.net/publication/262328784_Eating_for_change
- Johnston, J., Szabo, M. og Rodney, A. (2011). Good Food, Good People. Understanding the Cultural Repertoire of Ethical Eating. *Journal of Consumer Culture*, 11(3), 293-318. <https://doi.org/10.1177/1469540511417996>
- Jones, M. O. (2007). Food Choice, Symbolism, and Identity. Bread and Butter Issues for Folkloristics and Nutrition Studies. *Journal of American Folklore* 120(476), 129-177. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/food-choice-symbolism-identity-bread-butter/docview/198455529/se-2>
- Jones, M. O. (2016). In Pursuit of Percy Shelley, 'The First Celebrity Vegan': An Essay on Meat, Sex, and Broccoli. *Journal of Folklore Research* 53(2), 1–30. <https://doi.org/10.2979/jfolkrese.53.2.01>.
- Jönsson, B. og Jönsson, H. (2007). *Tio Tankar om mat*. Brombergs Bokförlag A.
- Jönsson, H. (2013). Chef Celebrities, Foodstuff Anxieties and (Un)happy Meals. An Introduction to Foodway Redux. *Ethnologia European* 43(2), 5-16. <https://doi.org/10.16995/ee.1111>
- Kaufmann, J. C. (2010). *The Meaning of Cooking*. Polity Press.
- Khare, R. (1980) Food as nutrition and culture: notes towards an anthropological methodology. *Social Science Information*, 19(3), 519-42.
- Lévi-Strauss, C. (1970). *The Raw and the Cooked*. Jonathan Cape.
- Kristín Loftsdóttir. (2020). *Kynþáttafordómar í stuttu máli*. Háskólaútgáfan og Félagsvísindasvið Háskóla Íslands.
- Leake, L. (2022, 2. mars). *Food, Inc. Documentary Review*. 100 DAYS OF REAL FOOD. <https://www.100daysofrealfood.com/some-highlights-from-the-food-inc-documentary/>
- Lumsden, S. (2017). Veganism, Normative Change, and Second Nature. *Environmental Philosophy*, 14(2), 221–238. <https://www.jstor.org/stable/26894353>
- Löfgren, O. (2014). The Black Box of Everyday Life, Entanglements of Stuff, Affects, and Activities. *Cultural Analysis* 13, 77-98 <https://www.ocf.berkeley.edu/~culturalanalysis/volume13/pdf/Lofgren.pdf>
- Norden.org (2023). *Minna kjöt meira úr jurtaríkinu hér eru norrænar næringarráðleggingar*. <https://www.norden.org/is/news/minna-kjot-meira-ur-jurtaríkinu-her-eru-norraenar-naeringarradleggingar-2023>
- Perelmutter, S. (2022, 10. janúar). *Veganuary 2022: History and Significance of the Vegan Movement*. Xtals.com. <https://xtalks.com/veganuary-2022-history-and-significance-of-the-vegan-movement-2966/>
- Róbert Jóhannsson. (2019, 6. nóvember). *11 þúsund vísindamenn krefjast aðferða*. Ruv.is.
- Pink, S. (2015). *Doing Sensory Ethnography* (2. Útgáfa.). SAGE Publications. <https://www.perlego.com/book/1431816/doing-sensory-ethnography-pdf>

- Singer, P. (2023). *Animal Liberation*. Penguin.
<https://www.penguin.co.uk/books/456655/animal-liberation-now-by-singer-peter/9781847927767>
- Shelley, P. B. (2012) *A Vindication of Natural Diet* [EBook #38727]. Gutenberg.
<https://www.gutenberg.org/files/38727/38727-h/38727-h.htm>
- Singer, P. (2021). *Frelsun Dýra* (Benjamín Sigurgeirsson þýddi). Portfolio Publishing ehf.
- Stefán Ó. Jónsson. (2019, 14. febrúar). *Vegan ekki nóg fyrir Vínyl*. Visir.is.
<https://www.visir.is/g/2019725042d>
- Apollopharmacy.in. (2022, 7. mars). *The surprisingly Interesting History of Veganuary*.
<https://www.apollopharmacy.in/blog/article/surprisingly-interesting-history-veganuary>
- Braun, V. (2013). *Successful qualitative research: a practical guide for beginners*. SAGE.
- Valgerður Árnadóttir. (2022, 3. janúar). *Hvers vegan ekki?*. Vísir.
<https://www.visir.is/g/20222203338d>. sótt 13. Mars 2022
- Vegansociety.com. (e.d.). *We've come a long way!*
<https://www.vegansociety.com/about-us/history>
- Carnism.org. (e.d.). *What is Carnism?* <https://carnism.org/carnism/>
- Ripple, J. W., Wolf, C., Newsome, T. M., Barnard, P. og Moomaw, W. R. (2020). World Scientists' Warning of a Climate Emergency. *BioScience*, 70(1), 8-12.
<https://doi.org/10.1093/biosci/biz088>

Munnlegar heimildir

- MA1-Lilja. (2017). Viðtal Margrétar Adolfsdóttur við Lilju 27. September 2017. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.
- MA2-Hlynur. (2017). Viðtal Margrétar Adolfsdóttur við Hlyn 23.október 2017. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.
- MA3-Gróa 3. (2017). Viðtal Margrétar Adolfsdóttur við Gróu 3.nóvember 2017. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.
- MA4-Rós. (2020). Viðtal Margrétar Adolfsdóttur við Rós 18. febrúar 2020. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.
- MA5-Ösp. (2020). Viðtal Margrétar Adolfsdóttur við Ösp 20. febrúar 2020. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.
- MA6-Birkir. (2020). Viðtal Margrétar Adolfsdóttur við Birki 20. febrúar 2020. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.
- MA7-Fjóla. (2020). Viðtal Margrétar Adolfsdóttur við Fjólu 25. febrúar 2020. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.

MA8-Björk. (2020). Viðtal Margrétar Adolfsdóttur við Björk 26. febrúar 2020. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.

MA9-Smári. (2020). Viðtal Margrétar Adolfsdóttur við Smára 10. mars 2020. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.

MA10-Kamilla. (2020). Viðtal Margrétar Adolfsdóttur við Kamillu 14.október 2020. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.

MA11-Sóley. (2020). Viðtal Margrétar Adolfsdóttur við Sóleyju 14. október 2020. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.

MA12-Gullbrá. (2020). Viðtal Margrétar Adolfsdóttur við Gullbrá 20. október 2020. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.