

Vidzemes Augstskolas
Sabiedrības zinātņu fakultāte

bakalaura darbs

***VEĢETĀRIEŠU CEĻOŠANAS
PARADUMI DZĪVESVEIDA
KONTEKSTĀ***

Darba autore
Tūrisma organizācijas un vadības
studiju programmas
pilna laika studiju
4. kurga studente Madara Stukmane

Darba vadītāja
Lektore, Mg.sc.soc. Ilze Grīnfelde

Valmiera
2021

Satura rādītājs

Kopsavilkums	4
Sunmary	5
Резюме	6
Ievads.....	7
1. Veģetārisms kā dzīvesveids un tā raksturojošie aspekti	10
1.1. Veģetārieša identitāte	10
1.2. Zalais dzīvesveids	14
1.3. Veģetārā dzīvesveida tendences Latvijā un ārvalstīs	16
2. Veģetāriešu brīvā laika un ceļošanas paradumu specifika.....	19
2.1. Veģetāriešu mērķauditorijai - ar tūrismu saistoši piedāvājumi Latvijā	20
2.2. Veģetāriešu mērķauditorijai - ar tūrismu saistoši piedāvājumi ārvalstīs	22
2.3. Veģetāriešu mērķauditorijai - ar tūrismu saistoši piedāvājumi nākotnē	24
3. Pētījuma metodes apraksts	26
4. Latvijā dzīvojošo veģetāriešu ceļošanas paradumu un zalā dzīvesveida iezīmju izpētes rezultāti	29
4.1. Elektroniskās aptaujas rezultāti	29
4.2. Fokusgrupas diskusijas rezultāti	38
4.3. Veģetāriešu blogu un vlogu analīze un rezultāti	47
4.4. Latvijā dzīvojošā, tipiskā veģetārieša ceļošanas paradumu profils	55
Nobeigums.....	56
Izmantoto avotu saraksts	60
PIELIKUMI.....	68

Attēlu un tabulu saraksts

1. attēls. Aptaujas respondentu veģetārā uztura lietojums pēc dzimuma	30
2. attēls. Aptaujas 1. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.	31
3. attēls. Aptaujas 2. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.	32
4. attēls. Aptaujas 8. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.	34
5. attēls. Aptaujas 10. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.	35
6. attēls. Aptaujas 11. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.	35
7. attēls. Aptaujas 13. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.	

.....	37
1. tabula. Latvijā dzīvojošo veģetāra uztura lietotāju, ar ceļošanu saistīto blogu un vlogu analīzes kopsavilkums	54
8. attēls. Latvijā dzīvojošā, tipiskā veģetārieša ceļošanas paradumu profila infografikas vizualizācija	55

Pielikumu saraksts

1. pielikums Elektroniskās aptaujas paraugs	69
2. pielikums Elektroniskās aptaujas respondentu atbilžu vizuālie attēlojumi	74
3. pielikums Fokusgrupas diskusijas struktūra un saturs.....	84
4. pielikums Fokusgrupas diskusijas transkripts	86
5. pielikums Fokusgrupas diskusijas dalībnieku uztura un ceļošanas paradumu pamatiezīmes	121
6. pielikums Latvijā dzīvojošā, tipiskā veģetārieša ceļošanas paradumu profila apraksts	124

Kopsavilkums

Bakalaura darba tēma ir “Veģetāriešu ceļošanas paradumi dzīvesveida kontekstā”. Tēmas aktualitāte ir veģetāra dzīvesveida un uztura lietotāju skaita, kā arī ar to saistītu pasākumu piedāvājuma pieaugums Latvijā un pasaulei. Darba mērķis bija izpētīt Latvijā dzīvojošo veģetāriešu zaļā dzīvesveida un ceļošanas paradumu iezīmes dzīvesveida kontekstā. Lai sasniegtu darba mērķi, autore ir izmantojusi jauktā pētījuma metodi: literatūras materiālu, interneta resursu, ar ceļošanu saistītu blogu un vlogu saturu analīzi, elektronisku anketēšanu un aptaujas datu verificēšanu tiešsaistes fokusgrupas diskusijas formā.

Darbs ir strukturēts 5 nodaļās. **Pirmajā nodaļā** autore sniegusi teorētisku ieskatu par veģetārismu kā dzīvesveidu, sociālu identitāti un tā raksturojošiem aspektiem, zaļo dzīvesveidu, kā arī veģetāra dzīvesveida tendencēm Latvijā un ārvalstīs. **Otrajā nodaļā** autore sniegusi teorētisku ieskatu veģetāriešu brīvā laika un ceļošanas paradumu specifikā, kā arī veģetāriešu mērķauditorijai ar tūrismu saistošu piedāvājumu apskati Latvijā, ārvalstīs un nākotnē. **Trešajā nodaļā** darba autore ir aprakstījusi pētījuma metodes izstrādi un pētījuma gaitā sastaptos ierobežojumus. **Ceturtajā nodaļā** autore ir veikusi pētījumā ievākto datu analīzi no Latvijā dzīvojošo veģetāriešu – sabiedrības daļas elektroniskas anketēšanas, aptaujas datu verifikācijas attālinātas tiešsaistes fokusgrupas diskusijas un Latvijā dzīvojošo veģetāriešu ar ceļošanu saistītu blogu un vlogu saturu analīzes. **Piektajā nodaļā** no iegūtajiem rezultātiem autore ir veikusi secinājumus par Latvijā dzīvojošo veģetāriešu ceļošanas paradumiem dzīvesveida kontekstā un izvirzījusi vairākus priekšlikumus.

Pamatojoties uz darba gaitā veiktajām pētījuma metodēm un ievāktajiem datiem, autore ir izveidojusi Latvijā dzīvojošā, tipiskā veģetārieša ceļošanas paradumu profilu. **Galvenie secinājumi:** šobrīd Latvijā nav plaši pieejami, specializēti tūrisma piedāvājumi veģetāra dzīvesveida mērķauditorijai, kā arī veģetāra dzīvesveida pārstāvji izvairās apmeklēt ar dzīvniekiem saistītas komerciālas tūrisma piesaistes. **Galvenie priekšlikumi:** tūrisma, izklaides un atpūtas uzņēmumi Latvijā apsvērt veidot specializētus – veģetāriešu mērķauditorijai piemērotus piedāvājumus (piem. veģetāras tematikas ekskursijas, tūrisma maršrutus, u.c.), kā arī tos veidojot apsvērt dabai draudzīgus un ilgtspējīgus risinājumus (piem. videi draudzīgu materiālu izmantošanu piesaistes infrastruktūrā, u.c.).

Summary

The title of the bachelor thesis is "Vegetarian travel habits in the context of lifestyle". The topicality of the study is the increase in the number of vegetarian lifestyle and nutrition users, as well as the increase of the offer of related events in Latvia and in the world. The aim of the work was to study the features of the green lifestyle and travel habits of vegetarians living in Latvia in the context of lifestyle. To reach the aim, the author has used a mixed research method: analysis of literature materials, Internet resources, travel-related blogs and vlogs, electronic questionnaire and verification of questionnaire data in the form of an online focus group discussion.

The work is structured in 5 chapters. In the **first chapter**, the author has provided a theoretical insight into vegetarianism as a lifestyle, social identity and its characteristic aspects, green lifestyle, as well as vegetarian lifestyle trends in Latvia and abroad. In the **second chapter**, the author has provided a theoretical insight into the specifics of vegetarians' leisure and travel habits, as well as review of vegetarian target audience's tourism-related offers in Latvia, abroad and in the future. In the **third chapter**, the author has described research method and the limitations encountered during the research. In the **fourth chapter**, the author has analyzed collected data from the electronic questionnaire of vegetarians living in Latvia, verification of questionnaire data by online focus group discussions and the content of travel-related blogs and vlogs of vegetarians living in Latvia. In the **fifth chapter**, the author has made conclusions about the travel habits of vegetarians living in Latvia in the context of lifestyle and made several proposals.

Based on the research methods performed during the work and the collected data, the author has created a profile of the travel habits of a typical vegetarian living in Latvia. **Main conclusions:** at present, there are no widely available, specialized tourism offers in Latvia for the target audience of vegetarians, as well as representatives of vegetarian lifestyle avoid attending animal-related commercial tourism attractions. **Main proposals:** for tourism, entertainment and leisure companies in Latvia to consider creating specialized offers suitable for vegetarians (e.g. vegetarian themed tours, tourist routes, etc.), as well as when developing them - to consider nature-friendly and sustainable solutions (e.g. the use of environmentally friendly materials in infrastructure of the site, etc.).

Резюме

Тема работы бакалавра «Привычки путешествий вегетарианцев в контексте их образа жизни». Актуальность темы увеличение числа пользователей вегетарианского образа жизни и питания, а также связанный с этим рост предложения мероприятий в Латвии и в мире. Целью работы было изучение особенностей зеленого образа жизни и туристических привычек в контексте образа жизни живущих в Латвии вегетарианцев. Для достижения цели работы автор использовал метод смешанных исследований: анализ литературных источников, интернет-ресурсов, изучение контента блогов и влогов, связанных с туризмом, электронное анкетирование и проверку данных опроса в форме онлайн-обсуждения с фокус-группой.

Работа состоит из 5 глав. **В первой главе** - теоретическое понимание вегетарианства как образа жизни, социальной идентичности и её характерных аспектов, зеленого образа жизни, а также тенденций вегетарианского образа жизни в Латвии и за рубежом. **Во второй главе** - теоретическое представление об особенностях досуга и привычек путешествий вегетарианцев, а также предложений для вегетарианцев как целевой аудитории в Латвии, за рубежом и в будущем. **В третьей главе** автор работы описал разработку метода исследования и ограничениях, с которыми автор столкнулся в ходе исследования. **В четвёртой главе** - анализ данных, собранных в исследовании на основе анализа содержания блогов, связанных с поездками, и содержания влогов вегетарианцев, проживающих в Латвии. **В пятой главе** автор, опираясь на полученные результаты, сделал выводы о привычках вегетарианцев, проживающих в Латвии, в контексте их образа жизни и выдвинул ряд предложений.

На основании проведенного в ходе работы исследования и полученных данных, автор создал профиль туристических привычек типичного вегетарианца, живущего в Латвии.

Главные выводы: в настоящее время в Латвии нет широкодоступных, специализированных туристических предложений для вегетарианцев аудитории, так же они избегающей посещать объекты связанных с использованием животных в коммерческих целях. **Предложения:** туристическим и развлекательным компаниям в Латвии рассмотреть возможность создания специализированных предложений, подходящих для вегетарианцев (напр. вегетарианские экскурсии и т. д.), и рассмотреть экологически безопасные и устойчивые решения (напр. материалов в инфраструктуре).

Ievads

Vārdu savienojums – cilvēks veģetāriets – 21. gadsimtā vairs nav nekas nedzirdēts, lai gan pagaidām dēvēti par minoritāti, tomēr veģetāra uztura (uzturs, kurā tiek iekļauti galvenokārt augu valsts produkti - izslēdzot dzīvnieku produktus) lietotāju skaits katru gadu palielinās gan Latvijā, gan pasaulē. Pētījuma gaitā veģetāriešu mērķauditorija tiek skatīta kā visu veģetāro uztura apakšgrupu kopums. Precīzu Latvijā dzīvojošo veģetāriešu (t. sk. vegānu (veģetāra uztura strikts apakšvirziens, kas no uztura izslēdz gaļu, zivis, jūras produktus, medu, olas, pienu un piena produktus (Veselības Ministrija, 2017)) skaitu diemžēl nav iespējams noteikt, bet to esamību un aktualitāti apstiprina ikgadēji pieaugošais veģetāro un vegānisko pārtikas produktu pieprasījums un patēriņš lielveikalū tīklos “Rimi” un “Maxima” (Savitska, 2019). Par veģetāra dzīvesveida aktualitāti liecina arī tematisku pasākumu piedāvājums, piemēram, kopš 2017. gada, Rīgā notiekošais, “Dzīvnieku brīvības” organizētais “Vegānfestivāls”, kas pirmajā gadā pulcēja vairāk kā 5000 apmeklētāju (Baltic News Network, 2017), toties 2019. gadā jau vairāk kā 10 000 apmeklētāju. “Vegānfestivāla” dalībniekiem bija iespējams apmeklēt sabiedrībā zināmu, spilgtu personību lekcijas, vērot vegānisku ēdienu meistarklases, iegādāties vegānisku kosmētiku, apģērbu un uzkodas, kā arī nodarboties ar jogu, citām aktivitātēm un savstarpēji tīkloties (Briška, 2019). Auditorijai un pieprasījumam palielinoties šis vairs nav vienīgais vegānās tēmas - publiskais pasākums Latvijā, tam ir pievienojušies – “Dzīvnieku brīvības” rīkotie Tallinas ielas kvartāla “Ziemas Vegānsvētki” (Dzīvnieku brīvība, 2020a) un organizācijas “AUGam” vegāniski rīkotie “AUGam ēdiena svētki” (kopš 2019. gada vasaras) (AUGam, 2020). Kā iepriekš tika minēts, veģetāra uztura lietotāju skaits pēdējos gados ir audzis ne tikai Latvijā, bet arī pasaulē, kā piemēru var minēt vegāniskā dzīvesveida aktīvistu pieaugumu Lielbritānijā - 2019. gadā tie bija 600 000, kas ir par 450 000 vairāk kā 2014. gadā (The Vegan Society, 2020a). Salīdzinoši nesen arī pasauli pāršalca vēsts, ka ziņu avīze “The Economist” 2019. gadu nodēvēja par vegānisma gadu un paredzēja vēl lielāku šī uztura lietotāju skaita un pieejamo produktu klāsta pieaugumu (The Economist Newspaper Limited, 2020). Toties “77. Zelta Globusa” pasniegšanas ceremonijas (2020. gadā) organizatori pazinoja, ka svinīgā vakara mielasta laikā pasniegs 100% uz augu valsts bāzētu vegānisku kulināro baudījumu ceremonijas apmeklētājiem (Barr, 2020), kas līdz šim nebija noticis.

Veģetārieti vairs nav kaut kur tālumā esošs cilvēks *īpatnis*, tā ir daudzšķautņaina cilvēka sociālā identitāte ar augošām, globālām domubiedru grupām. Motivācija lietot veģetāru uzturu var būt dažāda un pat periodiski mainīga, dažus motivē veselības, citus reliģiskie, ētiskie aspekti un/vai notiekošie vides procesi (Plante, Plante, Reysen & Rosenfeld, 2019). Mūsdienās veģetārisms ir kas vairāk par lēmumu atteikties no gaļas patēriņa uzturā, veģetārisms mijās ar zaļās domāšanas dzīves stila tendencēm. Zaļajam dzīvesveidam ir dažādi rīcības izpausmes veidi – atkritumu šķirošana, eko-kosmētikas un beziepakojuma preču lietošana, pārvietošanās ar kājām vai velosipēdu, enerģijas resursu patēriņa samazinājums, u.c. izpausmes (Nac un sac, 2020), - bet pāri visam tā ir saudzējoša attieksme pret apkārtējo vidi, lai samazinātu savas ekoloģiskās pēdas nospiedumu pasaule (Global Footprint Network, 2020) un veicinātu ilgtspējīgu vidi sev un nākamajām paaudzēm. Sociāli atbildīgi paliek arī uzņēmumi – viens no lielākajiem viesnīcu tīklu operatoriem – “Mogotel” (“Rixwell”, “Wellton”, u.c. viesnīcas) 2019. gada nogalē paziņoja par atteikšanos izmantot sprostos dētu vistu olas un to produktus vismaz līdz 2025. gadam (Dzīvnieku brīvība, 2020b), kas iepriecina gan zaļā dzīvesveida pārstāvjus, gan dzīvnieku aizstāvjus.

Veģetāriešu mērķauditorija ne tikai lieto veģetāru uzturu, bet arī iepērkas, izklaidējas, ceļo un patērē visdažādākos resursus. Līdz šim pasaule liela daļa pētījumu par veģetāriešiem (t.sk. vegāniem) vairāk koncentrējas uz uztura lietotāju motivāciju (piem., Bevan, Ubanovich, 2019), savstarpējo saskarsmi (piem., Rosenfeld, 2019), uzvedību (piem., Milichovský, Mráček, 2020), veselību (piem., Godnov u.c., 2019) u. tml., kas relatīvi nav saistīti ar dzīvesveida, tūrisma un viesmīlības jomas pētniecību. Lielākoties veiktie pētījumi mijās ap uztura lietošanas tēmu, kas nenoliedzami ir pamats veģetārismam, bet tas neļauj saskatīt citas veģetāriešu šķautnes, kas var spēlēt lielu lomu šīs mērķauditorijas vēlmju apmierināšanā. Latvijā veiktie pētījumi par veģetāriešu mērķauditoriju ir vēl mazāk sastopami kā pasaule, viens no jaunākajiem ar veģetārismu saistītajiem pētījumiem veikts 2020. gadā – par patērētāju paradumiem alternatīvu produktu izvēlē – dzīvnieku piena un gaļas aizstāšanai uzturā (Žūka, 2020), kas arī ir vairāk tendēts ar uztura tēmu. Bakalaura darba autorei ir noturīga interese par veģetāriešu kā tūrisma un viesmīlības sfēras mērķgrupu, par ko liecina iepriekš veiktais pētījums - gada projekts “Veģetārā piedāvājuma izvērtējums Gaujas Nacionālā parka teritorijas restorānos” (Stukmane, 2019). Darba autore arīdzan ir periodiska veģetāra uztura lietotāja un ikgadēja organizācijas “Dzīvnieku brīvība”

rīkotā izaicinājuma “Neapēd zemeslodi” dalībniece (Neapedzemeslodi.lv, 2020) (2020. gada janvāra izaicinājumā piedalījās 8500 dalībnieki, kas ir par 4612 vairāk kā 2019. gadā (3888) (Dzīvnieku brīvība, 2020c; Pētersone, 2020)). Veģetāra uztura lietotāju skaitam augot – pielāgota, labvēlīga vide un dzīvesveida izpratne iespējams spēj nākotnē veicināt tūrisma un viesmīlības pakalpojumu patēriņu no šīs konkrētās mērķauditorijas puses. Jāakcentē, ka pašlaik Latvijā vēl nav veikti pētījumu par veģetāriešu ceļošanas paradumiem un dalību zaļi domājošajā dzīvesveidā (bez veģetāra uztura lietošanas). Šo un iepriekš minēto aktualitāšu dēļ, lai izprastu veģetāriešu mērķauditoriju un nākotnē būtu iespējams piedāvāt pielāgotus tūrisma un viesmīlības pakalpojumus veģetāriešiem, bakalaura darba autore veic pētījumu par veģetāriešu ceļošanas paradumiem dzīvesveida kontekstā.

Pētījuma mērķis ir izpētīt Latvijā dzīvojošo veģetāriešu zaļā dzīvesveida un ceļošanas paradumu iezīmes dzīvesveida kontekstā.

Kā **pētījuma jautājums** tiek uzstādīts: Kādas ir Latvijā dzīvojošo veģetāriešu ceļošanas paradumu un zaļā dzīvesveida iezīmes?

Darba uzdevumi:

1. Analizēt teorētiskos avotus par veģetārismu kā dzīvesveidu un sociālu identitāti;
2. Veikt pētījumu par veģetāriešu mērķauditorijas dzīvesveida tendencēm Latvijā un pasaule;
3. Apkopot veģetāriešu mērķauditorijai saistošus tūrisma piedāvājumus Latvijā un ārvalstīs;
4. Izpētīt Latvijā dzīvojošo veģetāriešu ceļošanas paradumus un zaļā dzīvesveida iezīmes;
5. Izveidot Latvijā dzīvojošā, tipiskā veģetārieša ceļošanas paradumu profilu.

Pētījumā izmantota jaukta pētījuma metode: literatūras materiālu, interneta resursu, Latvijā dzīvojošo veģetāriešu ar ceļošanu saistītu blogu un vlogu saturu analīze, Latvijā dzīvojošo veģetāriešu - sabiedrības daļas elektroniska anketēšana un aptaujas datu verificēšana attālinātas tiešsaistes fokusgrupas diskusijas formā.

1. Veģetārisms kā dzīvesveids un tā raksturojošie aspekti

Dzīvesveids tiek definēts kā kāda indivīda vai cilvēku sabiedrības sadzīves forma, kas izpaužas viņu darbībā, interesēs, uzskatos, viedokļos, vērtībās, ienākumu sadalījumā un vienkārši ikdienā. Dzīvesveids atspoguļo cilvēku paš-tēlu vai sevis koncepciju, tas ir veids, kā viņi redz sevi un tic kā viņus redz citi. Tas ir motivāciju, vajadzību un vēlmju kopums, kuru ietekmē tādi faktori kā kultūra, ģimene, domubiedru grupas un sociālā kategorija (WebFinance Inc, 2020). Dzīvesveids ciešā saiknē mijās ar personas individuālo un sociālo identitāti, veģetārieša gadījumā tā ir tiešā veidā saistīta ar veģetāra uztura lietošanu, bet tas nav vienīgais aspekts, kas veido veģetārieša iekšējo pasauli, izskaidro viņa uzvedību un attieksmi pret dažādām lietām.

1.1. Veģetārieša identitāte

Cilvēki izsenis ir sociālas būtnes un īpaši mūsdienās mums ir vēlme dibināt sociālu kontaktu ar citiem, visbiežāk un sekmīgāk ar mūsu domubiedriem. Nemot dalību dažādās sociālajās kategorijās – sociālās grupās, ievērojot tās noteikumus un pieņemtās normas - mēs veidojam mūsu sociālo identitāti. Katram cilvēkam var būt vairākas sociālās identitātes, sociālās kopas ar kurām viņš sevi saista un definē (Bentley u.c., 2019), piemēram, veģetārieša gadījumā vienlaikus veģetārieša identitātei tas var arī būt (vai nebūt) dzīvnieku tiesību aizstāvis, māte vai tēvs, ekoloģisko produktu lietotājs (vai nelietotājs), skolotājs vai policists, u. tml. Papildus norādei, ka cilvēks, iespējams, neēd gaļu, lēmums apzīmēt sevi kā veģetārieti signalizē informāciju par viņa sociālo identitāti (Rosenfeld, Rothgerber, Tomiyama, 2019). Veģetārisms un vegānisms mūsdienās ir kļuvis par globālu sociālo kategoriju, kopienu. Veģetārieša identitāte ir veidojusies daudzu tūkstošu gadu senā pagātnē - veģetārisma kustībai ir sena, globāla vēsture, kas cēlusies senajā Ēģiptē, toties plašāk pazīstama tā kļuva Grieķijā, kad laikmeta filozofs Pitagors (apmēram 570.-490. gada p.m.ē.) bija ievērojams veģetārisma aizstāvis (līdz 19. gadsimtam veģetārisms bija pazīstams kā “*Pitagora diēta*”). Aptuveni vienlaikus ar Pitagoru (500 gadus p.m.ē.) veģetārisma prakse attīstījās arī Indijā, kur veģetārisms bija cieši saistītas ar hinduismu,

budismu un džainismu. Vēlāk kristietības laikmetā, īpaši viduslaikos, lai gan smagi vajāti, bet eksistējoši - veģetāra uztura lietotāji galvenokārt bija kristīgās sektas, piemēram, *bogomīlu* un *katāru* pārstāvji. Tuvāk mūsdienām, aktīvāk un vairāk nostatus no reliģiskiem aspektiem - veģetāriešu kustība aizsākās 19. gadsimta sākumā un bija saistīta ar tādiem politiskiem ideāliem kā sociālisms un pacifisms. Pats vārds *veģetārietis* radies ap 1840. gadu. Neilgi pēc tam arī tika dibinātas veģetāriešu kustības, apvienības, kā Veģetāriešu biedrība Apvienotajā Karalistē (dibināta 1847. gadā), Amerikas veģetāriešu konvencija (izveidota 1850. gadā), un Vācijas veģetāriešu biedrība (*Vegetarierbund Deutschland*) (1867. gadā). Vēlāk, 20. gadsimta otrajā pusē sabiedrība tika arvien vairāk informēta par lopkopības industrializāciju un gaļas ražošanas metodēm. Kopš tā, ir pieaugusi sabiedrības interese par dzīvnieku tiesībām, "dabisku" ēšanu un veselīga uzturu, kas ir cieši saistīts ar veģetārismu. Salīdzinoši nesen, arī sabiedrības bažas par klimata pārmaiņām, globālo pārtikas nodrošinājumu un vides ilgtspēju, ir kļuvušas par nozīmīgu veģetāra uztura motivāciju (Knight, 2015).

Arī mūsdienās daļa iemeslu, kādēļ cilvēki izvēlas kļūt par veģetāriešiem sasaucas ar veģetārisma izplatības iemesliem pagātnē. Šodien, liela daļa pasaules veģetāriešu uzturu ir pieņēmuši reliģiskas pārliecības dēļ (piemēram, hinduisti, budisti un Septītās dienas adventisti). Citi par veģetārā uztura lietošanas iemesliem uzskata veselības problēmas vai morālus - ētiskus apsvērumus, tostarp vides un dzīvnieku labturības apsvērumus (Ransom, Winders, 2019). Ir pamats domāt, ka jaunāki cilvēki vairāk lieto veģetāru uzturu morālo un vides apsvērumu dēļ, toties cilvēki vecumā no 41 līdz 60 gadiem vairāk veselības apsvērumu dēļ (Grajales, Pencak, Pribis, 2010). Toties vegāni, tie, kuri pilnībā atsakās no dzīvnieku izcelsmes produktu lietošanas, pārsvarā ir vegāni morālu un ētisku apsvērumu dēļ. Šīs izvēles motivācija ir būtiska, domājot par to, kā patērētāju lēmumi par pirkumiem jeb dzīvesveida politiku, ir tas kas var radīt pārmaiņas globālajā gaļas ražošanas, patēriņa sistēmā (Ransom, Winders, 2019). Jāmin, ka rietumu kultūrās veģetārisms ir daudz mazāk saistīts ar noteiktu reliģiju, klasi vai veselības aspektiem. Pastāv uzskats, ka gaļas patēriņš ir saistīts ar vīrišķību un patriarchālo spēku. Šajā ziņā veģetārismu konsekventi attēlo kā pret kultūru praksi, kas tiek saskaņota ar dzīvnieku tiesībām un feministu kustībām, izmantojot kopēju "apspiešanas" diskursu. Daži feministi mēdz apgalvo, ka gaļa ir vīriešu dominēšanas simbols un tāpēc gaļas patēriņš vienlaikus stiprina patriarchālās vērtības (Neo, 2011).

Pasaules pētījumi ir parādījuši, ka cilvēki mēdz arī mainīt savu uzturu, izmantojot personīgu sociālo mijiedarbību ar jau apņēmīgiem veģetāriešiem (Neo, 2011), tas varētu tikt attiecināms mūsdienās uz neseno *influenceru* kustības popularitāti, kur sabiedrībā zināmi cilvēki (ar lielu sociālo tīklu sekotāju skaitu) ar piesaistošu un pārdomātu mārketinga stratēģiju reklamē dažādus produktus, pakalpojumus, t.sk. dzīvesstilos, tādējādi *ietekmējot* citus, īpaši gados jaunus cilvēkus.

Sociālo aktīvismu var definēt arī kā apzinātu solidaritātes darbību, lai radītu izmaiņas vai atbalstītu argumentus, citiem vārdiem tas varētu būt sava veida protests, iekšējās nesaskaņas vai alternatīvas kustības formulēšana. Tajā ētiskā veģetārisma motivācija parasti nav balstīta uz cilvēku materiālo labklājību, veģetāriešu kustība ir jauna sociālā kustība, kas koncentrējas uz to, kā individuālais dzīvesveids un identitāte veicina kolektīvo rīcību. Tāpat kā citas jaunas sociālās kustības, piemēram, ekoloģisms un feminism, tā arī veģetārā kustība ir plaša un neformāla, galvenokārt sastāv no *atbalstītājiem*, nevis *biedriem*. Ja politisko kustību mērķis ir mainīt varas un resursu līdzsvaru sociālajā sistēmā, tad izmantotā taktika, piemēram, protesti, mēdz uzsvērt konfliktu; kultūras kustības bieži izmanto tādus kultūras produktus kā māksla un literatūra, lai mainītu jautājuma sociālo ietvaru, mainot vērtības kolektīvās darbības stimulēšanai. Šajā gadījumā ētiskas veģetārisma kustības galvenā taktika ir sociāla un kulturāla: noteikt attieksmi pret dzīvniekiem kā civiltiesību jautājumu, lai dzīvnieki un cilvēki neatšķirtos, jo abiem ir tiesības uz humānu izturēšanos. Ētiski veģetārās kustības segmenti ārpus dzīvnieku tiesību kodola var piedāvāt alternatīvus sociālos ietvarus lēmumam atturēties no dzīvnieku produktiem, piemēram, vides aizstāvji, kuri iestājas par ekosistēmu un nākamo cilvēku paaudžu veselību, bet joprojām cenšas uzsvērt sociālo un kultūras taktiku (King, 2011). Tā kā veģetārisma kustības uzmanības centrā ir individuāla rīcība, to var raksturot kā pārveidojošu kultūras kustību: mērķis ir mainīt sevi un iedvesmot pārmaiņām citus.

Veģetārieša identitātei, tāpat kā ikvienai citai sociālai grupai ir arī savas šķautnes, ēnas puse. Proti, nereti veģetārieši ir skarbi savā attieksmē un piezīmēs pret citiem veģetāriešiem, kas savu uztura diētu ievēro daļēji un šad tad no tās atkāpjas (Dorard, Mathieu, 2016) (šāda tipa veģetārā uztura lietotāji tiek saukti par fleksitāriešiem, vārdu savienojums - “flexible” (tulk. elastīgs) un “vegetarian” (tulk. veģetārietis) (Rosenfeld, Rothgerber, Tomiyama, 2020)). Īpaši tas ir attiecināms uz vegāniska uztura lietotājiem, kas nereti pauž publisku nosodījumu tiem, kas pārkāpj uztura *noteikumus* vai tiem, kas lieto

veģetāru uzturu un nav pilnībā pārgājuši vegānismā – veģetāras diētas kalngalā. Konflikti var būt pat tik spēcīgi, ka pastāv izslēgšana no attiecīgās sociālās veģetāriešu kopienas, nereti attieksme ir skarbāka kā pret omnivoriem (visēdāji – gaļas produktu uzturā lietotāji) (Dorard, Mathieu, 2016). Pateicoties konfliktiem radies arī jauns termins – vegafobia (*vegaphobia*), kas nozīmē, ka kāds indivīds (omnivors, attiecīgi atšķirīga veģetāra vai cita uztura lietotājs) jūt un izrāda nepatiku pret attiecīgo veģetārieti, veģetāru uzturu, viņa dzīvesveidu (De Backer, u.c., 2019). Arīdzan bakalaura darba autore ir novērojusi veģetāriešu – vegānu konflikta situācijas, negatīvo attieksmi vienam pret otru elektroniskajā vidē - domubiedru grupās par savstarpēja veģetāra uztura izpausmu viedokļa atšķirībām. Līdzīgas iezīmes pauž arī kāds Ziemeļamerikas pētījums, ar trīs dalībnieku segmentu - “dalējo visēdāju” (omnivoru), “dzīvesveida aktīvistu” (veģetāriešu) un “veģetāriešu - radikāļu” (vegānu) – salīdzinājumu, kurā iezīmējās grupu atšķirību un identitātes iezīmes. Salīdzinot veģetāriešus ar omnivoriem, veģetārieši paši sevi identificēja kā veģetāriešus un lauksaimniecības dzīvnieku aizstāvju, solidarizējās ar dzīvniekiem un ticēja radikālai veģetārisma efektivitātei kopā ar grupas, kopienas iesaisti. Salīdzinot vegānus ar omnivoriem, rezultāti parādīja, ka vegāni arī identificēja sevi kā vegānus un lauksaimniecības dzīvnieku aizstāvju, tie vairāk ticēja politiskajai un radikālajai vegānisma efektivitātei, bet mazāk ticēja vispārējai grupas, kopienas efektivitātei un iesaistei. Visbeidzot, salīdzinot savstarpēji abus veģetārā uztura lietotājus - vegānus ar veģetāriešiem, vegāniem piemita pārsteidzoši mazāka solidaritāte ar dzīvniekiem. Vegāni mazāk ticēja arī grupas, kopienas efektivitātei, kā arī tās radikālai ietekmei (Amiot u.c., 2019). Jāatzīst, ka lai gan savstarpējas veģetāra uztura lietotāju konflikta situācijas notiek un tā ir sava veida veģetāriešu identitātes šķautnes ēnas puse, toties citi veģetārieši tieši atzīst, ka veģetāra uztura lietošana ir izveidojusi jēgpilnākas sociālās attiecības un saiknes ar vegānu subkultūru kā ar nevienu citu sociālo grupu (Ali, Costa, Gill, Morda, 2019).

Esošie pētījumi ir atklājuši, ka veģetārieši un omnivori savus ēšanas paradumus interpretē atšķirīgi gan attiecībā uz morālo spriedumu, gan kā sociālās identitātes izpausmi. Veģetāriešiem ēdienu izvēle bieži ir dzīvesveids vai nozīmīga ideoloģija, kas vairāk savijas ar ekoloģiskiem un politiskiem aspektiem nekā visēdājiem. Veģetārieši lēmumu par to, vai ēst dzīvnieku izcelsmes produktus, uztver arī kā centrālāku un pozitīvāku viņu identitātes daļu nekā omnivori (Rosenfeld, Rothgerber, Tomiyama, 2020).

1.2. Zaļais dzīvesveids

Veģetārs uzturs ir viens no zaļā dzīvesveida izpausmes virzieniem. Vides problēmas ir viens no aktuālākajiem mūsdienu problēm-jautājumiem, un šo problēmu sekas ir tiešs cilvēku rīcības rezultāts. Dabas resursu pārmērīgs patēriņš, ūdens, gaisa un augsnes piesārņojums, bioloģiskās daudzveidības samazināšanās, ko izraisa biotopu iznīcināšana, ir tikai daži no kritiskajiem jautājumiem, ar kuriem mēs saskaramies. Sociālie psihologi arvien vairāk piedalās sarunās par klimata pārmaiņām, jo īpaši sociālā psiholoģija tiek izmantota, lai atbildētu uz jautājumiem par cilvēku attiecībām ar vidi, izprastu un veicinātu videi draudzīgu uzvedību (jeb *pro-environmental behavior* - PEB) jeb zaļo dzīvesveidu. Iegādāties energoefektīvu ledusskapi, uzturēt atbilstošu spiedienu automašīnas riepās, žāvēt veļu bez automatizētu iekārtu palīdzības un izvēlēties veģetāru maltīti, piemēram, liellopa gaļas ēdienu vietā - tie visi ir PEB piemēri. Šie PEB piemēri ietver dažādu finanšu un laika resursu ieguldījumus, attiecīgo aktivitāšu regularitāti un to ietekmes pakāpi uz vidi (Gillis, Schultz, Truelove, 2019). Zaļo dzīvesveidu vai ekoloģisko dzīvesveidu var definēt kā mūsdienīgu dzīvesveidu, lai pēc iespējas mazinātu cilvēku negatīvo ietekmi uz vidi un, lai efektīvi mazinātu satraucošos vides jautājumus (Chwialkowska, 2019).

Viens no veģetāra uztura un zaļā dzīvesveida priekšnoteikumiem ir ilgtspēja. Ilgtspējīgs uzturs ir tāds, kura ražošanai ir maza ietekme uz vidi, tas aizsargā un ievēro bioloģisko daudzveidību un ekosistēmu, kā arī uzturvērtības ziņā ir piemērots, drošs, veselīgs, kulturāli un ekonomiski pieņemams sabiedrībai (Chai, u.c., 2019). Videi draudzīga ēšana samazina ne tikai (enerģijas, ūdens, u.c.) resursu patēriņu un saglabā bioloģisko daudzveidību, bet arī samazina atkritumu un CO² gāžu emisijas. Jāatzīmē, ka videi draudzīgas ēšanas apsvēršana nozīmē, ka uzmanība tiek pievērsta ne tikai pārtikas sagatavošanai un atkritumu samazināšanai, bet arī visai pārtikas pakalpojumu piegādes ķēdei (Hall, Kim, Kim, 2019). Balstoties uz veiktiem pētījumiem par to kura diēta vismazāk ietekmē vidi uz mūsu planētas - sistemātiskā vegānu, veģetāriešu un visēdāju diētu pārskatā, ir redzams, ka vegānu diētai ir vismazākā ietekme uz vidi, salīdzinot ar ovo-laktoveģetārajām (izslēdz no uztura gaļas un zivju produktus, bet uzturā lieto piena, olu un medus produktus) un omnivoru diētām. Vegāni nelieto nekādus dzīvnieku izcelsmes produktus un tādējādi spēj izvairīties no negatīvās ietekmes uz vidi, ko rada šie dzīvnieku

izcelsmes produkti. Bet ir svarīgi atzīmēt to, ka lai gan vegānu diēta rada vismazāko ietekmi uz vidi, toties šīs diētas produkti, bieži vien ir specifiski, ilgstoši pārstrādāti, ar augstu tauku saturu vai tiek pārvadāti lielus attālumus, kas var tāpat atstāt ievērojami lielu ekoloģiskās pēdas nospiedumu uz vidi. Jānovērtē arī ovo-laktoveģerāro un vegānisko diētu iespējamā negatīvā ietekme uz cilvēku veselību, kā piemēram, B12 vitamīna, kalcija, dzelzs un citu barības vielu nepietiekamība, kas var parādīties, ja uzturs netiek sabalansēts (Chai, u.c., 2019). Iespējams, ja ilgtspējīga zaļā dzīvesveida atslēga nav pilnīga veģetāra vai vegāniska diēta, tad iespējams pareizs rīcības soļu virziens ir kopīgas iniciatīvas - pārmaiņu radīšanai globālajā gaļas sistēmā, kas izpaužas atsevišķas patērētāju aktivitātēs, kas ik pa laikam tiek atbalstītas arī no valdības puses. Lēmums izvēlēties veģetāru vai vegānisku uzturu, izvēlēties samazināt gaļas patēriņu (piemēram, pirmsdienas bez gaļas ("Meatless Mondays")) vai izvēlēties iegādāties gaļu vai gaļas produktus, kas ražoti tuvākās apkārtnes reģionā vai audzēti bioloģiski, ir visi individuālo patērētāju piemēri, kas mēģina kaut ko mainīt, izmantojot savus pirkšanas ieradumus (Ransom, Winders, 2019) un kaut vai šie piemēri ir šķietami mazi, tie var veikt būtiskas pārmaiņas pasaules pārtikas kēdē un apkārtējā vidē.

Arī tūrismā var atrast zaļā dzīvesveida izpausmes, proti, zaļo ceļošanu jeb *green travel*, kas ir ilgtspējīga tūrisma koncepcijas apakšgrupa. Zaļā ceļošana ir definēta kā ceļošanas veids, kas samazina negatīvo ietekmi un aizsargā galamērķa dabas un kultūras resursus, veicot it kā nelielas darbības, kā ceļojot izvēloties maza izmēra, vieglu bagāžu, ceļojot maksimāli daudz izmantot sabiedrisko transportu, izvairoties no plastmasas ūdens pudelēm un izmantojot atkārtoti lietojamas ūdens pudeles, turoties pie iezīmētām pastaigu, pārgājienu takām un izvairoties no došanās ārpus tām (Kasim, Wickens, 2018), atbildīgi apmeklējot festivālus un visas ar to saistītās aktivitātes (Botha, Marumo, Viviers, 2019), u.c. Zaļā ceļošana veicina arī savstarpēju draudzīgumu starp "zaļajiem ceļotājiem" ekotūrisma kontekstā un ārpus tā. Zaļā ceļošana drīzāk arī ir dzīvesveids, nevis vienreizējs ieguldījums tūrisma un viesmīlības ilgtspējībā. Tas ietver praksi vai politiku, kas samazina vai novērš negatīvo ietekmi uz vidi (Kasim, Wickens, 2018). Ar šo sasaucās arīdzan pēdējā laikā pieaugusī interese par organiskās pārtikas audzēšanu un ekonomisku ceļošanu izmantojot iespēju - bez maksas nakšņot, apgūstot jaunas iemaņas un zināšanas pretī sniedzot brīvprātīgo darbu, tā arī "Bioloģisko saimniecību iespējas visā pasaulē" (jeb "WorldWide Opportunities on Organic Farms" – WWOOF) piedāvā ceļotājiem, tai skaitā

veģetāriešiem apmesties un palīdzēt organisko fermu ikdienā. Interesanti, ka šajā vietnē šobrīd atrodamas 16 Latvijas saimniecības, kas piedāvā attiecīgo iespēju – Igaunijā šādi piedāvājumi ir tikai 9, bet Lietuvā 1 (WWOOF Independents, 2020).

1.3. Veģetāra dzīvesveida tendences Latvijā un ārvalstīs

Vairākas veģetāra dzīvesveida tendences ārvalstīs mijās ar Latvijā sastopamajām tendencēm, kā piemēram tas, ka pēdējo gadu laikā raksturīga parādība ir pārtiku iegādāt sev tuvējā apkārtnē (Contreras-Guillén, u.c., 2019), kas nereti ir organiskāka, pieprasā mazāk resursus (piem. transporta) un pilnveido vietējo ekonomiku, bet jāmin, ka šī tendence nav atspoguļojama tikai uz veģetāra uztura lietotājiem, bet patērētājiem kopumā. Kā vēl viena kopīga tendence iezīmējama, ka tieši mileniāļi (jeb *millennials*) visā pasaule, tai skaitā Latvijā, arvien vairāk izvēlas veģetāros ēdienus (Sengupta, 2018; Hesburger, 2020), piemēram, Čikāgā bāzētās pārtikas pētījumu firmas “Technomic” pētījumā secināts, ka veģetārie un vegāniskie ēdieni ir lielisks veids, kā restorāni var piesaistīt “tūkstošgades” klientus. Ziņojums parādīja, ka 45 procenti jaunāku patērētāju vai nu regulāri ēd veģetāru un vegānisku ēdienu, vai arī ievēro veģetāru diētu, salīdzinot ar tikai aptuveni 30 procentiem vecākās paaudzes cilvēku (Sengupta, 2018). Skatoties austrumu virzienā, arvien vairāk korejiešu apzināti izmanto videi draudzīgu ēšanu, bioloģisko pārtiku un samazina dzīvnieku izcelsmes pārtikas patēriņu dēļ veselības apsvērumiem, tādejādi veicinot dzīvnieku labturību un vides aizsardzību. Veģetārisms un vegānisms ir svarīga valsts tirgus pārorientēšanās sastāvdaļa. Sakarā ar videi draudzīgu ēdāju skaita pieaugumu Korejā, ir parādījies jauns termins “*vegenomic*”, kas apvieno vārdus - dārzeni (*vegetables*) un ekonomisks (*economic*), un ar to saistītais tirgus vienmērīgi pieaug, laikā no 2014. līdz 2019. gadam vegānisku restorānu un maiznīcu skaits vairāk nekā divkāršojies līdz vairāk nekā 300 (Hall, Kim, Kim, 2019). Arī veģetāro ēdienu sortiments ar katru gadu paliek plašāks, radoši ar augu valsts izcelsmes produktiem aizstāj ēdienu izskatu, tekstūru un smaržu, līdzinoties dažādiem omnivoru pārtikas produktiem - ēdieniem, kā piemēram, “gaļas” burgeriem, sieriem, mīklas izstrādājumiem u.c. (Lintott, 2019; Pointing, 2019a).

Aizvien aktīvāk veģetāriešu organizācijas cenšas padarīt veģetārismu un vegānismu plašākai sabiedrībai pamanītu virzienu. Piemēram, cenšoties parādīt izcillas veģetārisma

līnijas, daudzas organizācijas visā vēsturē izceļ slavenus veģetāriešus, sākot ar Pitagoru, līdz pat Alberta Einšteina (fiziķis, zinātnieks) un Martinas Navrātilovas (profesionāla tenisa spēlētāja) gaitām. Salīdzinoši nesen tādi aktieri kā Hoakins Fīnikss (*Joaquin Phoenix*) izcēla vegānismu liekot lietā savu publicitāti, un dziedātājs Stīvens Patriks Morisejs (*Steven Patrick Morrissey*) (kopā ar savu kādreizējo grupu “*The Smiths*”) izcēla veģetārismu ar savu mūzikas albuma un dziesmas nosaukumu “*Meat Is Murder*” (tulk. “Gaļa ir slepkavība”) (Cherry, 2014). Šajās tendencēs vēlreiz atspoguļojas mūsdienu *influenceru* kustības ietekme, sabiedrībā zināmi cilvēki spēj iedrošināt un iedvesmot lielu sabiedrības daļu, runāt par aktuālām tēmām skaļākā manierē. Sociālajā jomā ne tikai veģetāriešu organizācijas aizvien aktīvāk darbojās, bet arī dažādas veģetāriešu un vegānu domubiedriem paredzētas iepazīšanās aplikācijas un vietnes, kā piemēram, “Green Singles” (Conscious Dating Network, LLC, 2020), “Vegan dating” (Vegan dating online, 2020), “Veggly.net” (Veggly.net, 2020) un citas vietnes, kas aicina atrast savu “zaļo”, otro pusīti. Jāatzīst, ka veģetāriešu un vegānu iepazīšanās vietņu tendences Latvijā vēl nav tik izplatītas kā ārzemēs. Toties kāzu jomā, 2020. gada populārāko kāzu tendenču vidū ierindojās ilgtspēja - kas nozīmē, ka kāzu rīkotāji tika aicināti arvien vairāk piedomāt pie tā, lai kāzās radītu pēc iespējas mazāk atkritumu, piedāvātu kāzu viesiem veģetāru ēdienu alternatīvas un vispārīgi visā kāzu procesā atstātu pēc iespējas mazāku ietekmi uz vidi (Līgavām.com, 2020).

Arī augstajā modē regulāri daudzas dzīvnieku tiesību aizsardzības organizācijas vēršas pret kampaņām par dzīvnieku audzēšanu un nonāvēšanu kažokādām. Turklāt veģetārie un vegāniskie modes dizaineri cenšas radīt produktus, kas nesatur dzīvnieku izcelsmes izejmateriālus. Kā piemēram, Stella Makkartnija (*Stella McCartney*), ilggadēja veģetāriete, rada vegānisku augsto modi, kā arī ikdienas modes dizainus. Viņas radīto “Adidas” jaku sauklis ir: “*piemērots sportiskiem veģetāriešiem*” (Cherry, 2014). Aizvien vairāk modes uzņēmumi piebiedrojas veģetārajai sociālajai kustībai radot, veģetārus apavus, jostas, kabatas portfeļus un rokassomas patērētājiem, kuri vēlas izvairīties no ādas un dzīvnieku izcelsmes izstrādājumiem tā vietā izmantojot kokvilnu, korķa materiālu, vaskotu kokvilnu, mākslīgās krokodilādas un čūskādas, mākslīgo zamšu un citus materiālus (Veganfoodandliving.com, 2020a). Bet mode nav tikai apģērbs, vizuālā mode ir arī ķermeņa māksla - tetovējumi, kuru veidošana arīdzan ir pielāgota veģetāriešu un vegānu pārliecībām - daudzas tetovējumu tintes, aprīkojums un pēc-tetovēšanas aprūpes līdzekļi

lielākoties ir radīti izmantojot dzīvnieku izcelsmes produktus. Kaut arī daudzas tetovēšanas tintes ir dzīvniekiem *draudzīgas*, dažas krāsas satur dzīvnieku izcelsmes sastāvdaļas, kā piemēram, melnā krāsa tiek iegūta no želatīna un dzīvnieku kauliem, tādēļ kā jauna tendence parādās vegāniem (un veģetāriešiem) draudzīgi tetovēšanas saloni (The Vegan Society, 2020b).

Ne tikai mode, bet arī kosmētika un sadzīves ķīmija integrējas veģetāriešiem un vegāniem draudzīgos veidolos aizstājot dzīvnieku izcelsmes produktu sastāvdaļas un produktu testēšanu uz dzīvniekiem. Veģetāriešiem un vegāniem draudzīga kosmētika un sadzīves ķīmija tiek markēta ar zīmēm: *Vegan* – kas nozīmē, ka produkta sastāvā nav dzīvnieku izcelsmes produkti un *Cruelty Free* – produkti, kas netiek testēti uz dzīvniekiem. Ne vienmēr veģetāro kosmētikas, tīrīšanas līdzekļu lietotāji ir tikai paši veģetārieši un vegāni, nereti zaļā dzīvesveida piekritēji izvēlas produktu ar abiem minētajiem markējumiem un papildus skatās arī uz produkta iepakojuma – pārstrādēs principu un tā draudzīgumu videi, meklē, lai kosmētikas sastāvā nebūtu parabēnu, sulfātu un silikonu, cīnās pret konservantiem, u.c. vielām - moderni šāda tipa cilvēki tiek saukti par *biohakeriem* (SIA "Premium Media", 2019).

Atpūtas un izklaides jomā šī brīža veģetāriešu tendencies ir neapmeklēt un / vai izvairīties no jebkādām aktivitātēm kurās ir iesaistīti dzīvnieki, proti, cirks ar dzīvnieku šoviem, zooloģiskie dārzi, publiskie akvāriji, tematiskie parki ar dzīvnieku klātbūtni, zirgu un citu dzīvnieku pajūgu aktivitātes, suņu vai zirgu sacīkstes, rodeo un cūku reslingi, u.c. Tā vietā, kā alternatīva veģetārisma domubiedriem tiek ieteikta – patversmes dzīvnieku apmeklēšana, kas palīdz un rūpējas par pamestu dzīvnieku likteņiem (Be Fair Be Vegan, 2020; The Vegan Society, 2020c). Arī Latvijā, kopš 2017. gada jūnija ir veikti likum grozījumi, kas aizliedza cirka izrādēs izmantot savvalas sugu dzīvniekus (Dzērve, 2017).

2. Veģetāriešu brīvā laika un ceļošanas paradumu specifika

Veģetāriešu mērķuditorijas brīvā laika un ceļošanas paradumu liela sastāvdaļa ir veģetārs uzturs un brīvā laika, ceļošanas kontekstā tas tiek integrēts dažādos tūrisma un citu saistīto sfēru produktos. Līdz šim nav izveidota konkrēta veģetāra uztura ceļotāju klasifikācija, bet nesen tāda ir tapusi vegāniska uztura ceļotāju raksturojumam:

- **“Luksusa vegāni”** - Ceļotāji, vegāni, kuri meklē greznas viesnīcas ar SPA un labjūtes zonām, kas ļauj viņiem atpūsties un rūpēties par savu ķermenī. Viņi var vēlēties, lai uztura speciālists izstrādā viņiem īpašu vegānisku diētu un demonstrē vegāniska ēdiena meistarklases;
- **“Garīgie vegāni”** – Ceļotāji, vegāni, kas dod priekšroku rūpēm par prātu un vēlas doties garīgā ceļojumā. Viņi var vēlēties praktizēt jogu, meditēt, izvairīties no interneta, apmeklēt masāžas – ko visu vienmēr ieskauj elpu aizraujošas ainavas;
- **“Videi draudzīgie vegāni”** – Ceļotāji, vegāni, kas arī vēlas doties garīgā ceļojumā, bet vēlas būt cieši saistīti ar dabu. Savus ceļojumus plāno ekoloģiskās viesnīcās, kas izmanto tikai atjaunojamas enerģijas avotus un izvēlas bioloģisko pārtiku;
- **“Vegāni - pilsētas bēglī”** – Ceļotāji, vegāni, kas atšķirībā no pārējiem trim vegānu veidiem, iespējams, nemeklē greznas viesnīcas vai garīgumu, bet drīzāk atelpu no pilsētas vides vegāniem draudzīgā galamērķī. Viņus interesē veģetāro, vegānisko ēdienu ekskursijas, vegānu restorāni un festivāli;
- **“Brīvprātīgie vegāni”** – Ceļotāji, vegāni, kas sava ceļojumā laikā izvēlas veikt brīvprātīgo darbu palīdzot dažādām organizācijām, piemēram, dzīvnieku patvērumu mājām (saudzētavām) (Sanz, 2018).

Jāmin, ka dažas iezīmes no šīs klasifikācijas iespējams var attiekties arī uz veģetāra uztura ceļotājiem kopumā, dažas iespējams tikai uz vegāniska, kā arī tās neizslēdz to, ka viena persona nevar klasificēties vairākās kategorijās – kas var būt atkarīgs no ceļotāja motivācijas. Lai gan veģetāra uztura ceļotājiem vēl nav šādas klasifikācijas, dažas pamatiezīmes parādās to kopējā raksturojumā, proti, veģetārieši līdzīgi kā citas sociālās grupas ir maksātspējīgas, tiek lēsts, ka vairumam veģetāriešu nereti ir augstāks izglītības līmenis, salīdzinājumā ar omnivoriem. Iespējams šis izglītības līmenis ir tas, kas viņus papildus motivē lietot veģetāru uzturu, paplašinot redzesloku rada pastiprinātu interesu par

sociāli atbildīgiem jautājumiem, vērš pie zaļi domājoša un veselīga dzīvesveida, kā arī nodrošina tos ar lielāku resursu daudzumu (Huancahuire-Vega, u.c., 2020; Ocklenburg, 2020) – maksātspēju. Zīmīgi minēt, ka lielākoties veģetāra uztura lietotājas mēdz būt sievietes, toties veģetārieši - vīrieši mēdz būt empātiskāki pret cilvēku ciešanām, kā vīrieši - omnivori (Ocklenburg, 2020). Pielāgojot dažādus tūrisma produktus, tūrisma uzņēmēji var sekmēt savu pakalpojumu patēriņu.

2.1. Veģetāriešu mērķauditorijai - ar tūrismu saistoši piedāvājumi Latvijā

Lai gan lēnākā tempā kā citviet pasaulē, bet arī Latvijā aizvien vairāk ēdināšanas uzņēmumos sastopami veģetāri un vegāni skatā, toties citviet tās ir speciālas veģetāriešiem paredzētas ēdienkaršu sadaļas, vairākos Rīgas ēdināšanas uzņēmumos - tās ir jau atsevišķi uz veģetāriešiem un vegāniem tendētas kafejnīcas un restorāni. Gandrīz ikviens Latvijā dzīvojošais, modernais veģetārietis būs dzirdējis par tādiem Rīgas restorāniem un kafejnīcām kā “Terapija” un “Mazā Terapija”, “Mr Fox”, “The Beginnings”, “Green Pumpkin”, “MiiT” un citiem, kas specializējas tieši augu valsts ēdienu pasniegšanā (LIVE RĪGA, 2020a). Izvēle ārpus Rīgas nav tik bagātīga, ārpus tās nav bieži sastopami šādi specializēti ēdināšanas uzņēmumi, bet kā jau tika minēts iepriekš – daudzi uzņēmumi savus piedāvājumus pielāgo mērķgrupas vajadzībām ar vienu vai vairākiem ēdieniem (Vegan.LV, 2020). Ne tikai veģetāru ēdināšanas uzņēmumu skaits ir palielinājies, bet arī beziepakoju veikali Latvijā ir aizvien biežāk sastopami - ne tikai Rīgā, bet arī Ikšķilē, Jelgavā, Cēsīs, Siguldā, Ventspilī, kā arī viena *zero waste* jeb bezatlikumu kafejnīca “Cafe M”, Rīgā (Lūse, 2019). Daudzi zaļā dzīvesveida piekritēji regulāri iepērkas beziepakoju veikalos arī ja tie neatrodas viņu dzīvesvietā, kas veicina sava veida vietējā iepirkšanās tūrisma attīstību un pieprasījumu pēc šo veikalu produkcijas. Arī aizvien vairāk izmitināšanas uzņēmumi savā ēdināšanas klāstā piedāvā veģetāra ēdiena opcijas, kā piemēram, “Namiņā pie dīķa Elkas kalnā” – šķietami mazā namiņā, dabas ielenumā iespējams saņemt veģetāras un vegāniskas brokastis (Booking.com, 2020), toties brīvdienu namiņš “Laimes stari” izveidojis savu piesaisti lielākoties balstoties uz ekoloģiskiem būvmateriāliem (Tooma,

2020), kas veģetāriešu un vegānu mērķauditorijai var šķist saistoši. Veģetāras ēdienu opcijas ieviesuši arī divi Latvijas kursējošie kruīzi, prāmji - “Tallink Isabelle” (restorānā “à la carte The Dining Room” (AS Tallink Grupp, 2020a)) un “Tallink Romantika” (restorānā “Grill House” (AS Tallink Grupp, 2020b)).

Latvijā norisinās dažādi pasākumi, kas ievajas veģetārisma un vegānisma tēmā, tie ir tirdziņi, kuros iespējams iegādāties vai baudīt veģetārus produktus, ēdienus (piem., “Jāņa tirgus” Siguldā (SIGULDA.LV, 2019) vai beziepakojuma dienas t/c “Mols” (T/c “Mols”, 2019)), veģetāri un vegāniski branči (piem., restorāna “Green Pumpkin” svētdienas veģetārie branči (Facebook, 2020a)), restorānu nedēļas (piem., 2020 rūdens restorānu nedēļas piedāvājumā atrodami vairāki veģetāri un arī vegāniski piedāvājumi (LIVE RĪGA, 2020b)), tematiskas brīvdienas ar veģetārām maltītēm un dzīvesveidam atbilstošām aktivitātēm (piem., “Ģimene jogas brīvdienas” Cēsu pusē (SIA Mammām un tētiem, 2020) un “Vasaras jogas brīvdienas” piejūras pusē (Yoga Life Latvia, 2020)) un jau bakalaura darba ievadā (skat. nodaļu Ievads) minētie festivāli un dažādi svētki – “Vegānfestivāls” (Briška, 2019), Tallinas ielas kvartāla “Ziemas Vegānsvētki” (Dzīvnieku brīvība, 2020a), “AUGam ēdiena svētki” (AUGam, 2020) un citi. Jāmin, ka arī uz veģetārismu nespecializēti festivāli sāk piedāvāt veģetāras maltīšu iespējas (piem., “Dance Festival Latvia 2020” (SIA “BEZRINDAS.LV”, 2020)).

Ik pa laikam aktīvi norisinās arī dažādas veģetāriešu un vegānisku ēdienu meistarklases, kuras vada Latvijā pieredzējuši veģetārieši, kā piemēram, Veģetārās uztura skolas “Vegus” vadītājas, veģetārietes ar 20 gadu pieredzi un pavārgrāmatu autores Ditas Lases vadītās veģetāro ēdienu meistarklases, semināri, praktiskās nodarbības, kas dažādās veģetāro ēdienu kategorijās norisinājās dažādās Latvijas vietās (Ilšķiles novada pašvaldība, 2020; Liepajniekiem.lv, 2020; Vegus.lv, 2020), vai arī meistarklases kuras vada ēdienu gatavošanas lietpratēji ievirzot pasākuma tematiku veģetārā vai vegāniskā virzienā, kā piemēram, *kūkmeistares* Madaras Puķes rīkotā vegānisko kūku meistarklase Valmiermuižā (Valmiermuiža, 2020). Jāmin, ka šīs meistarklases nereti apmeklē ne tikai paši veģetāra uztura lietotāji, bet arī omnivori – jaunas pieredzes, iemaņu un iedvesmu gūšanai.

Skatoties no tūrisma aspekta, veģetāriešiem un vegāniem Latvijā nav plaši sastopamas specializētas – uzņēmēju veidotās tūrisma piesaistes. Veģetārieši Latvijā var apmeklēt dažādas saimniecības, tai skaitā bioloģiskās (piem., Absolūts ēd, 2020), kas papildus savai darbībai piedāvā ekskursijas un produkcijas iegādi, kā arī Latvijas bagāto un brīvi

pieejamo dabu, un aktīvās atpūtas piedāvājumus – kas viss iespējams šo iztrūkumu kompensē. Pilsētas kontekstā ir atrodama viena “Citāda Rīga” kādreiz rīkotā ekskursija - “Vegskursija ar degustāciju”, kas agrāk piedāvāja tuvāk iepazīties ar vegānismu un degustēt dažādus vegāniskus ēdienus gida pavadībā, bet šis piedāvājums diemžēl vairs nav aktuāls (Perkamkopa, 2020). Kā daļējs tūrisma objekts ir arī Rīgas Centrāltirgus, kas piesaista veģetāriešus un vegānus svaigas pārtikas iegādei, jāmin, ka pats Centrāltirgus aicina tos iegādāties arī veģetāra rakstura suvenīrus (Rīgas Centrāltirgus, 2016).

2.2. Veģetāriešu mērķauditorijai - ar tūrismu saistoši piedāvājumi ārvalstīs

Apskatot ārvalstu veģetāros un vegāniskos tūrisma piedāvājumus, uzreiz var secināt, ka tie ir daudzveidīgāki un biežāk sastopami kā Latvijā. Tūrisma piedāvājumi variē sevī integrējot veģetāriešu vēlmes un vajadzības.

Izvēloties sākt savu ceļojumu veģetāra uztura, dzīvesveida piekritēji ASV var justies droši jau savos pirmajos soļos domājot par lidostas izvēli, proti, izmantojot vied ierīces aplikāciju “Air Vegan” konkrētajā lidostā ir iespējams redzēt kuros lidostas terminālos var iegādāties augu valsts uzturu. Katrai lidostai ir savs krāsas apzīmējums, lai informētu, cik tā ir draudzīga veģetāriešiem - vegāniem. Zaļā krāsa nozīmē, ka augu valsts ēdienu iespējas ir plaši pārstāvētas, dzeltenā krāsa - izvēle ir neliela, bet sarkanā - izvēle ir ļoti ierobežota vai vispār nav (Apple Inc, 2020). Un ne tikai lidostas terminālim veģetāriešu izvēlē var būt liela loma, bet arīdzan izvēlētajai aviosabiedrībai. Liela daļa aviosabiedrību, piemēram, “American Airlines”, “Virgin Atlantic”, “British Airways” un “Continental Airlines”, piedāvā plašu īpašo pieprasījumu ēdienus tālsatiksmes lidojumiem, kas ieklauti aviobiļešu cenā. Jāatzīmē, ka dažādu veģetārisma veidi aviosabiedrību ēdienkartēs ir apzīmēti ar speciāliem apzīmējumiem (piem., “VGML” jeb *vegetarian meal* (tulk. veģetārs ēdiens)), kurus pārzinot vai iepriekš iepazīstot - veģetāra uztura piekritējiem nevajadzētu saskarties ar problēmām (HappyCow's Healthy Eating Guide, 2020). Jāpiebilst, ka kopš 2015. gada vairākas aviokompānijas – “Air France”, “KLM”, Iberia”, “IAG Cargo”, “Singapore Airlines” un “South African Airways”, “Emirates”, “Lufthansa” un “British Airways” - ir aizliegušas pārvadāt dzīvnieku medījumu trofejas savos lidojumos

(Cummings, 2015), kas atbalsta veģetāriešu un dzīvnieku aizstāvju intereses - veģetāriešu acīs rada papildus simpātijas attiecīgajai aviosabiedrībai. Vilcienu kompānijas arī neatpaliek un piedāvā saviem klientiem baudīt svaigas, augu valsts maltītes. Veģetāriešiem draudzīgas "Virgin Trains" (Chiorando, 2018) un "Eurostar" (Eurostar International Ltd, 2019), piedāvā veģetāras brokastis, pusdienas un vakariņas. Toties izvēloties pārvietoties ar vilcienu Indijā, plānojot savu braucienu jau iepriekš platformā "RailMitra" ir iespējams pasūtīt sev tīkamu, tanī skaitā veģetāru maltīti, kas tiks piegādāta uz konkrēto vilciena reisu (RailMitra, 2020). Arī ūdenstransporta – okeānu un upju kruīzu piedāvājums veģetāriešiem klūst draudzīgs, vairākas kruīzu līnijas – luksusa (piem., "Regent Seven Seas Cruises") un vairākas ekonomiskās (piem., "Carnival Cruise Line") piedāvā pasažieriem baudīt veģetāras maltītes, dažos no šiem kruīzu braucieniem sastādot pat 200 veģetāru ēdienu opciju (Padilla, 2020). Nedaudz lēnākā tempā, taču sāk klūt sastopami arī atsevišķi kruīzi, kuru iekļautās izklaides aktivitātes un ceļojumu tēmas ir atbilstošas veģetāriešu, vegānu interesēm un pārliecībām (Vegan Travel, 2020).

Tuvojoties iespējams spontānam ārvalstu galamērķim, veģetārieši var nesatraukties par neziņu kur baudīt maltīti – dažādas vied ierīču aplikācijas norāda kur atrodami veģetāri vai vegāniski ēdināšanas uzņēmumi, viena no šāda tipa aplikācijām ir "Vegan Passport", kas 78 valodās uzrāda dažādus vegāniska ēdienu restorānos nosedzot lielāko pasaules daļu (Google, 2020a). Individuālu ceļojumu izvēles gadījumā pieejami arī daudz dažādi tūrisma ceļveži, kas lielākoties sevī iekļauj galamērķu svarīgākās apskates vietas un vietas kur baudīt veģetāras / vegāniskas maltītes (piem., Veganfoodandliving.com, 2020b), kā arī dažādi veģetāriešu ceļojumu blogi (piem., vietne, kas ietver gan ceļvežus, gan blogus "Vegan Travel" (VeganTravel, 2020)).

Arī apmešanās – nakšņošanas jautājums daudzās valstīs var būt veģetāriešiem draudzīgs sākot no viesnīcas ēdināšanas pakalpojumiem, beidzot ar mēbelēm un interjera priekšmetiem, kas nesatur dzīvnieku izcelsmes sastāvdaļas. Šāda tipa viesnīcu apkopojums pieejams vietnē "Veggie Hotels", kur aptuveni 500 viesnīcas visā pasaulei kotējas kā vegāniem / veģetāriešiem draudzīgas. Jāmin, ka neviena Latvijas viesnīca šinī apkopojumā nav, bet no Baltijas valstīm – Igaunijā - Tallinā ir pārstāvēta viena viesnīca. Vislielākais vegāniem, veģetāriešiem draudzīgo viesnīcu skaits vietnes apkopojumā šobrīd pieejams Vācijā (VEGGIE HOTELS, 2020), kas bieži tiek dēvēta par veģetāriešu *paradīzi* Eiropā.

Veģetāriešu interesēm ir pieejami ne tikai saistoši, atsevišķi tūrisma piedāvājumi, bet arī

piedāvājumu kompleksi jeb tūres – ceļojumu pakas. Nevienu vien tūrisma aģentūra un operators pasaulē piedāvā izbaudīt vairāku dienu veģetāri vai vegāniski organizētu ceļojumus uz kādu galamērķi, pamatā iekļaujot attiecīgo veģetāro uzturu un pievienojot klāt dažādas papildus aktivitātes, kas reizēm ir cieši saistītas ar veģetāra dzīvesveida pārliecībām (piemēram, klasiska zoodārza apmeklējuma vietā tiek piedāvāts apmeklēt bezpeļņas ziloņu *svētnīcu* - saudzētavu (Vegan on the map, 2020)) vai arī nav tik ļoti saistītas ar tām (piemēram, Peru galveno apskates vietu tūre iekļaujot vegānisku ēdināšanu (Vegetarian Peru Adventures, 2020)). Pakalpojumus piedāvā tūrisma firmas, kas daļēji (piem., Interprid Travel, 2020) vai pilnībā (piem., VegVoyages, 2020) specializējas uz šo mērķgrupu, daudz tiek piedāvātas tieši ēdienu tūres (piem., Vegan Food Tours, 2020), kas veģetāriešiem lielākoties ir pamatinterese. Papildus veģetāra uztura lietotājiem ir iespējams doties pielāgotās zirgu jāšanas tūrēs (piem., Caballos de Luz, 2020), jogas *retrītos* (piem., Helitropa yoga holidays, 2020), kempinga brīvdienās (piem., Vegan Camp, 2020), fitnessa nometnēs (piem., Tripioneer, 2020) un citos piedāvājumos.

Līdzīgi kā Latvijā, arī dzanāržemēs norisinās dažādi uz vegānu un veģetāriešu mērķauditoriju vērsti festivāli. Izpētot elektroniskos resursus var teikt, ka kāds veģetāriešu un / vai vegānu festivāls pilnīgi noteikti norit katrā pasaules, apdzīvotā kontinentā. To koncepts ir savstarpēji līdzīgs – veģetāra uztura un aktualitāšu informācijas apmaiņa no sabiedrībā zināmu personu puses, veģetāru ēdienu meistarklases, tirdziņi, degustācijas, kopīgas aktivitātes (piem., meditācija un jogā) un citas aktivitātes. Populārākie, jeb lielākie un atpazīstamākie veģetāriešu un vegānu festivāli norisinās Indonēzijā – Bali (“Bali Vegan Festival”), ASV – San Francisko (“World Veg Festival”) un Čikāgā (“Veggie Fest”), Taizemē (“Vegetarian Festival”) un Anglijā – Londonā (“Just V Show”) (Burger Abroad, 2020). Arī pandēmijas *Covid-19* laikā veģetāriešu un vegānu festivāli nav norimusi, bet iespēju robežas norisinās adaptētā – tiešsaistes formātā (VegEvents, 2020).

2.3. Veģetāriešu mērķauditorijai - ar tūrismu saistoši piedāvājumi nākotnē

ASV, 2019. gada nogalē izskanēja vēsts par elektro transportlīdzekļa “Tesla” “Model 3” oficiālu izmantošanu kā taksometru Nujorkā. Īpašais šinī ir tas, ka šie elektro

transportlīdzekļi paši par sevi ir videi draudzīgāki kā parastās automašīnas, bet arī dzan no to interjeriem ir pilnībā izņemti laukā dzīvnieku izcelsmes ādas materiāli, tādejādi esot vegāniem draudzīgāki. Attiecīgajā brīdī atļauja tika dota 40 šādu taksometru izmantošanai, bet nākotnē to skaits varētu pieaugt, kā lēš pati “Tesla”: “*Plāns ir ieviest vienu miljonu šādu robo-taksometrus ASV ielās*”. Tikmēr Anglijā jau darbojas līdzīga tipa – atjaunojamās energijas, Londonas klasiski melnie taksometri (Pointing, 2019b). Iespējams šīs izmaiņas nesīs lielāku taksometru lietotāju skaitu no veģetāriešu un vegānu puses nākotnē.

Ceļotājiem, kas izvēlas vairāk budžeta vai individuālus nakšņošanas variantus vietne “AirBnb” nav sveša, toties nākotnē varētu kļūt vēl populārāka šāda “AirBnb” veģetāriešu, vegānu alternatīva. Jau tagad darbojas līdzīga principa vietne “VegVisits” (VegVisits, 2020), kas no 2015. gada vairāk kā 80 valstīs ļauj ceļotājiem meklēt vietas, pamatojoties uz viņu uztura veidu ar veģetāru vai vegānu naktsmītnes vai virtuves īpašnieku. Ceļotāji var izīrēt naktsmītni vai atsevišķi tikai virtuvi uz attiecīgajām stundām, lai pagatavotu sev tīkamu veģetāro maltīti. Tieks lēsts, ka individuālas pieredzes, kopienas, resursu taupības un dalītās ekonomikas pieauguma dēļ, nākotnē šāda tipa ceļošanas naktsmītņu skaits varētu manāmi pieaugt (Fox, 2018). Aplūkojot “VegaVisits” pieejamās naktsmītnes un virtuves vietas, no Baltijas valstīm Igaunijā un Lietuvā – abās ir viena šāda tipa naktsmītnes, virtuves iespēja, Latvijā pagaidām tādas vēl nav (VegVisits, 2020).

Dzīvnieku labturība, savīga pavairošana un peļņas gūšana - bažas par ētiskajiem apsvērumiemi paliek aizvien populārākas veģetāriešu, vegānu un arī pārējās sabiedrības vidū, tāpēc tiek lēsts, ka nākotnē ceļotāji, tai skaitā veģetārieši, varētu krasī protestēt un izvairīties no tūrisma piesaistēm, kas tur savvaļas dzīvniekus izklaides un peļņas gūšanai, tā vietā populārākas varētu kļūt bezpeļņas savvaļas dzīvnieku saudzētavas, arī patversmes, kurās dzīvnieki nonāk, lai saņemtu palīdzību (Alekova, 2019). Šī iespējamā nākotnes tendence varētu krasī izmainīt dažādu zoodārzu, tematisko parku un citu šāda tipa dzīvnieku bāzes tūrisma piesaistu darbību.

Palielinoties veģetāriešu un vegānu skaitam palielinās arī veģetāriešiem pielāgotie tūrisma pakalpojumi, nākotnē šādu tūrisma produktu klāsts varētu krasī pieaugt un pakalpojumi varētu tikt izmantoti ne tikai no veģetāriešu mērķauditorijas puses, bet arī no omnivoru, pateicoties tam, ka cilvēku vidū aug apziņa par vidi un tās problēmām (Fox, 2018; Wunderman, 2018). Tas nozīmē, ka šis ir laiks attīstībai un pilnveidei dažādiem tūrisma pakalpojumu sniedzējiem, kuri savus produktus var un vēlas adaptēt veģetāriešu interesēs.

3. Pētījuma metodes apraksts

Pētījumā tika izmantota jaukta pētījuma metode, kurā pētījumam nepieciešamo informāciju bakalaura darba autore ieguva balstoties uz teorētisko avotu padziļinātu izpēti un triangulāri (Heale, Noble, 2019) ievākto datu (no trīs datu ievākšanas avotiem) izpēti. Pētījuma praktiskā daļa tika veikta balstoties uz sekojošu metodiku:

Elektroniska aptauja. Lai noskaidrotu sabiedrības daļas - Latvijā dzīvojošo veģetāriešu (t. sk. vegānu) ceļošanas paradumu un zaļā dzīvesveida iezīmes, tika izveidota elektroniska, pašpildāma aptauja, kas norisinājās tiešsaistes *Google Doc* veidlapās (*Google Forms*). Aptaujas sākumā respondentiem tika lūgts norādīt izvēlēto veģetārā uztura veidu un motivāciju to lietot, tālāk sekoja pamatjautājumi par ceļošanu – ceļojumu norises vietu, ceļošanas biežumu, ilgumu, vidējiem tēriņiem dienā un interesēm ceļojuma laikā. Aptaujas kulminācija bija aptaujas apjomīgākajā (8.) jautājumā – atbilstošo apgalvojumu atzīmēšanā, kas tika izveidota balstoties uz teorētisko avotu bāzi - iesaistot apgalvojumus, kas atbilst zaļā dzīvesveida izpausmju un vegāniska uztura ceļotāju klasifikācijas piemēriem. Pēc tam sekoja vienīgais aptaujas izvēles jautājums, kas lūdza paskaidrot brīvā tekstā ar kādām vēl zaļā dzīvesveida aktivitātēm respondenti nodarbojas paralēli veģetāram dzīvesveidam. Aptaujas noslēgumā dalībnieki norādīja informāciju par sevi – dzimumu, vecumu, izglītības līmeni un nodarbinātības statusu. Aptauja bija anonīma. Aptaujas paraugu iespējams apskatīt 1. pielikumā (skat. 1. pielikumu). Aptauja tika izplatīta elektroniskā vidē – tiešsaistes sociālā tīkla tīmekļa vietnē Facebook, veģetāriešu un vegānu grupā „Vegan Latvia” (Facebook, 2020b) laika posmā no 20.10.2020 līdz 26.11.2020. un grupā “Jā, tas ir vegānisks!” (Facebook, 2020c) laika posmā no 22.10.2020. līdz 17.11.2020.

Aptaujā piedalījās 373 dalībnieki. Aptaujas izlases lielums tika aprēķināts saskaitot abu minēto veģetāriešu un vegānu Facebook grupu dalībnieku skaitu (11,2 tūkstoši “Vegan Latvia” (Facebook, 2020b) un 14,5 tūkst. “Jā, tas ir vegānisks!” (Facebook, 2020c) (attiecīgais dalībnieku skaits 2020. gada oktobrī)), dēļ tā, ka daudzi biedri abās grupās dublējās un precīzs veģetāriešu skaits nav konkrēti zināms, tad iegūtā summa tika dalīta ar divi – tādejādi iegūts vidējais populācijas lielums.

$$\text{Vidējais populācijas lielums} = (11\ 200 + 14\ 500) / 2 = 12\ 850$$

Tālāk tika pielietota aptaujas izlases lieluma aprēķina formula (SurveyMonkey, 2020):

$$n = \frac{\frac{z^2 * p * (1 - p)}{e^2}}{1 + \left(\frac{z^2 * p * (1 - p)}{e^2 N} \right)} = \frac{\frac{1.96^2 * 0.5 * (1 - 0.5)}{0.05^2}}{1 + \left(\frac{\frac{1.96^2 * 0.5 * (1 - 0.5)}{0.05^2}}{12\ 850} \right)} = 373$$

Piezīme: n = aptaujas izlases lielums, z = kritiskā vērtība (pie ticamības līmena 95%), e = pieļaujamā kļūda (5%), p = izlases daļa, N = (vidējais) populācijas lielums.

Savākie dati tika analizēti apkopotā veidā. Datu analīzes gaitā tika analizētas respondentu sniegtās atbildes, meklētas kopsakarības starp veģetāra uztura veidiem un ceļošanas paradumu iezīmēm, kā arī savstarpēji salīdzinātas veģetāro uztura lietotāju grupu atbildes. Datu analizēšanā, bakalaura darba autore izmantoja statistikas analīzes programmu – *PSPP*.

Attālināta tiešsaistes fokusgrupas diskusija. Lai verificētu aptaujā iegūtos datus un gūtu padziļinātu skatījumu uz dažādiem aptaujā uzdotajiem jautājumiem, bakalaura darba autore moderēja attālinātu tiešsaistes fokusgrupas diskusiju. Fokusgrupas dalībnieku - brīvprātīgo uzsaukums tika izplatīts 09.11.2020., tiešsaistes sociālā tīkla tīmekļa vietnē Facebook, veģetāriešu un vegānu grupā „Vegan Latvia” (Facebook, 2020b). Fokusgrupā (neskaitot moderatoru) piedalījās 5 dalībnieki – ievērojot uztura veidu un dzimumu dažādību (vismaz viens vegāns, vegāne, veģetārietis, veģetāriete), un kuri nav vienas mājsaimniecības pārstāvji. Lielāks fokusgrupas dalībnieku skaits tiešsaistes situācijā nebija piemērots, lai neapdraudētu fokusgrupas kvalitāti. Diskusija norisinājās tiešsaistes lietojumprogrammā *Cisco WebEx* 20.11.2020., 2 stundu un 10 minūšu garumā. Ar fokusgrupas jautājumiem un diskusijas saturu – transkriptu iespējams iepazīties 3. un 4. pielikumā (skat. 3. un 4. pielikumu). Fokusgrupas rezultāti tika atspoguļoti aprakstošā veidā, dalībnieki ieguva identitātes anonimitāti.

Ar ceļošanu saistītu veģetāriešu blogu un vlogu analīze. Lai gūtu papildus ieskatu veģetāra dzīvesveida pārstāvju ceļošanas paradumos, bakalaura darba autore veica veģetāriešu ar ceļošanu saistītu blogu, vlogu analīzi. Sākotnēji darba autore atlasīja veģetāra dzīvesveida piekritēju ceļošanas blogus un vlogus. Atlase norisinājās 2020. gada oktobrī, tiešsaistē, meklējot attiecīgos blogus un vlogus meklējumrīkā *Google* pēc dažādiem atslēgas vārdiem, kā piemēram, veģetārieši ceļo, vegāns ceļo, veģetārietis ceļojumu blogs, u.c., šādu atslēgas vārdu meklējumi sniedza minimālus rezultātus, tāpēc darba autore meklējumus turpināja vispārinot (piem., latviešu ceļojumu blogi) - izskatot

cauri dažādu latviešu autoru ar ceļošanu saistītus blogus, vlogus. Galvenie kritēriji blogu, vlogu atlasē bija, lai autora pamata dzīvesvieta ir Latvija, lai bloga vai vloga saturs pilnībā vai daļēji būtu saistīts ar ceļošanu, lai pēdējā publikācija būtu veikta pēdējo 5 gadu laikā, lai autors (vai kāds no autoriem) lietotu veģetāru uzturu. Kad atlase bija pabeigta, autore veica aprakstošu blogu un vlogu analīzi īpaši pievēršot uzmanību sekojošiem aspektiem:

- 1) Informāciju par veģetāru uzturu bloga vai vloga saturā;
- 2) Minētie ceļojumi (galamērķi, apskatītās vietas, aptuvenais ceļojumu ilgums un izmantotie pakalpojumi);
- 3) Bloga / vloga autora - ceļotāja intereses, hobiji;
- 4) Papildus veģetāra uztura lietošanai - ikdienas un ceļojumos piekoptās - zaļā dzīvesveida izpausmes (piem. zoodārza neapmeklēšana, atkritumu šķirošana, u.c.).

Atlasīti tika 4 blogi un 3 vlogi. Bakalaurea darba autore atzīst, ka atlasītie visticamāk nav pilnībā visi pieejamie Latvijas veģetāriešu ar ceļošanu saistītie blogi, vlogi, bet tie sniedz reprezentatīvu – papildinošu ieskatu veģetāra dzīvesveida ceļotāju paradumos.

Latvijā dzīvojošā, tipiskā veģetārieša ceļošanas paradumu profils. Apkopojot iegūtos datus no visām trīs datu iegūšanas metodēm – ņemot vērā kopīgās iezīmes bakalaurea darba autore izveidoja Latvijā dzīvojošā veģetārieša ceļošanas paradumu profilu – aprakstošā formā (skat. 6. pielikumu) un vizualizējot iegūtos rezultātus ar info grafikas palīdzību (skat apakšnodāļu 4.4), kas tika izveidota vietnē “Canva”. Saturiski profilā tika iekļautas galvenās pamatiezīmes, kas raksturo šāda tipa ceļotāju un, kuras varētu palīdzēt identificēt šī ceļotāja vēlmes un vajadzības tūrisma, atpūtas un izklaides pakalpojumu sniedzējiem.

Pētījuma gaitā identificētie ierobežojumi un problēmas. Kā iespējams pētījuma ierobežojums, problēma varētu tikt minēts tas, ka elektroniskā aptauja galvenokārt tika izplatīta vidē, kur lielākoties uzturas vegāniska uztura lietotāji, kas iespējams sniedza vegāniska uztura lietotāju lielo skaitu aptaujā. Kā arī, par cik pētījuma laikā norisinājās *Covid-19* pandēmija, aptaujas izplatīšana un fokusgrupas diskusijas noturēšana norisinājās tiešsaistē – attālinātā vidē nevis klātienē, kas iespējams ierobežoja vecāka gada gājuma dalībnieku piedalīšanos abās datu ieguves metodēs (vismazāk pārstāvētā vecuma grupa aptaujā bija no 51 līdz 59 gadiem, kuri iespējams modernās tehnoloģijas izmanto mazāk un tiešsaistes vidē uzturas mazāk), kā arī raisīja cita veida pieredzi ar aptaujas un fokusgrupas diskusijas dalībniekiem, kā tas būtu bijis klātienē.

4. Latvijā dzīvojošo veģetāriešu ceļošanas paradumu un zaļā dzīvesveida iezīmju izpētes rezultāti

4.1. Elektroniskās aptaujas rezultāti

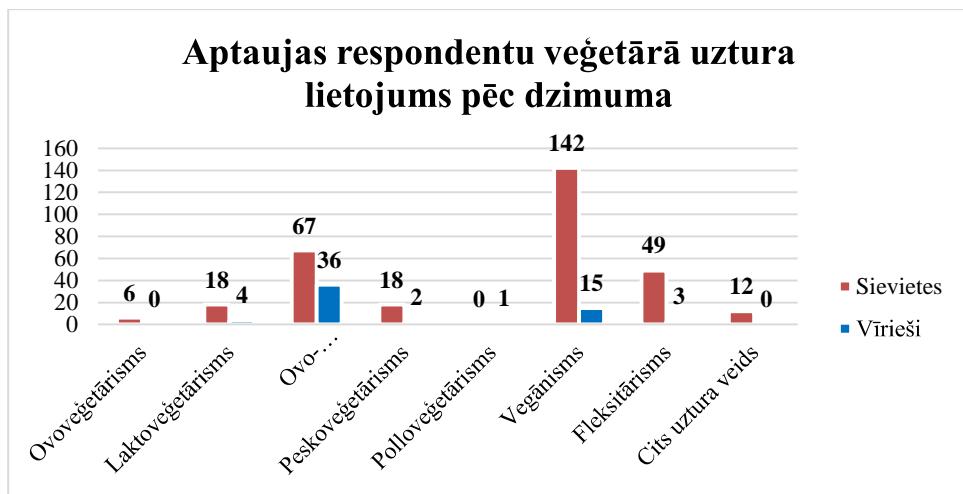
Bakalaura darba ietvaros tika veikta elektroniska aptauja, kurā darba autore noskaidroja sabiedrības daļas - Latvijā dzīvojošo veģetāriešu (t. sk. vegānu) ceļošanas paradumu un zaļā dzīvesveida iezīmes. Kopā aptaujā piedalījās 373 respondenti (ar izlases lieluma aprēķinu iespējams iepazīties 3. nodaļā (skat. 3. nodaļu)), no kuriem 312 bija sievietes un 61 vīrietis (dzimuma attiecība – 83,6% : 16,4 %). Elektroniskā aptauja bija pieejama dažādu vecuma grupu pārstāvjiem, lai datu apstrādes procesā būtu vieglāk orientēties, bakalaura darba autore respondentus sagrupēja piecās vecuma grupās, kurās pārstāvētākā vecuma grupa kopumā bija no 24 līdz 32 gadiem, vismazāk no 51 – 59 gadiem (attēlojumu skat. 2. pielikumā). Tika izveidots sekjošas respondentu vecuma grupas:

- 1) No 15 līdz 23 gadiem;
- 2) No 24 līdz 32 gadiem;
- 3) No 33 līdz 41 gadiem;
- 4) No 42 līdz 50 gadiem;
- 5) No 51 līdz 59 gadiem.

Kā tika minēts 2. nodaļā (skat. 2. nodaļu), praktiskā veidā apstiprinājās teorijā lēstais, ka liela daļa veģetāra (t. sk. vegāniska) uztura lietotāju nereti ir ieguvuši augstāko izglītību – 225 aptaujas respondenti kā savas izglītības līmeni norādīja augstāko izglītību, kā arī 86 norādīja, ka tiem ir nepabeigta augstākā izglītība. Toties nodarbinātības ziņā, visvairāk pārstāvētais nodarbinātības statuss respondentu vidū bija – algots darbinieks (261) (attēlojumu skat. 2. pielikumā).

Aptaujas respondentu vidū bija dažādu veģetāru uzturu lietotāji, visvairāk pārstāvētie veģetārie uzturi bija - vegānisms (157), ovo-laktoveģetārisms (102) un fleksitārisms (50) (uztura veidu skaidrojumi pieejami 1. pielikumā (skat. 1. pielikumu)), kā arī daži respondenti sevi neidentificēja ar nevienu no piedāvātajiem veģetārā uztura veidiem vai lietoja paši savu – modificētu veģetāru uzturu. Sekojošajā attēlā (skat. 1. attēlu) redzams

respondentu uztura lietojums pēc dzimuma sadalījuma. Atbilžu varianta “Cits uztura veids” atšifrējumu iespējams aplūkot 2. pielikumā (skat. 2. pielikumu).



1. attēls. Aptaujas respondentu veģetārā uztura lietojums pēc dzimuma.

Aplūkojot attēlu (skat. 1. attēls) novērojams, ka lielākais veģetārā uztura īpatsvars – sieviešu vidū ir vegānisms, bet vīriešu vidū – ovo-lakoveģetārisms, kas nereti ir pamats veģetāram uzturam. Vispārīgs sieviešu īpatsvars aptaujā sasaucas ar teorijā minēto, ka nereti veģetāru uzturu izvēlas lietot sievietes kā vīrieši (skat. 2. nodaļu).

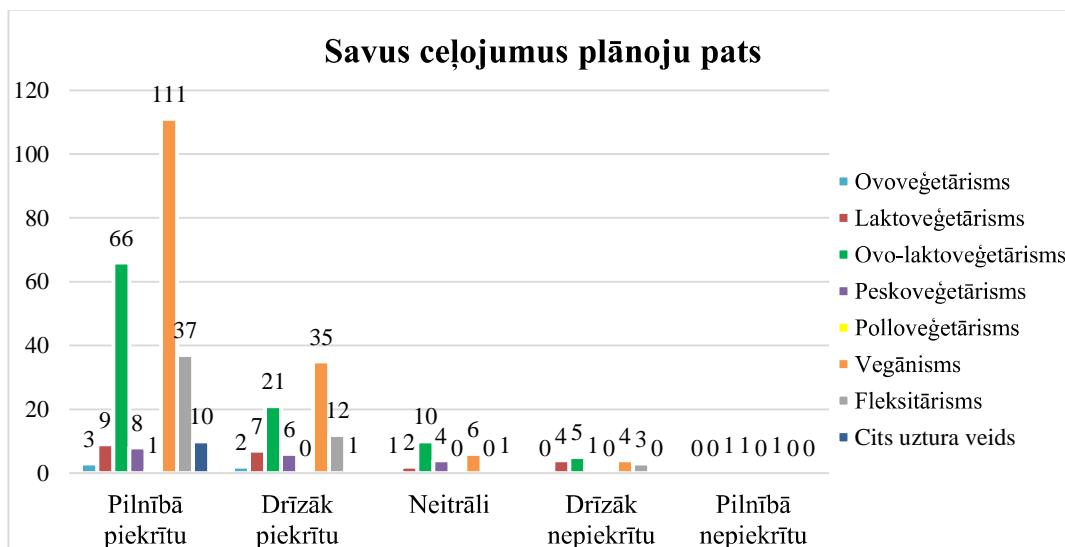
Apskatot veģetārā dzīvesveida pārstāvju motivāciju lietot attiecīgo uzturu – lielāko daļu motivēja ētiskie aspekti, tad sekoja vides, veselības, finansiālie, citi aspekti un reliģiskie aspekti (attēlojumu skat. 2. pielikumā). Kā citi aspekti tika minēti – garšas aspekti (gaļa negaršo), skatījums uz dzīvi, psiholoģiskie un pašsajūtas aspekti. Par cik bija iespējami vairāki atbilžu varianti, visbiežāk sastopamās atbilžu - motivāciju kombinācijas bija - veselības, ētiskie un vides aspekti (129 atbildes), un, ētiskie un vides aspekti (99 atbildes).

Virzoties tālāk uz ceļošanas tēmu, vairāk kā puse (240) respondentu atzīmēja, ka visbiežāk ceļo pa ārzemēm, bet pārējie (133) pa Latviju. Bakalaura darba autore pieļauj, ka daudzi respondenti braucienus pa Latviju mazāk identificē kā ceļojumus, kā arī attiecīgās atbildes sniegtas domājot ārpus pandēmijas *Covid-19* ierobežojumu loka – pēdējo 5 gadu robežās. Salīdzinot ceļojumu norises vietas un ceļojuma biežuma datus - ceļojumi pa Latviju lielākoties norisinās 1 līdz 2 dienas (112), bet pa ārzemēm vairāk kā 1 nedēļu (172). Aptaujas turpinājumā respondenti norādīja, ka kopumā lielākā daļa ceļo reizi pusgadā (172), toties apskatot sīkāk datus pa vecuma un dzimuma grupām – lielāks īpatsvars vērojams starp sievietēm vecumā no 24 līdz 32 gadiem (75), kuras vairāk ceļo reizi

pusgadā, bet starp vīriešiem, vecumā no 33 līdz 41 gadiem (9) - ceļo reizi gadā. Ar to novērojama tendence, ka jaunākas sievietes izvēlas ceļot biežāk kā šīs pašas vecuma grupas vīrieši, jeb nobriedušāka vecuma vīrieši izvēlas vairāk ceļot. Kopumā ceļojuma ilgums lielākoties bija vairāk kā 1 nedēļa (193) vai 1 līdz 2 dienas (127), no dzimumu un vecuma grupu aspekta tika novērots īpatsvars abu dzimumu, no 24 līdz 32 gadu (77 (siev.) + 13 (vīr.)) vecuma grupā, kuri ceļoja vairāk kā 1 nedēļu. Ceļojumos aptaujas respondentiem galvenokārt interesēja daba, kultūra, aktīvā atpūta un gastronomija. Lielākās respondentu daļas ceļojumu tēriņi dienā (iekļaujot maksu par naktsmītni) bija 10 līdz 50 eiro (162) un 50 līdz 100 eiro (151). Kopumā ceļojot pa Latviju tiek tērēti 10 līdz 50 eiro dienā, bet pa ārzemēm 50 līdz 100 eiro. Toties atkal aplūkojot sīkāk datus pa vecuma un dzimuma grupām, atklājās, ka vecuma grupu pārstāvji no 24 līdz 32 gadiem – sievietes ceļojuma laikā tērē vairāk: 50 līdz 100 eiro (61), bet vīrieši mazāk: 10 līdz 50 eiro (14). Vizuāls pamatieskata attēlojums pieejams 2. pielikumā (skat. 2. pielikums).

Lai izprastu respondentu detalizētākas ceļošanas paradumu iezīmes, darba autore aptaujā ieklāva 13 ar ceļošanu un zaļo dzīvesveidu saistītus apgalvojumus, kurus respondenti novērtēja – cik lielā mērā tiem piekrīt - tos īsteno. Turpmākā darba gaitā, katrs no apgalvojumiem tiek apskatīts - salīdzinot respondentu veģetārā uztura, dzīvesveida grupas.

1. Savus ceļojumu plānoju pats.

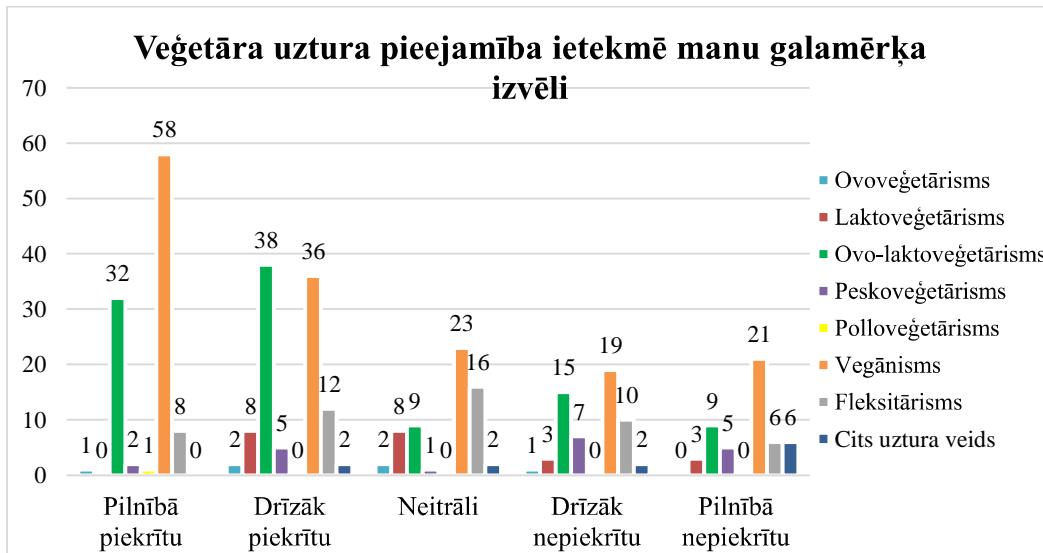


2. attēls. Aptaujas 1. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.

Aplūkojot attēlu (skat. 2 attēls) skaidri manāms, ka lielākā daļa respondentu, visu veģetāro dzīvesveida pārstāvju labprātāk izvēlas savus ceļojumus plānot paši. No vienas pušes

respondenti iespējams paši izbauda ceļojumu plānošanas procesu, no otras puses iespējams plānot izvēlas paši, jo citu alternatīvu nav, kas teorētiski un praktiski ir brīva niša tūrisma operatoriem un aģentūrām.

2. Veģetāra uztura pieejamība ietekmē manu galamērķa izvēli.



3. attēls. Aptaujas 2. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.

Attiecīgā diagramma (skat. 3. attēls) atspoguļo to, ka lielākā daļa respondentu pilnībā vai drīzāk piekrīt (t. sk. vairāk ovo-laktoveģetārieši un vegāni), ka kopumā viņu ceļojuma galamērķa izvēli ietekmē veģetāra uztura pieejamība, kas nozīmē, ka galamērķiem savos komunikācijas kanālos būtu svarīgi uzsvērt veģetāra uztura pieejamību.

3. Pieejamās aktivitātes (tādas kā jogā, meditācija, u.c.) ietekmē manu galamērķa izvēli.

Trešajā apgalvojumā respondentu viedokļi krasī atšķirās, daļai šķita, ka ceļojuma galamērķi ietekmē ne tikai pieejamais veģetārais uzturs, bet arī pieejamās aktivitātes, toties daļai, ka nē, kopsaucējs varētu būt apgalvojums – neitrāli, kas nozīmē, ka aktivitātes nav noteicošais faktors galamērķa izvēlē, bet saistošas pieejamās aktivitātes tiek uztvertas pozitīvi (attēlojumu skat. 2. pielikumā).

4. Esmu apmeklējis kādu galamērķi, jo tur ir noticis ar veģetārismu vai vegānismu saistīts pasākums.

Arīdzan ceturtais apgalvojums vienu konkrētu kopsaucēju neradīja, jo daļa respondentu bija apmeklējuši ar veģetārismu vai vegānismu saistītus pasākumus, daļa nē, toties iezīmējās tas, ka no veģetāro uzturu grupām šāda tipa pasākumus visvairāk ir apmeklējuši

vegāni, kas varētu būt skaidrojams ar to, ka šai uztura grupai relatīvi biežāk notiek attiecīgie pasākumi, kuri arī ieguvuši plašāku popularitāti (attēlojumu skat. 2. pielikumā).

5. Neatkarīgi no ceļojuma ilguma, izvēlos liela izmēra bagāžu.

Piektā apgalvojuma novērtējumā izkristalizējās tas, ka lielākā daļa respondentu ceļojot izvēlas maza izmēra bagāžu, kas norāda uz nelielu ar zaļā tūrisma un dzīvesveida aktivitātes izpausmi – resursu saudzēšanu dabas labklājības vārdā (skat. apakšnodaļu 1.2) (attēlojumu skat. 2. pielikumā).

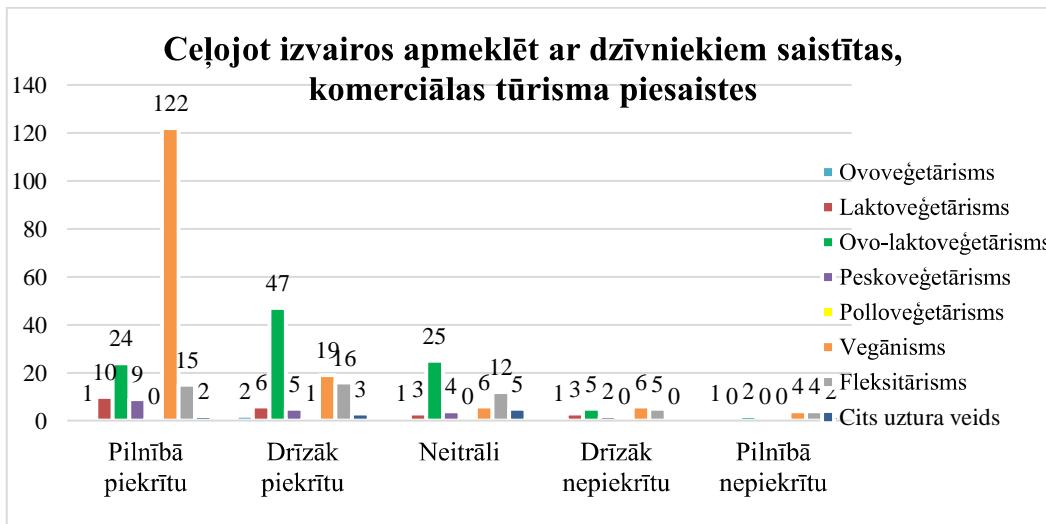
6. Lielākoties ceļoju kopā ar ģimeni vai draugiem.

Sestā apgalvojuma, aptaujas respondentu atbildes parādīja to, ka lielākā daļa, neatkarīgi no veģetārā dzīvesveida lielākoties izvēlas ceļot kopā ar ģimeni vai draugiem, kas ceļojuma pieredzējumus nereti dara bagātākus (attēlojumu skat. 2. pielikumā). Pakalpojumu sniedzējiem šo aspektu būtu vērts ņemt vērā nodrošinot piemēram, naktsmītnes iespējas – rēķinoties, ka lielākoties šī mērķgrupa neceļo individuāli.

7. Ceļojot cenšos ievērot dabai draudzīgu pārvietošanās veidu (ar kājām, velosipēdu, sabiedrisko transportu, u.c.).

Lielākā daļa respondentu atzina, ka ceļojot drīzāk apgalvojumam piekrīt un cenšas ievērot dabai draudzīgu pārvietošanās veidu, piemēram, galamērķi apskatot ejot ar kājām, kas videi dara relatīvi mazāku kaitējumu kā pārvietojoties ar kādu no motorizētiem transportlīdzekļiem (attēlojumu skat. 2. pielikumā).

8. Ceļojot izvairoš apmeklēt zoodārzus, cirku, akvārijus un citas ar dzīvniekiem saistītas, komerciālas tūrisma piesaistes.



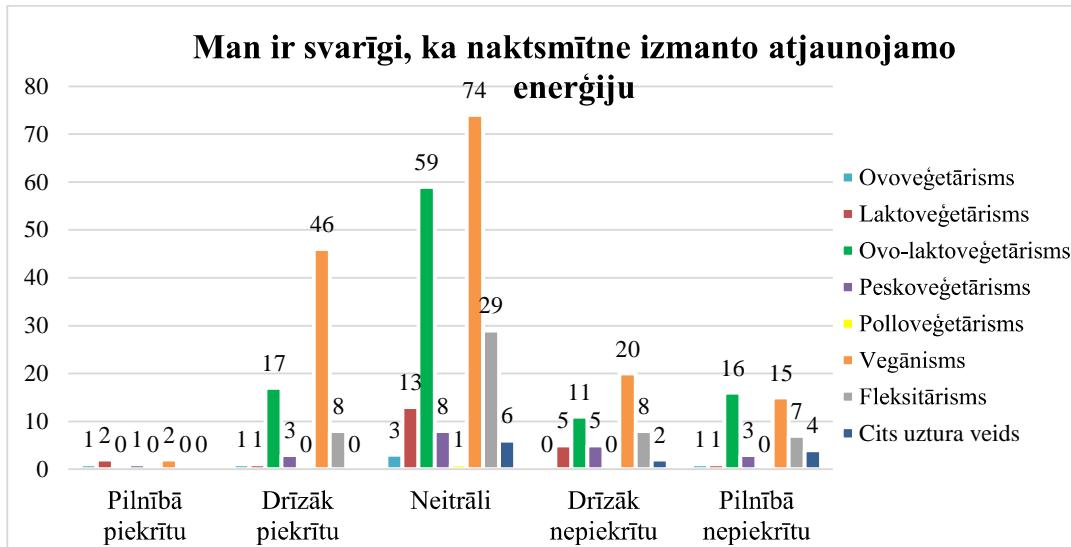
4. attēls. Aptaujas 8. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.

Aplūkojot diagrammu (skat. 4. attēls), diezgan pārliecinoši var teikt, ka aptaujas respondenti, neatkarīgi no veģetārā dzīvesveida ceļojot izvēlas neapmeklēt tūrisma piesaistes, kurās komerciālā veidā ir iesaistīti cilvēki. Jāmin, ka šis faktors sasaucas ar attiecīgā respondenta motivāciju pievērsties attiecīgajam veģetārajam dzīvesveidam, konkrēti - no ētiskajiem aspektiem to lietot.

9. Celojot pārsvarā izvēlos greznas viesnīcas.

Devītajā apgalvojumā, lielākoties visi veģetāro dzīvesveidu pārstāvji atbildēja, ka pārsvarā neizvēlas greznas viesnīcas. Attiecīgais jautājums vairāk tika tendēts uz vegānu auditoriju (bet arīdzan pārējām mērkgrupām), lai noskaidrotu vai kāds no tiem ir ar "luksusa vegāna" iezīmi pēc vegāniska ceļotāja raksturojuma (Sanz, 2018) (attēlojumu skat. 2. pielikumā).

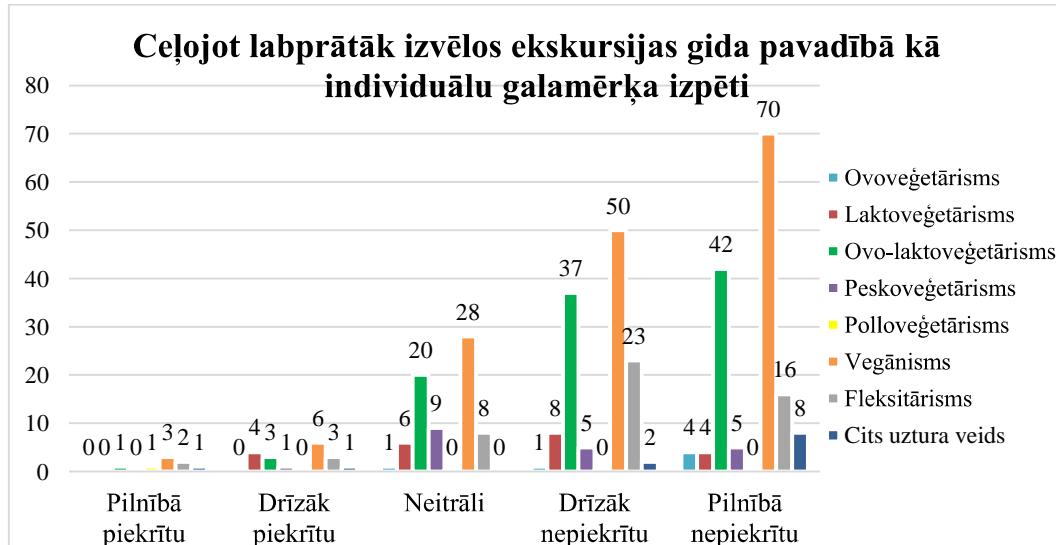
10. Man ir svarīgi, ka naktsmītnē izmanto atjaunojamo enerģiju (saules paneļus, vēja ģeneratorus, u.c.).



5. attēls. Aptaujas 10. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.

Aplūkojot 5. attēlu (skat. 5. attēls), var secināt to, ka lielai daļai respondentu rūp aspekts par to, ka naktsmītne izmanto atjaunojamo enerģiju (saules paneļus, u. tml.), bet tas nav kategoriski noteicošais faktors viņu pakalpojumu sniedzēja izvēlē, kaut gan visticamāk, ja būtu tāda iespēja – labprāt izvēlētos naktsmītni, kas izmanto šāda veida resursus. Vegāni šim apgalvojumam ir piekrituši vairāk kā citas veģetārā dzīvesveida grupas.

11. Ceļojot labprātāk izvēlos ekskursijas gida pavadībā kā individuālu galamērķa izpēti



6. attēls. Aptaujas 11. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.

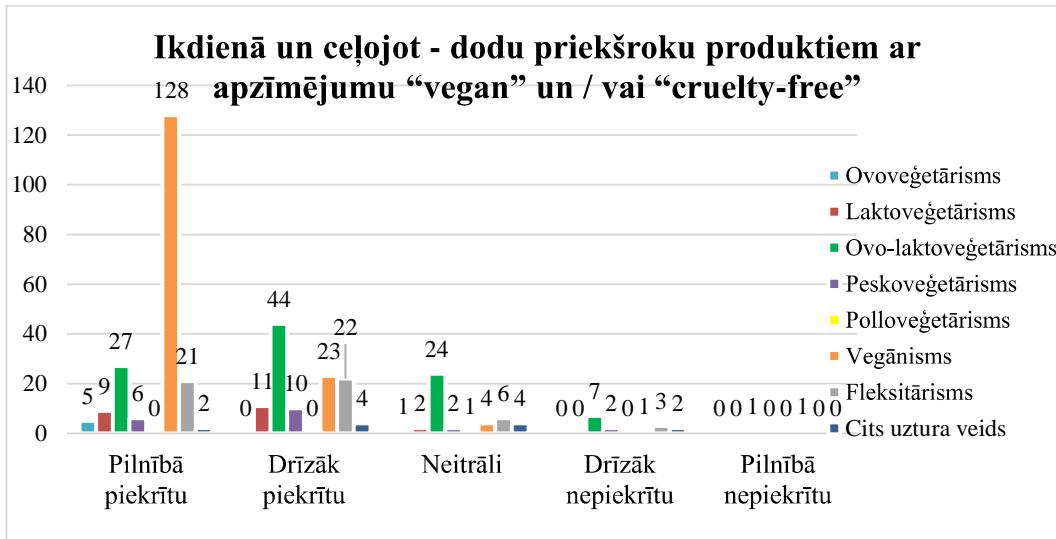
Interesants un nākotnes tūrisma pakalpojumu sniedzējiem noderīgs aspekts paveras 6.

attēlā (skat. 6. attēls), lielākā daļa visu uztura grupu labprātāk izvēlētos izpētīt individuāli attiecīgo galamērķi, nevis izmantot gida pakalpojumus. Skaidrojumi varētu būt dažādi – iespējams tāpēc, ka individuāla izpēte respondentiem nodrošina vairāk uz savām interesēm vērstu izpēti vai arī tā neuzliek nekādas sava veida *obligācijas* (piemēram, jebkurā brīdī mainīt savus plānus vai nepakļauties gida *noteikumiem*), vai arī iespējams iepriekšējā respondentu pieredze saistībā ar gidētām ekskursijām nav sasniegusi to gaidas, tādēļ pieredze tiek vispārināta arī nākotnē. Šis apgalvojuma novērtējums parāda to, ka veģetāriešu mērķauditorijai priekš galamērķa izpētes iespējams būtu nepieciešama nevis tradicionāla metode – ekskursija gida pavadībā, bet gan cita veida metode - pieredzējums – iespējams ar moderno tehnoloģiju iesaisti vai ko citu.

12. Ceļojot esmu veicis brīvprātīgo darbu.

Divpadsmītis apgalvojums atspoguļoja to, ka lielākā daļa respondentu ceļojuma laikā nav veikuši brīvprātīgo darbu. Attiecīgais jautājums vairāk tika tendēts uz vegānu auditoriju (bet arī uz pārējām mērķgrupām), lai noskaidrotu vai kāds no tiem ir ar “brīvprātīgā vegāna” iezīmi pēc vegāniska ceļotāja raksturojuma (Sanz, 2018), jāteic, ka maza daļa apgalvojumam ir piekritusi, no kuras lielākā daļa, kas apgalvojumam ir pilnībā piekrituši ir tieši vegāniska dzīvesveida pārstāvji (attēlojumu skat. 2. pielikumā). Autore pieļauj, ka iespējams daļa no respondentiem vārdu savienojumu “brīvprātīgais darbs” uztver citādā manierē, proti, uzreiz nesaskata sfēras kurās ceļojot var veikt šo aktivitāti, kurās iespējams to ir veikuši neapzināti.

13. Ikdienā un ceļojot - dodu priekšroku produktiem ar apzīmējumu “vegan” un / vai “cruelty-free”.



7. attēls. Aptaujas 13. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.

Aplūkojot 7. attēlu (skat. 7. attēls) var secināt to, ka vairums aptaujas respondentu, tai skaitā veģetāros dzīvesveida grupu pārstāvji ikdienā un ceļojot dod priekšroku ētiskiem un dabai draudzīgiem produktiem, arīdzan to, ka viņi uzticas ar attiecīgo markējumu markētiem produktiem. Šo aspektu būtu vērts ņemt vērā arī tūrisma, izklaides un atpūtas pakalpojumu sniedzējiem nodrošinot veģetāriešu mērķauditorijai nepieciešamo.

Turpinot aptauju, kā brīvā teksta, izvēles jautājums tika uzdots vai ikdienā papildus veģetāram dzīvesveidam respondenti nodarbojas ar vēl kādu zaļā dzīvesveida aktivitāti – virzienu. Kopumā uz izvēles jautājumu atbildēja 114 respondenti. Daudzi no respondentiem minēja, ka piekopj *zero waste / less waste* mazatkritumu dzīvesveidu, šķiro atkritumus, iepērkas beziepakojuveikalos, neiegādājas kažokādas, vilnu, u.c. dzīvnieku izcelsmes produktus, lieto *cruelty-free, vegan, BIO* un *fair trade* (tulk. godīga tirdzniecība ražošanas un audzēšanas aspektā) kosmētiku un citas preces, daudzas preces (t. sk. tekstu, apģērbu) iegādājas lietotu preču veikalos vai mainās ar to ar citiem cilvēkiem, neiegādājas preces, kas nav nepieciešamas, rūpīgi plāno savus pirkumus, lieto alternatīvus produktus (piem. plastmasas salmiņu vietā - metāla), kā arī esošām lietām cenšas piešķirt jaunu pielietojumu vai cenšas tās salabot, iepērkoties izmanto savus iepirkumu maisiņus (plastmasas maisiņu vietā izmanto auduma vai papīra maisiņus), audzē savus dārzenus, apmeklē ar veģetāriju un vegāniju saistītus pasākumus, paraksta petīcijas un iesaistās zaļo pārliecību - domubiedru grupās, izglīto citus un palīdz tiem pievērsties veģetāram - zaļam dzīvesveidam, darbojas vides aizsardzības jomā, nodarbojas ar sportu, meditāciju, jogu, pārvietojas ar kājām, velosipēdu un sabiedrisko transportu – kas viss uzskatāms par

zaļā dzīvesveida izpausmēm. Viens no respondentiem minēja, ka viņa ģimene izveidojusi videi draudzīgu uzņēmumu, kas izplata videi draudzīgu kosmētiku. Cita respondente minēja, ka ir konditore, kas gatavo vegāniskus desertus. Toties vairāki respondenti atzina, ka atbalsta un arī veic ziedojušus zaļās kustības organizācijām (piem. “Dzīvnieku brīvībai”).

4.2. Fokusgrupas diskusijas rezultāti

Bakalaura darba ietvaros tika veikta attālināta, tiešsaistes fokusgrupas diskusija, lai verificētu aptaujā iegūtos datus un gūtu padziļinātu skatījumu uz aptaujā uzdotajiem jautājumiem. Diskusijā piedalījās 5 dalībnieki - trīs sievietes un divi vīrieši, pārstāvot gan veģetāru, gan vegānisku uzturu - dzīvesveidu. Diskusijas dalībnieku anonimitātei, to vārdi tika mainīti pēc pārstāvošā uztura veida nosaukuma (piem. vegāne I, veģetāriets, u. tml.). Apakšnodaļas turpinājumā diskusijas detalizētāku jautājumu kopsavilkums aprakstošā formā, toties 5. pielikumā atrodamas divas tabulas, kas raksturo diskusijas dalībnieku vispārējas iezīmes – no uztura un no ceļošanas aspektiem (skat. 5. pielikumu). Ar fokusgrupas jautājumiem un diskusijas saturu – transkriptu iespējams iepazīties 3. un 4. pielikumā (skat. 3. un 4. pielikumu).

Salīdzinājumā ar veiktās elektroniskās aptaujas rezultātiem (skat. apakšnodaļu 4.1.), arī diskusijas dalībnieku lielākoties pārstāvētais uztura veids bija vegānisms un motivācija to lietot galvenokārt arīdzan bija ētisku un vides apsvērumu dēļ, kas savstarpēji mijās ar vēl citām individuālām motivācijām. Arīdzan pārstāvētā diskusijas dalībnieku dzimumu proporcija sakrīt ar aptaujas situāciju – lielāku interesi un iniciatīvu dalībai pētījumā izrādīja sievietes kā vīrieši. Atšķirīgais elements diskusijas un aptaujas datos atrodams tas, ka diskusijas dalībnieki atzina, ka vairāk ceļo pa Latviju (daļa arī pirms *Covid-19* pandēmijas), bet aptaujas rezultātos, kā jau iepriekšējā apakšnodaļā minēts, atspoguļojās vairāk ceļojumi pa ārzemēm. Toties visi pārējie dati verificējās - ceļojumos pavadīto dienu skaits sakrita ar aptaujas datiem – tā vidēji ir viena nedēļa un / vai 1-2 dienas (bieži vien nedēļas nogale). Arīdzan galvenās ceļojumu intereses verificējās – galvenokārt tā ir daba, arī kultūra un gastronomija (veģetāra / vegāniska). Lielākoties veiktie tēriņi dienā uz vienu personu arīdzan saskanēja, vidēji tie ir 50 eiro, mazliet retāk - virs 50 eiro, kā fokusgrupas

diskusijas dalībnieki atzina – viss atkarīgs no attiecīgā galamērķa. Savus ceļojumus visbiežāk plāno / organizē paši – gan aptaujas, gan diskusijas dalībnieki, kā arī visbiežāk kopā ceļo ar ģimeni (t.sk. otro pusīti), draugiem. Līdzīgi kā elektroniskajā aptaujā, diskusijas dalībnieki ceļojot lielākoties izmantojot dabai draudzīgus pārvietošanās veidus (pārvietošanās ar kājām, velosipēdu, sabiedrisko transportu, u.c.), bet arī nereti izvēlas ceļot ar automašīnu. Līdz šim, lielākoties visi diskusijas un aptaujas dalībnieku atbildes par uztura un ceļošanas pamatiezīmēm ir verificējušās, apakšnodaļas turpinājumā sīkāks atskats uz diskusijas detalizētākiem jautājumiem un kopīgo jautājumu savstarpēju verificēšanos aptaujā un diskusijā.

Atgriežoties pie jautājuma – pa kurieni visbiežāk ceļo diskusijas dalībnieki tika minēti arī vairāki izaicinājumi un nepatīkamas pieredzes ceļojumos pa Latviju, kuras, bakalaura autores prāt, ir universālas un būtu vērts pieminēt. Vairāki dalībnieki dalījās, ka viena no negatīvākajām pieredzēm ceļojot pa Latviju saņemta ceļojumos pa Latgali (t.sk. mazākās Latvijas pilsētās, laukos) – gan ēdienu piedāvājuma, gan sastapto cilvēku attieksmes ziņā: “*Jā, man laikam kaut kā līdzīgi kā x [veģetārietim], Latgalē ir bijušas vislielākās problēmas, bet tajā pašā laikā es esmu atklājusi arī ļoti foršu taktiku – nepieņemt, ka viņiem uzreiz būs pašsaprotami tie ēdieni, ko nozīmē veģetārs vai vegānisks, bet nu, es uzreiz tā kā paskaidroju ko tas nozīmē. Vai Jums ir kaut kas bez piena produktiem, olām un gaļas, un zivīm? Vai arī es tieši otrādāk, nu, jau nosaucu kaut kādus [ēdienu] variantus, jo tas viņiem ir vienkāršāk.*” (vegāne II). Pozitīvi, ka citāta autore ir iepazinusi veidu kā savstarpēji komunicēt ar pakalpojumu sniedzējiem, toties visticamāk, lai tiktu līdz šādai taktikai – nācās piedzīvot vairākas nepatīkamas saskarsmes situācijas. Dalībnieki arī dzan baidoties no tā, ka konkrētajā galamērķī nebūs nodrošināts augu valsts uzturs vai arī, kad mākušas šaubas, ka pieejamais piedāvājums nebūs pilnībā uzticami veģetārs – vegānisks, ir mēdzusi ņemt līdzī paši savu pārtiku vai esot galamērķī iegādāties attiecīgus pārtikas produktus: “*Jā, jo man ir ļoti bieži gadījies sevi sarūgtināt ar to, ka ar piedāvājuma veidu kafejnīcās un arī attieksmi, tā kā jā, es labāk izvēlos sagatavot pati savu ēdienu.*” (veģetāriete), viņu papildināja cita dalībniece: “*Man laikam visskumjākā pieredze ir bijusi Lielvārde, kur vienīgais ko es dabūju bija cepti frī kartupeļi, tie pat nebija īsti frī kartupeļi, bet tie bija cepti kartupeļi ar kečupu, kur kartupeļi bija vēl zaļi no iekšpuses. Un tā sieviete bija ļoti dusmīga, ka es viņai prasu, kas viņiem ir vegānisks.*” (vegāne I), toties veģetārietas piebilst, ka – “*aizpriedumainība un nievāšana no kādas sabiedrības daļas nav tikai*

Latvijai unikāla lieta" (veģetārietis). Kopumā dalībnieki atzina, ka Rīgas un ārvalstu pieejamais piedāvājums ir salīdzinoši labs: "*Rīgā ir labs un ārzemēs pat mazākās pilsētiņās man ir bijušas iespējas paēst vegāniski, jo nu, tur cilvēki, vismaz valstīs kurās es esmu bijusi - diezgan daudzās, ir tā, ka visi vairāk zina to atšķirību un visi zina, ko es gribu un piemēram, viņi var vairāk tā kā tos ēdienus pielāgot, piemēram izņemt sastāvdaļas vai aizvietot kaut ko, un jā, tas ir pozitīvi.*" (vegāne I). Lai gan veģetārs uzturs ir svarīga diskusijas dalībnieku ceļojuma daļa, toties neviens no diskusijas dalībniekiem nav speciāli atcēlis savu plānus - doties uz kādu galamērķi dēļ tur neesoša vai neapmierinoša veģetāra piedāvājuma, kaut gan tāpat kā aptaujas dalībnieki atzina, ka tas ir svarīgs ceļojuma galamērķa aspekts. Situācijās, kad piedāvājums ir neesošs vai neapmierinošs, dalībnieki atzina, ka drīzāk pielāgojas situācijai – arīdzan, kā jau tika pirmāt minēts, nēm līdzī savu, iepriekš sagatavotu maltīti vai iegādājas nepieciešamos produktus maltītes pagatavošanai galamērķī. "... *tas noteikti nebūtu iemesls mainīt [plānus] un līdz šim nav bijusi tāda situācija kaut ko mainīt. Bet skaidrs ir tas, ka tas ir ļoti patīkami, ka Tu esi vietās, kur tu aizej uz redzi, ka tur ir padomāts un tā ir daļa no pakalpojuma paketes, ja tā varētu teikt, ka tur ir padomāts un tur gribētos atgriezties, kaut tur jau ir būts, atgriezties vēlreiz, jo tur ir tās foršās sajūtas noķertas. Bet jā, lai atceltu – laikam vēl šobrīd nē.*" (vegāns), pieredzē dalās arī veģetāriete: "*Jā, man arī laikam kaut kā tā nav bijis, ka es atceļu plānus dēļ šī uztura, jo es vienmēr vai nu sagatavoju pati ko sev ēst vai vienmēr būs kāds veikals kur būs iespēja nopirkt kaut ko ēst, jo man ģimenē neviens nav veģetārietis un tikai man divi draugi ir; tā kā manis dēļ neatcelš plānus.*" (veģetāriete). Toties viena no dalībniecēm pauž to, ka reizēm, ja iepriekš ir bijis laiks - dudas uz galamērķiem, kur iepriekš veikusi vegāniska ēdiena piedāvājuma izpēti, kā arī izvēlas apmeklēt jaunas vietas: "*Ir bijis tā, ka es dodos kaut kur apzināti tāpēc, ka man iepriekš ir bijusi nu tāda forša pieredze, bet tas neliek, nav licis man doties tikai uz tām vietām, ir forši atklāt arī jaunas vietas. Kā jau es sākumā minēju, reizēm ir forši arī to ledu salauzt un radīt kādu priekšstatu par visu [vegānismu], jo, manuprāt, bieži vien nav piedāvājumu nekur, nevis tādēļ, ka visi ienīstu cilvēkus, kas neēd gaļu vai noliegtu to, ka nu tā dzīvot nav iespējams, bet, ka gluži tiešām tāda informācija nekad dzīvē tur nav eksistējusi, tad, manuprāt, ir vērtīgi, ka kaut vai kāds var vismaz kādu šādu domu piedāvāt.*" (vēgane II). Kopumā veģetārieši un vegāni lielākoties jau rēķinās, ka iespējams netiks pie kārotās maltītes attiecīgajā galamērķī: "*Bet es domāju, ka ja esi veģetārietis vai vegāns ir jābūt gatavam uz to, ka, lai paestu vajadzēs*

iztikt ar kaut kādu "Rimi" piedāvājumu vai arī staipīt līdzi savus brokolišus." (veģetārietis), kas ilgtermiņā var būt ļoti nomācoši. Apkārtējo attieksme un attiecīgā uztura pieejamība ir Latvijas un arī globāla mēroga - šīs dienas izaicinājums veģetāriešu un vegānu vidū.

Jautājumā par to vai ir kādas vietas, kuras diskusijas dalībnieki neapmeklē, vai aktivitātes kuras neveic savas veģetārās / vegāniskās pārliecības dēļ – visi dalībnieki vienbalsīgi pauða, ka neapmeklē un plāno arī turpmāk neapmeklēt zoodārzus. Daži dalībnieki vēl papildināja, ka neapmeklē arī citas komerciālas ar dzīvniekiem saistītas vietas: "*Manā gadījumā neapmeklēju zoodārzus, kā es iepriekš minēju, zirgu sacīkstes, delfinārijus, akvārijus, mini-zoo – nu pilnīgi visu, kur ir iesaistīti dzīvnieki pret viņu gribu, jo es nedomāju, ka tie dzīvnieki negrib atrasties tajā zoodārzā vai delfinārijā vai arī nest 70 kg radījumu uz savas muguras, piemēram, zirgu gadījumā – nu, es negribētu. Un jā, tas ir kā, tas ir pret viņu gribu, un vegānisms ir par to, lai tā kā neliktu viņiem darīt to – ko viņi nevēlas, lai nedarītu viņiem pāri un jā, nu, es nepazīstu nevienu zirgu kurš gribētu, lai viņam uz muguras sēdētu 70 kg vai nu vienalga cik smags radījums*" (vegāne I), papildus dalībnieki minēja, ka neapmeklē cirka izrādes ar dzīvnieku performancēm un priecājas, ka Rīgas cirks vairs neizrāda savvaļas dzīvnieku šovus – šīs atbildes verificējas arī ar aptaujas respondentu sniegtajām atbildēm. Paralēli vietām kuras neapmeklē, daži no diskusijas dalībniekiem minēja arī tādas vietas, kā dzīvnieku patversmes un saudzētavas uz kurieni viņi būtu gatavi doties - tās ir vietas kurās dzīvnieki nonāk, jo tiek izglābti no tiem nelabvēlīgas vides un, kuriem tiek mēģināts nodrošināt maksimāli saudzējošus, dabiskus apstākļus. Bet arī šādās vietās dalībniekus mēdz mākt duālas sajūtas: "... bet jā, tur tā sajūta ir tāda duāla, jo no vienas puses viņi - tie dzīvnieki ir ne tādos dabiskos apstāklos, piemēram, tie trusīši ir tādi kādus mēs parasti viņus redzam – mazajos būriņos, bet no otras puses, ja viņi ir no kaut kurienes paglābti, tad kur citur viņus ..." (vegāns), diskusijas dalībnieks, veģetāra uztura pārstāvis pauða arī savas bažas par dabas parkos turēto dzīvnieku ētisko pusī: "*Pēc idejas šiem dzīvniekiem ir plašāka dzīves telpa un it kā arī dabai tuvāki apstākļi, bet no otras puses tik un tā viņi tiek turēti ierobežotā vietā un cilvēki viņus brauc skatīties, kas īstenībā ir diezgan nepatīkami, tādēļ arī tos es domāju izslēgt no sava apmeklējamo vietu klāsta.*" (veģetārietis). Viena no dalībniecēm dalījās ar interesantu un savā ziņā strīdīgu pieredzi: "*Es esmu bijusi arī, kas bija man tā kā ļoti nepatīkama pieredze, es īsti nezinu vai es vēlreiz tā darītu, bet es sudēju folkloristiku un mums studiju ietvaros bija pirms gada laikam brauciens uz Carnikavu, kas ir vai ne, zināma ar visu nēgu*

ēšanas tradīciju, un es piekritu doties braucienā kopā ar studiju biedriem un pasniedzējiem, nevis tādēļ, lai nogaršotu kā garšo šie nēģi, bet nu kaut kā jā, lai tā kā, tas pat ir mazliet mazohistiski vienkārši doties šādā braucienā, jo nu man interesēja vairāk jā, tā kā – kā cilvēki ir izdomājuši ar to nodarboties, jo nu, skaidrs, ka lielākā daļas pasaules ir definējuši kurus dzīvniekus cilvēki ēd un kurus nē, un nēģi ir šajā gadījumā kā parazīti, kas piesūcas un tā kā, pārtiek no citu būtņu asinīm un tas ka, Latvijā tādi cilvēki lieto uzturā nēģus – tas daudziem ir nesaprotami, līdzīgi kā Latvijā nesaprotami šķiet ēst zirga galu. Un jā, es devos tādā braucienā, tas nebija, es gluži nesaiktu to par tūrismu, bet tas bija, nu jā, ka es biju gan tajā vietā kur tos gatavo, manuprāt, bija visnesaprotamākā situācija, ka vegāns atrodas vietā, kur ar to nodarbojas un, kur ir uzklāts galds tā kā ciemiņiem un es ēdu gurķīsus. Pēc tam arī devos uz muzeju, kur par to visu arī stāstīja, nu jā, man ir interese tīri no kaut kāda pētnieciskā aspekta.” (vegāne II). Arī neplānoti apmeklējot vietas, kur iesaistīti dzīvnieki, veģetāra uztura pārstāvju māc bažas no dzīvnieku piesaistu saimnieku attieksmes pret viņu izvēlēto dzīvesveida pārliecību: “*... kāpēc Tu negribi izjāt ar manu zirdziņu? Ja viņam [saimniekam] to sāksi skaidrot, tad visdrīzāk viņš to uztvers kā ko personīgu un aizskarošu, ka tagad viņu pataisa par sliktu cilvēku tikai tāpēc, ka viņš tev piedāvāja izmest apli ar savu poniju. Man liekas, ka šis ir tāds jautājums visiem tādiem apzinīgiem vegāniem un veģetāriešiem kā to visu pasniegt tā, lai tā ideja būtu skaidra, bet lai arī nerastos lieki konflikti vai liekas pret-reakcijas.*” (veģetārietis). No tūrisma aspektā jābilst, ka, ja nākotnē pieaug vēl lielāks veģetāra dzīvesveida pārstāvju skaits, kuru pārliecība lielākoties ir pret - ar dzīvniekiem saistītu komerciālu piesaistu apmeklēšanu, tad iespējams šīs sfēras pakalpojumu sniedzējiem nāksies pielāgoties attiecīgajai mērķauditorijai, radot turētajiem dzīvniekiem pilnīgi cita koncepta apstākļus.

Paralēli dzīvnieku apskates un aktivitāšu komerciālām piesaistēm, vairāki dalībnieki pauða, ka arī vairās apmeklēt dažādus ēdināšanas uzņēmumus, kuri pastiprināti nodarbojas ar dzīvnieku produktu ražošanu un pārdošanu: “*Vēl viena vieta ko es neapmeklēju ir kaut kādas tādas ēstuves, kas sevi ļoti pozicionē, nu piemēram, es noteikti nekad neietu uz kaut kādu ”Steiku Haosu”, kas sevi pozicionē kā ļoti dzīvnieku produktus pārdodoši, tad pat ja, viņi piedāvā kādas vegāniskas opcijas, kas pārsvarā tiešām šādām iestādēm absolūti neinteresē. Es zinu, ka es nevēlētos ar savu maciņu atbalstīt šādu biznesu, bet vairāk tad dodos, kas jau sevi pozicionē kā vegāniskās, vai kā opciju piedāvājošas.*” (vegāne II), piekrīt arī veģetārietis: “*Arī kā x [vegāne II] teica, arī es apzināti pēdējos gadus izvēlos*

neiet uz kaut kādu "Steiku Haosu" vai tāda veida vietām, pat ne frī kartupeļus pasūtīt, tad būtu tā sajūta, ka es finansēju uzņēmumu, kurš galvenokārt pelna tieši no gaļas, nu pārdošana un tādā garā. Un ja es nemaldošs, bija arī periods kad "Rīgas miesnieks" sāka ražot kaut kādus vegānus cīsiņus vai ko tādu, bet es atceros, ka apzināti no viņiem neko nepirku, jo tā visa nauda jebkurā gadījumā aiziet uzņēmumam, kurš ražo gaļu un tad tas skaitās tā, ka no vienas puses it kā centies kaut ko labu darīt, bet no otras puses sniedz naudu pašam velnam." (veģetāriets).

Par cik blogu un vlogu analīzē parādījās, tas, ka veģetārieši / vegāni tomēr mēdz vest savas mazās atvases (bērnus) uz vietām kur komerciālos nolūkos ir iesaistīti dzīvnieki (skat. apakšnodālu 4.3.), diskusijas moderatore, bakalaura darba autore, atlāvās uzdot papildus jautājumu diskusijas dalībniekiem par to kāda būtu viņu attieksme un rīcība gadījumā, ja viņu mazā atvase vēlētos doties uz kādu šāda tipa vietu. Dalībnieku domas atšķirās, citi kategoriski minēja, ka balstoties uz savām ģimenes vērtībām negribētu, lai bērns apmeklē piemēram, zoodārzu: "... cilvēki noteikti to domā, arī saistībā ar uzturu, nu, ka mēs tiem bērniem nedodam izvēli un uzspiežam kaut ko, bet nu te noteikti der atgādināt to, ka jebkurš vecāks arī dzīvojot galēdāju dzīvesveidu vai vedot viņu uz zoodārzu – viņš arī viņam uzspiež – nu teiksim izdara izvēli viņa vietā, jo nu viņš ir bērns, bet mēs viņus audzinām, kamēr viņš kļūst patstāvīgs, kamēr viņš spēj pats pieņemt savus kaut kādus lēmumus. Tā kā tas ir tāds pamatvērtību jautājums, kuru es nekad nepārkāpšu un es negribu, lai mans dēls piedalītos kaut kādā tādā pret ko ir mūsu ģimene." (vegāns), citi minēja, ka nebūtu par to sajūsmā, bet dotu bērnam izvēli paralēli tam skaidrojot savu, ģimenes redzējumu: "... ar savu grupiņu viņi ir bijuši zoodārzā. Mēs neatturējām viņu no tā, jo tā bija viņa pirmā reize zoodārzā un tētis tā kā aizbrauca viņam līdzi un viņi tur staigāja un apskatīja dzīvnieciņus un paralēli tam visam, viņam izskaidroja, ka tie dzīvnieki tur nejūtas laimīgi un teiksim tā, vienkārši pastāstīja situāciju, ka tie dzīvnieki tur nav paši pēc savas gribas, pastāstīja kāda ir viņu tā kā īstā vide, kur viņi dzīvo un bērns kopš tās reizes – viņš tur ir bijis, viņš zina kā tie dzīvnieciņi izskatās dzīvē un viņš paralēli arī zina to, ka viņiem tā kā tur nebūtu jābūt." (vegāne I), otra vegāniskā uztura lietotāja piekrita: "Es varētu piebilst, ka man šķiet forša tā stratēģija, ka, ja bērns kaut ko vēlās, tad nu iepazīstināt viņu ar informāciju par to, kas tas ir ko viņš vēlās. Protams, bērni nedomā tā kā pieaugušie, bet nezinu, bērns vēlas iet uz zoologisko dārzu, varbūt var aizvest uz kaut kādu saudzētavu – dzīvnieku saudzētavu, ja tā ir pieejama viņam kaut kur." (vegāne II),

toties veģetārietis bilda, ka var meklēt arī citus alternatīvus dzīvnieku apskates – izpētes ceļus, kā piemēram, video un dokumentālo filmu skatīšanos, muzeju apmeklēšanu un došanos uz dzīvnieku patversmēm, tanī pat laikā spriežot, ka bērnam esot mazam vienmēr nelaišanas gadījumā (piemēram, klases ekskursijā) pastāv drauds, ka bērnu par to var apceļt vienaudži: “... *piemēram, par klases ekskursiju uz šo pašu zoodārzu vai līdzīgu vietu, jo es tad gribētu teikt, ka negribētu bērnu uz turieni laist, bet realitāte ir tāda, ka bērni, īpaši mazi bērni – nu viņi var būt tādi nezēlīgi un domāt kāpēc tad viņu nelaiž. Drauds man liekas, ka pašam bērnam tikt kaut kā diskriminētam kaut kā arī no tāda aizspriedumainas puses. Nu jā, drīzāk es arī labāk neļautu bērnam tur braukt, droši vien tas būtu arī papildus darbs man un tad citiem klases biedru vecākiem paskaidrot kāpēc to, manuprāt, nevajadzētu darīt un kāpēc pirmkārt tas nav tā līdz galam pareizi, papildus cīņa tur droši vien neizpaliek.*” (veģetārietis).

Uzdodot jautājumu par to vai diskusijas dalībniekiem ir sanācis apmeklēt kādu ar veģetārismu vai vegānismu saistītu pasākumu, tai skaitā ceļot ar mērķi to apmeklēt, daži dalībnieki varēja sniegt apstiprinošu atbildi, kas verificējas arī ar aptaujas respondentu sniegtajām atbildēm. Apmeklēto veģetāro, vegānisko pasākumu vidū ir vegāniski branči, “Vegānfestivāli”: “*Es esmu apzināti braucis uz, devies uz visādiem vegānu brančiem un tādām lietām, un arī “Vegānfestu” esmu apmeklējis, kas notika, tas arī lielākoties tāpēc, ka man patīk ēst.*” (veģetārietis), arīdzan vegānisku ēdināšanas uzņēmumu atklāšanas. Toties viena no vegānēm pauða viedokli, ka nereti vegāniskas tematikas pasākumi tiek papildināti ar ezotērikas filozofijām, kas iespējams atgrūž kādu šī uztura lietotāju grupu: “... *ielā mērā kaut kādi tādi liekāki pasākumi tik ļoti bieži ir saistīti ar visādām ezotērikas filozofijām, kas man nav aktuāls, bet es labprāt piedalītos vairāk, tas īstenībā ir tas, kas man pietrūkst Latvijas kultūr-telpā – vairāk pasākumu kaut kādu, izglītojošu varbūt, vai arī tādi kas būtu saistīti ar šo tematiku, kas nebūtu ar mērķi pārvērst pasauli vegānisku, bet tieši, jā, kaut kā vairāk to papētīt. Es arī pati esmu gatava to organizēt un kaut kā pamazām mēģinu to darīt.*” (vegāne II). Kopumā pēc fokusgrupas diskusijas dalībnieku atbildēm var spriest, ka lai gan visi nav apmeklējuši, toties noteikti ir dzirdējuši un populārākais ar veģetārismu, vegānismu saistītais pasākums šo uztura lietotāju vidū ir “Vegānfestivāls”. Vegāniska uztura pārstāvis pauða arī vēlmi apmeklēt vēl pagaidām Latvijā maz zināmu pasākumu “Vigilu”: “... *Latvijā laikam arī pagājušā gada oktobrī notika “Vigils”, kas ir tas, kad teiksim, dzīvnieki tiek vesti uz kautuvēm, tad tie cilvēki stāv*

un tā kā atvadās un izsaka līdzjūtību [dzīvniekiem] – tā noteikti ir vieta, kur es gribētu aizbraukt un būt kopā ar dzīvniekiem.” (vegāns), kas nākotnē varētu kļūt populārāks.

Vaicājot diskusijas dalībniekiem par ceļojuma laikā veikto brīvprātīgo darbu, visi klātesošie dalībnieki vienbalsīgi minēja, ka ceļojuma laikā nav ar to nodarbojušies, daži minēja, ka ja rastos iespēja - iespējams veiktu brīvprātīgā darba aktivitātes ceļojuma laikā: “*No manas puses arī nebūs, neesmu iesaistījies brīvprātīgā darbā tādā klasiskā izpratnē, kur nu vēl ceļojot, jā, bet labprāt gribētu, ja tāda iespēja būtu – labprāt iesaistītos.*” (vegāns). Divas no dalībniecēm atzina, ka brīvprātīgais darbs ir veikts, bet tas noticis Latvijā un ārpus ceļošanas konteksta. Šis sasaucas arī ar elektroniskās aptaujas respondentu atbildēm – lielākā daļa respondentu ceļojot nav veikuši brīvprātīgo dabu.

Paralēli veģetāram un vegāniskam uzturam, no zaļā dzīvesveida aspektiem, diskusijas dalībnieki cenšas ražot – atstāt aiz sevis pēc iespējas mazāk atkritumus un šķirot tos, dzīvot minimālistiski – neiegādāties lietas, kas tiem nav nepieciešamas un nepieciešamo iespēju robežas iegādāties lietotu preču veikalos, iepērkoties izmantot savu auduma maisiņu un sveramajiem produktiem izmantot līdzi paņemtus iepakojumus vai izmantot veikalos pieejamos papīra nevis plastmasas maisiņus, lietot alternatīvus produktus (piemēram, bambusa zobu birsti - plastmasas vietā), arī iedrošināt citus pievērsties zaļam dzīvesveidam: “*Es ne tā loti mērķtiecīgi, bet tā vienkārši redzot, ka daudzi man apkārtējie cilvēki kādā brīdī nonāk pie jautājumiem, kas ir saistīti ar manu dzīvesveidu, tad arī tā kā izglītoju par to. Tieši arī tajā zaļajā kontekstā esmu mudinājusi vai mainījusi mazliet apkārtējo cilvēku ieradumus un es to esmu darījusi savā draugu lokā, piemēram, kopā kad mēs kaut ko svinam, tad es esmu veidojusi tādu vidi, kur mēs visi ar tarbiņām dodamies uz “Turzu” [beziepakoju veikals Rīgā] un gatavojam svētku galdu ar ēdieniem bez atkritumiem.*” (vegāne II), veicot remontdarbus pēc iespējas vairāk izmantojot otrreiz lietojamus būvmateriālus un vecajiem piešķirot jaunu veidolu, izvēloties dabai draudzīgākus risinājums mājvietai (piemēram, kanalizācijas sistēmā), kā arī jau iepriekš minētais transports - pārvietošanās ar kājām, sabiedrisko transportu, velosipēdu u.c. Arī šīs diskusijas dalībnieku atbildes verificējās ar aptaujā sniegto respondentu atbildēm.

Lai noskaidrotu kādas ir diskusijas dalībnieku gaidas un vēlmes galamērķa kontekstā, tika uzdots jautājums par to, kas - kādas lietas viņus ir iepriecinājušas un varētu iepriecināt nākotnē - galamērķī no veģetārā, vegāniskā un zaļā dzīvesveida aspektiem. Diskusijas dalībnieki lielākoties bija reālistiski savās vēlmēs un atzina, ka galvenokārt priecātos par

tādām lietām kā – veģetāru, vegānisku brokastu iespējām naktsmītnē, kā arī vispārīgu augu uztura sortimenta lielāku izplatību un iespēju pielāgot omnivoru ēdienus savām vajadzībām, arī atkritumu šķirošanas iespējām: “*Principā tas par ko es priečājos arī ir par atkritumiem, kad ir pati šķirošana un es būtu priečīgs, ja tas tiešām būtu kaut kas universālāks, vienalga kurā Tu esi pat mazpilsētā vai kur, ka tu zini, ka katrā “Rimi” vai kur, nu vienalga kafejnīcā vai viesnīcā kurā tu paliec būs vismaz salikts – plastmasa, stikla, papīra – šķirošanas tvertnes.*” (veģetārietis), beziepakojuma veikaliem (arī ārpus Rīgas), vairāk videi draudzīgu galamērķu pozicionēšanu: “... bet tas ir skaisti, un, ja vēl tas tiek tā publiski nostādīts, ka vieta domā arī par vidi ne tikai par cilvēkiem, tad es absolūti izbaudu visu, kas ar to saistīts.” (vegāne II), kā arī labvēlīgu un saprotošu attieksmi no dažādiem pakalpojumu sniedzējiem, sabiedrības daļām.

Diskusijas noslēgumā, moderatore uzdeva divus, vairāk filozofiskas kā pieredzes dalīšanās jautājumus. Viens no tiem bija par to, kāds, diskusijas dalībnieku prāt, ir šodienas ceļotājs veģetārietis – vegāns, lai saprastu kā dalībnieki kopumā redz sevi un savus domubiedrus no malas, kāds ir to iespaids par šāda tipa ceļotāju. Kopumā dalībnieki uzsvēra, ka viņi cer, ka šodienas ceļotājs veģetārietis – vegāns ir dabai draudzīgs, tāds kas domā ne tikai par dzīvniekiem un savu veselību, bet arī par apkārtējo vidi: “*Man arī gribētos teikt domāt, ka vegāns ceļotājs ir videi draudzīgs, kaut arī es varu arī iedomātos tādus cilvēkus, kas vegānismu praktizē kā, nu, iepriekšējo ēšanas paradumu praksi – vienkārši aizstājot visus dzīvnieku produktus ar kaut kādām alternatīvām, kas tiešām ir izskanējis - ir pārsvarā iepakots plastmasā.*” (vegāne II), viens no dalībniekiem minēja, ka arī cer, ka arī citas sabiedrības daļas ceļotāju veģetārieti – vegānu redz kā sev līdzīgu: “*Jā, man arī laikam nebūs īsti ko komentēt, jo cerams, ka viņš ir tāds un, ka to apkārtējie arī to redz, nevis, ka viņi redz to, ka viņš ir kāds ekstrēmists vai kā izskan citreiz, ka tie tādi kaut kādi ļoti savdabīgi un citādāk domājoši, vai kaut kādi ekstrēmi galēji. Tas ir parasts cilvēks kā jebkurš cits, vienkārši atvēruši savu sirdi un prātu, ko iepriekš, nu tā kā, kaut kādu iemeslu dēļ aizmiglojis gan apzināti, gan neapzināti.*” (vegāns). Vēl dalībnieki izteicās, ka cer, ka nākotnē tiks mazāk šķiroti cilvēki pēc savu dzīvesveida un pārliecībām. Kā otru – noslēdzošo jautājumu, diskusijas moderatore vaicāja dalībnieku viedokli - kāds, diskusijas dalībnieku prāt, ir Latvijas potenciāls saistībā ar veģetārismu, vegānismu un zaļo tūrismu. Pirmā runātāja izteicās, ka, viņasprāt, Latvijai ir liels potenciāls: “*Manuprāt, Latvija ar savu infrastruktūru jau vienkārši pēc noklusējuma ir ārkārtīgi piemērota kaut kam šādam*

un spētu arī tieši tādēļ piesaistīt ārzemju tūristu interesiju, jo neviens stūris, pat Rīgas centrs nav tā apbūvēts, kā piemēram, Tokija vai kāda cita metropole. Un ir ļoti viegli, ir arī, manuprāt, populāri veidot šādus lauku tūrisma centrus - kaut kādas autentiskās pirtis, vai tur nezinu, viesu mājas ezera krastā un, manuprāt, to ļoti forši varētu savienot vairāk ar tādu dabas iepazīšanu un jā. Tā kā, manuprāt, tur kur tiek tieši pozicionēta kaut kāda dabas izpēte vai dzīvosim zaļi – dabai draudzīgi, tur arī tas vegānisms ļoti harmoniski pienāk klāt, jo tas uzreiz nozīmē, ka cilvēks dodas izpētīt to kur viņš dzīvo, kāda ir; tā kā pasaule bez - vēl bez cilvēkiem un vienkārši uzreiz kaut vai neapzināti tiek atzīta tā filozofija, ka cilvēks nevalda pār visu un eksistē vēl kaut kas, kas ir gan interesants, gan nozīmīgs.” (vegāne II). Noslēgumā divi dalībnieki pauða savu viedokli, ka, lai gan zaļais dzīvesveids, viņuprāt, ir vegāniska uztura blakne – jāfokusējas galvenokārt būtu tieši uz pašu uzturu un, lai ieinteresētu citus cilvēkus tajā, vajadzētu sākt informēt ar nelielu, pašu galveno, jo pārējie aspekti dabiski pievienosies paši klāt: “... man liekas, ka tas zaļais dzīvesveids ir tādi pozitīvās blaknes, kuras vienkārši pavelkās līdz” (vegāns), piebalsoja vegāniska uztura pārstāve: “es piekrītu x [vegānam], ka nevajag to vienmēr vilkt, lai tas notiek dabiski, varbūt individuāli, jo tas varētu šķist ļoti sarežģīti tieši cilvēkiem, ka tāds informācijas blāķis – ka tev šīs jāmaina, šīs jāmaina, nedrīkst tā.” (vegāne II).

Bakalaura darba autore atzīst, ka gandrīz visi elektroniskās aptaujas aspekti verificējās ar fokusgrupas diskusijas dalībnieku atbildēm. Šī papildus datu ievākšanas metode sniedza lielisku, padziļinātu ieskatu veģetāriešu un vegānu dzīvesveida un ceļošanas iezīmēs.

4.3. Veģetāriešu blogu un vlogu analīze un rezultāti

Darba ietvaros autore veica veģetāriešu ar ceļošanu saistītu blogu, vlogu analīzi. Kopumā meklējuma rezultātos, bakalaura darba autore atlasīja 7 Latvijā dzīvojošo veģetāru uztura lietotāju ar ceļošanu saistītus blogus, vlogus. Apakšnodaļas turpinājumā aprakstošā veidā analizēti visi atlasītie blogi un vlogi, analīzes noslēgumā – tās kopsavilkums tabulas formā.

Blogs “Dari Lietas blogs”. Bloga autore Sintija ir vegāniska uztura lietotāja, kas savā blogā dalās ar saviem ceļojumu, vegāniska uztura un zaļā dzīvesveida pieredzes stāstiem un ieteikumiem, un vegāniska rakstura ēdienu receptēm. Senākais bloga ieraksts publicēts 2018. gadā. Bloga autores minētie ceļojumu galamērķi ir gan Latvijas, gan ārvalstu.

Celojumi pa Latviju ir relatīvi vairāk kā pa ārzemēm. Latvijas celojumos minēti tādi galamērķi, apskates vietas kā Vedzes, Viesatas upesloka, Ķirbižu, Niedrāju – Pilkas, Purezera un Cīrulīšu dabas takas, Cenas tīrelis, Kolkas rags, pilsētas - Cēsis, Rīga, Sabile, Ventspils, Irbene, Kaltene, pārgājienu maršruti Trīsciems – Gaujas ieteka jūrā, Garezeri – Lilaste – Gauja, u.c. vietas. Toties no ārvalstu galamērķiem minēta - Lietuva (Klaipēda, Kuršu kāpa, Viļņa), Spānija (Tenerife), Igaunija (Tallina), Itālija (Verona, Venēcija, Boloņa, Roma). Vidējais celojumu ilgums pa Latviju ir 1-2 dienas, bet pa ārvalstīm 2-15, jeb vidēji 9 dienas (ārvalstu celojumu dienu skaitu dalot ar ārvalstu celojumu daudzumu). Kā varēja manīt bloga “Dari Lietas blogs” autores apmeklētajos galamērķos – galvenās celojumu intereses ir dabas taku un objektu apskate, arīdzan pārgājieni – aktīvā atpūta, pilsētu galamērķos autori vairāk interesēja vegānisku maltīšu baudīšana, iepirkšanās (vegāniskas, beziepakojuma u.c. preces), arhitektūra, u.c. intereses. Zīmīgi atzīmēt, ka 2018. gadā bloga autore bija devusies celojumā uz Viļņu, Lietuvu, kur apmeklēja veģetāra, vegāniska rakstura festivālu “VEGFEST 2018”. Kā celojumu nakšņošanas vietas tika minētas – telts, kempings, viesnīca, hostelis un nakšņošana pie paziņām. Pārvietošanās veids pa Latviju – galvenokārt ar privāto, bet ārzemēs ar sabiedrisko transportu. Bloga autore lielākoties ceļo kopā ar vēl kādu personu, bet izvēlas arī celojumus vienatnē. Paralēli vegāniska uztura lietošanai, bloga autore ir *less waste – zero waste* (mazatkritumu) aktivitāšu veicēja, šķiro atkritumus, iepērkas beziepakojuma preču veikalos un gatavo pati augu valsts piena aizstājējus, kā pati bloga autore uzsver: “*Bieži vien cilvēki domā, ka tādas "ielās" lietas kā vegānisms, minimālisms un zero waste ir grūti sasniedzamas. Tas patiesībā ir tieši atkarīgs no tā, kā tu uz šīm lietām lūkojies*” (Dari Lietas blogs, 2020). Bloga “Dari Lietas blogs” autores celošanas un zaļā dzīvesveida paradumi iekļaujas veģetāra dzīvesveida izpausmēs.

Blogs “THEAIGA.BLOG”. Bloga autore Aiga savā blogā jau no 2016. gada dalās ar vegānisma pārliecībām (agrāk vegāniska, šobrīd fleksitāra uztura lietotāja), celošanas stāstiemi (no vegāniska uztura un celošanas ar bērnu aspektiem), sievietes labsajūtas, ģimenes tematikas, u.c. pārdomām. Arīdzan šī bloga autore aprakstījusi gan savus Latvijas, gan ārvalstu celojumus. Ārvalstu celojumi ir sastopami vairāk kā Latvijas. Latvijas celojumos minēti tādi galamērķi, apskates vietas kā Rīga – Spīķeru koncertzāle, izklaides centrs “Skypark”, Cēsis (t.sk. gongu meditācija Cēsīs), “ZOO Rakši”, Ozolkalna piedzīvojumu parks “Supervāvere”, “ZINOO Cēsis”, Priekuļu “Disku golfa parks”, kūku meistarklase Valmiermuižā, Sigulda. Ārvalstu galamērķi, apskates vietas - Itālija (Alpi),

Šveice, Malta, Singapūra, Sumatra, Majnma, Taizeme (Bangkoka, Ajutaja), Malaizija (Penanga sala), Makao, Filipīnas, Tanzānijas sala Zanzibārā, Somija (Lapzeme), Igaunija (Pērnava), u.c. Vidējais ceļojuma ilgums pa Latviju – 1 diena, pa ārzemēm vismaz 1 nedēļa. Bloga autores ceļojumu intereses galvenokārt ir daba, aktīvā atpūta (slēpošana, piedzīvojumu parki, aktivitātes brīvā dabā, u.c.), objekti kurus var apmeklēt ar bērniem, sevis izziņa – pilnveide (meditācija, meistarklases) u.c. Bloga autores izvēlētās nakšņošanas vietas pārsvarā ir viesnīcas un atpūtas namiņi. Pārvietošanās veids pa Latviju – ar privāto transportu, ārzemēs ar sabiedrisko vai īrētu auto. Aiga lielākoties ceļo kopā ar ģimeni un bērnu (THEAIGA.BLOG, 2020a). Vienā no saviem Itālijas braucieniem, kad bloga autore vēl bija vegāniska uztura lietotāja, par ceļošanu ar vegānisku uzturu viņa izsakās šādi: “*Vai es varēju ēst vegāniskāk? Jā, noteikti. Vai es pārdzīvoju izdarītās izvēles – nē. Vai tas padara man par sliktu vegānu – droši vien, bet man vienalga. Ikdienā mājās, kur varu izsekot ēdiena sastāvdaļām un gatavošanas procesam no A-Z, varu būt 100% vegāns. Latvijā varu izvēlēties ēstuves ārpus mājām, kurās zinu, ka ēdiens būs vegāns vai arī jebkur sarunāt, ko un kā man vajag. Bet itāliski skaidroties un pieprasīt speciālu uzturu man nebija jaudas un vēlēšanās. Kā arī negribēju bojāt vieglo, pacilāto vakariņu gaisotni ar kaut kādu ķēmšanos par to, ka burkāni izskatās apcepti sviestā – ceļojumā tomēr cilvēki brauc baudīt un atpūsties nevis klausīties piekasīgos vegānos. Es domāju, ka ir situācijas, kas pieprasa savus principus atlaist nedaudz valīgāk un tas nebūt nav grēks. Vegāni var ceļot un paēst garšīgi, par to nav šaubu. Vai vienmēr izdosies izbaudīt vietējo virtuvi pilnvērtīgi – noteikti nē.*” (THEAIGA.BLOG, 2020b), kas iespējams ir viens no iemesliem, kādēļ autore pievērsusies fleksitāram uzturam, kā arī ar šādām un līdzīgām situācijām regulāri saskarās arī citi vegāniska uztura lietotāji. Paralēli fleksitāra uztura lietošanai, bloga autore nodarbojas ar jogu un lieto videi draudzīgus alternatīvus produktus (THEAIGA.BLOG, 2020a). Bloga “THEAIGA.BLOG” autores fleksitārais dzīvesveids iekļaujas veģetāra dzīvesveida izpausmēs, kaut gan kopā ar bērnu tika apmeklēta tādas vieta kā “ZOO Rakši”, kas ir mini-zoo, kas nosacīti atkāpjas no veģetārisma pārliecībām.

Blogs “The Crazy Travel”. Īstens piedzīvojumu - ceļojuma blogs kurā Ilze un Pablo, ar velosipēdiem dodas braucienā apkārt pasaulei. Lai gan kopš sasniegta mērķa - 2017. gada, blogu māc klusums, tas tāpat kotējas bloga atlases kritērijiem, Ilze ir veģetāra uztura lietotāja, blogs tiešā veidā ir saistīts ar ceļošanu un pēdējais ieraksts ir veikts pēdējo 5 gadu laikā. Autoru apceļotie galamērķi atrodas ārvalstīs, tie variē sākot no Anglijas, Irānas,

Ķīnas, Taizemes, līdz Austrālijai un Jaunzēlandei, un daudzām citām valstīm. Kopējais ceļojuma ilgums sastādīja 5 gadus, ar periodiskām pauzēm atgriežoties dzimtenē. Bloga autoru intereses ir daba, kultūra, tradīcijas, gastronomija, u.c. Bloga autori galvenokārt nakšņoja teltī, bet reizēm arī ceļā sastapto cilvēku mājās, viesnīcās, hosteļos. Galvenais pārvietošanās veids – velosipēds, nepieciešamības gadījumā prāmis vai lidmašīna. Autori lielākoties ceļoja kopā – divatā (The Crazy Travel, 2020a). Ceļojot un iepazīstot jaunas kultūras, Ilze nereti sastapās ar sava uztura pārliecības izaicinājumiem, kā piemēram, viesojoties kādā no Laosas vietējiem ciemiem: “*Skaitīdami kaut kādus pātarus lao valodā, mums ap rokām tiek sieti dažādu krāsu [dzījas] diedziņi. Tieka vēlēta garu labvēlība un veiksme turpmākos ceļojumos. Pēc diedziņa apsiešanas ap roku, mums katram tiek dots pikucis ar rīsiem un vistas gaļu, kas saskaņā ar rituālu ir jāapēd, līdz ko uzsietis diedziņš. Šajā brīdī diez vai kāds no vietējiem saprastu manu veģetārismu un ēšanas principus. Es pacietīgi turu rokā rīsu un gaļas pikuci, bet visi skatieni vērsti uz mani, gaidot, kad es ēdīšu. Uz sekundes simtdaļu skatieni no manis novēršas un es zibens ātrumā iegrūžu gaļu Pablo rokā, lai ēd manā vietā un nebūtu jāizrāda necieņa.*” (The Crazy Travel, 2020b). Paralēli Ilzes veģetāra uztura lietošanai galvenais pārvietošanās veids - dabai draudzīgs, arīdzan produktu iegāde no vietējiem zemniekiem atbilst zaļā dzīvesveida pārliecībām, kā arī abi bloga autori ceļojuma laikā ir veikuši brīvprātīgo darbu – piemēram, stādot kokus Armēnijā (The Crazy Travel, 2020a). Bloga “The Crazy Travel” autores, Ilzes, ceļošanas un zaļā dzīvesveida paradumi iekļaujas veģetāra dzīvesveida izpausmēs.

Blogs “Pasaulespiedzivojums.lv”. Bloga autori Agnese un Jānis ir pieredzējuši ceļotāji, kas savā blogā dalās ar ceļojumu stāstiem un ieteikumiem ceļotājiem. Bloga jaunākais ieraksts veikts 2020. gadā. Autore, Agnese ir vegāniska uztura lietotāja. Bloga autori pamatā ir aprakstījuši savus ārvalstu ceļojumus, bet Latvijas stāstos minot tādas vietas kā Sējas novada “2 Black Cabins” namiņus, Rīgu, Jelgavu, Kazdangu, atpūtas kompleksu “Lauku kūrorts”, kempingu “Wonderland”, Pāvilostu un Kuldīgu. Ārzemēs apmeklētas tādas valstis kā Lietuva, Vācija (Berlīne), Francija (Alpi, Anesī), Spānija (Barselona), Portugāle, Nīderlande (Amsterdam, Alkmāra, Kopenhāgena), Jaunzēlande (Oklenda, Vanaka, Kraistčērča, u.c.), Gruzija un Vjetnama. Vidējais ceļojumu ilgums pa Latviju 1-2 dienas, pa ārvalstīm mēnesis un vairāk. Bloga autoru ceļojumu intereses lielākoties ir daba, aktīvā atpūta (kāpšana kalnos (piem. sniega kurpēs), braukšana ar snovborda dēli, slēpošana, pārgājieni, sērfošana, alu izpēte (speleoloģija), u.c.), iepirkšanās, u.c. intereses.

Bloga autori dažos galamērķos ir pavadījuši vairākus mēnešus strādājot vai veicot brīvprātīgo darbu apmaiņā pret ēdienu un naktsmītni. Nakšņošanas izvēles variē no apmešanās kempingā, teltī, hostelī, līdz nakšņošanai pie paziņām vai cilvēkiem, kas izmitina viesus uz sava dīvāna (*couchsurfing*), māju pieskatīšanas (kamēr īpašnieki ir ārzemēs), u.c. vietām. Galvenais pārvietošanās veids - sabiedriskais transports (autobusi, u.c.), iešana ar kājām, stopēšana un auto noma. Lielākoties bloga autori ceļoja divatā, retu reizi kopā ar citiem cilvēkiem (PASAULESPIEDZIVOJUMS.LV, 2020a). Ceļojot arī Agnese, līdzīgi kā iepriekšējā bloga autore Ilze, ir saskārusies ar pasaules pretrunām, kas nesaskan ar autores dzīvesveida pārliecībām, kā piemēram, esot Vjetnamā: “*Pirmās trīs dienas pavadīju vienkārši klīstot apkārt pa pilsētu, izstaigājot mazās ieluņas, skatoties un ievērtējot ielu gatavošanas tradīcijās. Redzot pat uz iesma ceptu suni. Diemžēl veģetārieša sirds nespēja saņemties šo skatu nobildēt.*” (PASAULESPIEDZIVOJUMS.LV, 2020b). Paralēli Agneses vegāniskā uztura lietošanai, abi bloga autori ir strādājuši brīvprātīgo darbu, izmantojuši salīdzinoši dabai draudzīgus pārvietošanās, nakšņošanas un resursu patēriņa veidus (PASAULESPIEDZIVOJUMS.LV, 2020a). Bloga “Pasaulespiedzivojums.lv” autores Agneses vegāniskais uzturs un zaļā dzīvesveida aktivitātes daļēji iekļaujas veģetāra dzīvesveida izpausmēs.

Vlogs “Alise Micule”. Vloga autore Alise ir vegāniska uztura lietotāja un vegānu sabiedrībā pazīstama *influencere*. Vlogā autore dalās ar saviem ceļojumiem, brīvā laika aktivitātēm, ēdienu receptēm, padomiem, u.c. lietām. Vloga senākais ieraksts publicēts 2018. gadā. Vloga autores minētie ceļojumu galamērķi relatīvi vairāk ir pa ārvalstīm kā Latviju. Latvijas ceļojumos minētie galamērķi, apskates vietas Rīga, Cēsis, Jelgava, Bauska, Sigulda, “Obelisk Farm” Latgalē, Valmiera, Viļaka, Rēzekne, Krāslava, Aglona, u.c. vietas. Ārzemju ceļojumu galamērķi – Nīderlande (Amsterdam), Taizeme (Bangkoka, u.c.), Indonēzija (Bali), Anglija, Norvēģija, Amerika (Nujorka, Florida, Maiami, u.c.), u.c. Vidējais ceļojuma ilgums pa Latviju ir 1-2 dienas, pa ārzemēm – 2-3 mēneši. Vloga autores pamata ceļošanas intereses ir vegāniska gastronomija, iepirkšanās, daba, aktīvā atpūta un pilsētvides apskate. Vloga autore dažos galamērķos ir veikusi darbu apmaiņā pret naktsmītni, citviet nakšņojusi bungalo tipa mājiņā, viesnīcā, hostelī (arīdzan *kapsulas* veida), pieskatījusi citas personas māju, u.c. Pārvietošanās – ar kājām, ar velosipēdu, ar sabiedrisko transportu (vilciens, autobuss, u.c.), auto un rollera noma, u.c. Vloga autore lielākoties ceļo ar vēl vienu personu - divatā. Papildus vegāniskam dzīvesveidam, vloga

autore ikdienā lieto dažādus alternatīvus produktus (šampūns – rudzu milti, kondicionieris – ābolu etiķis, sausais šampūns – kakao, u.c.), nodarbojas ar jogu, ir “Vegānfestivāla” 2018 un 2019, un “Globālais Streiks Nākotnei 2019” apmeklētāja, veikusi brīvprātīgo darbu – patversmes suņu vešana pastaigās, darbs apmaiņā pret naktsmītni – atkritumu vākšana pludmalē, nodarbojas ar *less waste* (mazatkritumu dzīvesveidu) (Micule, 2020), ir apmeklējusi ziloņu *svētnīcu* (saudzētavu) Taizemē, kuru apmeklēt viņa iedrošina arī citus: “*Ja Jūs esat Taizemē, tad atbrauciet labāk uz sanctuary, ja Jūs gribat redzēt ziloni, nevis brauciet uz tām tūristu vietām, kur jāj ar ziloņiem, jo tas ir drausmīgi.*” (Micule, 2019). Vloga “Alise Micule” autore ir veģetāra – vegāniska un zaļā dzīvesveida aktīviste, iekļaujas dzīvesveida izpausmēs.

Vlogs “Zane Milzarāja”. Zane ir vegāniska uztura lietotāja, kas savā vlogā dalās ar saviem ceļojumiem, dzīvesveida pārdomām un iedvesmām. Vloga senākais video publicēts 2019. gadā. Ceļojumu stāsti lielākoties pieejami par ārvalstīm – Šrilanku, Bali un Singapūru, no Latvijas galamērķiem vlogā iekļauta Rīga un Cēsis (“ZOO Rakši”, u.c.). Vidējais ceļojuma ilgums pa Latviju ir 3 dienas, bet pa ārzemēm - vairāk kā viens mēnesis. Vloga autores ceļojuma intereses ir daba, pludmales, iepirkšanās, aktīvā atpūta (sērfošana, u.c.), safari braucieni, pilsētvides apskate, u.c. Nakšņošanas vietas galvenokārt ir viesnīcas vai apartamenti (ilgākiem apmešanās posmiem), pārvietošanās – ar īrētu auto vai retāk sabiedrisko transportu (Tuk tuk, vilciens, u.c.). Vloga autore ceļo divatā vai kopā ar ģimeni. Papildus vegāniska uztura lietošanai, vloga autore ceļojumu laikā apmeklēja Jūras bruņurupuču inkubatoru un glābšanas centru, kā arī pārtikas produktus iegādājās no vietējiem audzētājiem (Milzarāja, 2020), autore ir piedalījusies “Dzīvnieku Brīvības” rīkotajā izaicinājumā “Neapēd Zemeslodi”, pateicoties kuram 2019. gadā izvēlējās kļūt par vegāni: “*Vegānisms ienāca manā dzīvē no janvāra [2019. gada] un viņš ienāca loti cieši saistīts ar “Neapēd Zemeslodi” izaicinājumu. [...] Bet vispār tas ir tik nenormāli iespaidīgi, ka tāds mēneša pārbaudījums tev var atvērt acis, tev var izmainīt uztveri, tev var atvērt jaunas garšas un vispār principā mainīt dzīvi.*” (Milzarāja, 2019). Vloga “Zane Milzarāja” autores vegāniskais dzīvesveids un ceļošanas paradumi daļēji iekļaujas veģetāra dzīvesveida izpausmēs, kaut gan līdzīgi kā bloga “THEAIGA.BLOG” autore kopā ar bērnu ir apmeklējusi arī tādas vietas kā “ZOO Rakši” mini-ZOO.

Vlogs “Alise Krasovska”. Alise kopš 2019. gada savā vlogā dalās ar savu veģetāro – vegānisko dzīvesveidu, ēdienu receptēm un ceļojumiem. Vloga autore vairāk publicējusi

stāstus par saviem ārzemju ceļojumiem. Latvijā apceļojuši Bausku, toties ārvalstīs – Kostariku, Spāniju, Itāliju, Franciju, Zviedriju, Senegālu un Gambiju. Vidējais ceļojuma ilgums ir 1,5 nedēļa (10 dienas). Vloga autores ceļošanas intereses ir daba, aktīvā atpūta (nelielī pārgājieni, u.c.), gastronomija, kultūra un tradīcijas, iepirkšanās, u.c. Vloga autore nakšņot lielākoties izvēlas viesnīcās vai “AirBnb” apartamentos, pārvietošanās veids ar nomātu auto, kemperi, lidmašīnu, prāmi, kruīza kuģi. Vloga autore lielākoties ceļo kopā ar vēl vienu personu, bet dažos ceļojumos arī lielākā cilvēku pulkā, Vidusjūras (Spānija, Itālija, Francija) tūre bija kruīza kuģa organizēts brauciens, toties Āfrikas (Gambija, Senegāla) tūrisma aģentūras organizēts brauciens. Papildus vegāniskam dzīvesveidam vloga autore dod priekšroku dabai draudzīgu preču iepakojumu izvēlei (Krasovska, 2020a), Āfrikas ceļojumā izvēlējās nepiedalīties komerciālās kamieļu izjādēs un savu nostāju par dzīvnieku savtīgu izmantošanu nebaidījās paust arī publiski citiem: “... *mūs aizveda uz pastaigu ar lauvām, tā viņa saucās, un tur stāsta, ka viņas tiek atvestas [uz šejieni], lai tiktu glābtas, nu es pat nezinu ko viņi tur mēģina iestāstīt, jo tad kad mēs aizgājām ļoti skaidri varēja redzēt to, ka viņas ir sistas. Viņi gāja gar viņām ar tādiem kokiem un kā rendžers piegāja viņai klāt tā viņa liecās un baidījās no tā koka. Kad mēs nepiekritām ar viņām fočēties, mēs negribējām, tad mums rendžeris prasīja, kāpēc mēs negribam – tad mēs teicām, ka mēs redzam, ka viņa tiek sistas uz ko viņš teica, ka nē, nē, te viņas nesit, tā ir tikai dresūra, uz ko es viņam teicu, ka dresūra arī lauvām nav dabīga, uz ko viņam vairāk nebija ko teikt.*” (Krasovska, 2020b). Vloga “Alise Krasovska” autore kopumā iekļaujas veģetāra dzīvesveida izpausmēm.

1. tabula. Latvijā dzīvojošo veģetāra uztura lietotāju, ar ceļošanu saistīto blogu un vlogu analīzes kopsavilkums

Blogu, vlogu analīzes rezultātu kopsavilkums	
Uztura veids	Lielākoties blogu un vlogu autori lietoja vegānisku uzturu
Visbiežāk ceļo pa	Lielākoties ceļo pa ārzemēm (eksotisku galamērķu valstīm, kurās ir pieejams plašs augu valsts uzturs, t. sk. eksotiski augļi, kuru iegāde Latvijā var sagādāt grūti bas)
Galamērķu magnēti	Kalni un / vai ūdens tuvums (jūra, okeāns)
Vidējais ceļojumu ilgums	Ceļojumos pa Latviju: 1-2 dienas, ceļojumos pa ārvalstīm: viens mēnesis
Galvenās ceļojumu intereses	Gastronomija – attiecīgi veģetāra vai vegāniska, augu valsts produktu iegāde un dabas apskate. Daba kā otrs lielais komponents, kas aptver veģetāru, vegānisku ceļotāju intereses (dabā attiecīgi izvēlētās aktivitātes - no aktīvās atpūtas līdz zvilnēšanai pludmalē)
Ceļotāju skaits (ceļo kopā ar)	2 (visbiežāk partneri, otrās pusītes) vai vairāk personas (ģimene, draugi)
Pārvietošanās veids	Transportlīdzekļi kuru vadīšana var norisināties individuāli
Nakšņošanas veids	Naktsmītnes, kuras piedāvā iespēju pagatavot savas maltītes pašiem
Papildus veģetāra / vegāniska uztura zaļā dzīvesveida aktivitātes	<i>Less waste</i> (mazatkritumu) aktivitātes, videi draudzīgu alternatīvo produktu lietošana un iepirkšanās pie vietējiem iedzīvotājiem, zemniekiem (piem. tirgū). Pastāvēšana par savām dzīvesveida pārliecībām (piem. atsakoties no kamieļu izjādēm vai apmeklējot nevis parastu zoodārzu, bet dzīvnieku saudzētavu, bet uzreiz jāmin, ka veģetārieši, vegāni kuru ģimenēs auga mazi bērni bija pielaidīgāki pret mini-zoo apmeklējumu), kā arī savas pārliecības publiska izpaušana savos blogos, vlogos un zaļā dzīvesveida kustības atbalstīšana (piem. piedaloties piketā vai apmeklējot veģetāras, vegāniskas tēmas pasākumus)

Piezīme: Tabula izveidota pamatojoties uz veikto blogu un vlogu analīzi, to iespējams aplūkot augstāk (skat. apakšnodaļu 4.3.).

4.4. Latvijā dzīvojošā, tipiskā veģetārieša ceļošanas paradumu profils

Pēc apkopoto datu kopīgajām iezīmēm, bakalaura darba autore izveidoja Latvijā dzīvojošā, tipiskā veģetārieša ceļošanas paradumu profilu. Aprakstošā formā (pieejams 5. pielikumā (skat. 5. pielikumu)) un info grafikas vizualizācijas veidā:



8. attēls. Latvijā dzīvojošā, tipiskā veģetārieša ceļošanas paradumu profila info grafikas vizualizācija.

Nobeigums

Pētījuma rezultātā bakalaura darba autore ir sasniegusi pētījuma sākumā izvirzīto darba mērķi – izpētīt Latvijā dzīvojošo veģetāriešu zaļā dzīvesveida un ceļošanas paradumu iezīmes dzīvesveida kontekstā. No darbā iegūtajiem triangulārajiem datiem un to apstrādes tika izveidots Latvijā dzīvojošā, tipiskā veģetārieši ceļošanas paradumu profils – informatīvs materiāls tūrisma, izklaides un atpūtas pakalpojumu sniedzējiem, un citiem interesentiem (skat. apakšnodaļu 4.4. un 6. pielikumu).

Secinājumi

1. Neskatoties uz to, ka precīzu veģetāra uztura lietotāju skaitu Latvijā nav iespējams noteikt, attiecīgā uztura lietotāju esamību un aktualitāti apstiprina pieaugošais alternatīvu - augu bāzes produktu pieprasījums, specializētu ēdināšanas uzņēmumu un tematisku pasākumu pieaugums;
2. Lielākā daļa attiecīgo veģetārā uztura lietotāju veģetārismu uzskata par daļu no savas sociālās identitātes un dzīvesveida - sevi ar to identificējot, salīdzinoši maza daļa izvēlas to nedarīt;
3. Šobrīd sociāli aktīvākie ir vegāniska uztura lietotāji (t. sk. tieši sievietes), kas arī pētījuma dalībā izrādīja lielāko atsaucību;
4. Pašlaik Latvijā nav plaši pieejami, specializēti tūrisma piedāvājumi veģetāra dzīvesveida mērķauditorijai;
5. Pēc darba triangulāri ievākto datu apkopojuma iezīmējās divi dominējošie, pārstāvētākie pētījuma dalībnieku veģetārā uztura veidi – vegānisms un ovo-laktoveģetārisms;
6. Lai gan pasaulei lielākoties veģetāru uzturu izvēlas lietot reliģisku apsvērumu dēļ, aptaujas respondentu un fokusgrupas diskusijas dalībnieku galvenās veģetāra uztura motivācijas bija vides un ētiskie apsvērumi, kas visticamāk arī tos motivēja papildus veģetāra uztura lietošanai izvēlēties veikt dažādas zaļā dzīvesveida aktivitātes - visbiežāk šķirot atkritumus, pārvietoties ar kājām, piekopt

mazatkritumu *less waste* u.c. aktivitātes, kas iekļaujas PEB (*pro-environmental behavior* - videi draudzīgā uzvedībā);

7. Pētījuma dalībnieki savus ceļojumus lielākoties izvēlas plānot paši, reizēm sadala plānošanas lomas (maršruts, transports, apskates vietas, u.c.) starp līdzbraucējiem;
8. Liela daļa pētījuma dalībnieku norādīja, ka ceļo pa Latviju 1 līdz 2 dienas, toties pa ārzemēm 1 nedēļu un vairāk, ceļojumi visbiežāk norit kopā ar ģimeni vai partneri;
9. Veģetāra uztura lietotājas, sievietes - vecumā no 24 līdz 32 gadiem ceļo biežāk (reizi pusgadā) un ceļojot dienā tērē vairāk (vidēji 50 līdz 100 eiro (iekļaujot maksu par naktsmītni)), kā citi vecuma un dzimuma grupu pārstāvji;
10. Veģetāra dzīvesveida pārstāvji atzina, ka izvairās apmeklēt ar dzīvniekiem saistītas komerciālas tūrisma piesaistes, lielākoties ētisku apsvērumu dēļ;
11. Bieži veģetārā uztura pārstāvji nav pārliecināti par galamērkī pieejamo veģetārā ēdiena piedāvājumu (piedāvājuma esamību, ēdiena saturisko uzticamību, u.c.), tādēļ maltītes nēm līdzi no mājām vai iegādājoties nepieciešamās izejvielas tās gatavo galamērkī paši;
12. Veģetāra dzīvesveida pārstāvji kā vienu no izaicinājumiem ceļojot gan pa Latviju, gan ārvalstīm minēja apkalpojošās sfēras (visbiežāk ēdināšanas uzņēmumu darbinieku) nosodošo attieksmi un neizpratni pret izvēlētā veģetārā uztura pārliecībām;
13. Lielākā daļa visu veģetāro uztura grupu pārstāvju atzina, ka attiecīgo galamērķi labprātāk izvēlētos izpētīt individuāli, nevis izmantot tajā pieejamos gida pakalpojumus.

Priekšlikumi

1. Latvijas tūrisma, izklaides un atpūtas - apkalpojošās sfēras pakalpojumu sniedzējiem un kopumā visai Latvijas sabiedrībai - vairot labvēlīgu, atvērtu un nenosodošu attieksmi pret veģetāra uztura lietotājiem, iepazīstoties ar attiecīgās auditorijas dzīvesveida niansēm elektroniskajā un publikāciju vidē;
2. Latvijas veģetāriešu kopienām būt sociāli aktīvām tiešsaistes sociālo tīmekļu vietnēs un sabiedrisko mediju telpā, skaidrot veģetāra dzīvesveida principus

- (atšķirību starp veģetāra uztura veidiem, ikdienas praktizēšanu, vajadzības, u.c.) un informēt par tiem sabiedrību - lielākas izpratnes un veiksmīga dialoga veidošanai;
3. Tūrisma, izklaides un atpūtas uzņēmumiem Latvijā apsvērt veidot specializētu – veģetāriešu mērķauditorijai saistošus piedāvājumus (piemēram, veģetāras tematikas ekskursijas vai ekskursijas no veģetāra dzīvesveida skatupunkta, tūrisma maršrutus, u.c.), kā arī tos veidojot apsvērt dabai draudzīgus un ilgtspējīgus risinājumus (piemēram, vietas kapacitātes ievērošanu piesaistes degradācijas palēlināšanai, dabas resursu saudzīgu iesaisti tūrisma produktos, videi draudzīgu materiālu izmantošanu piesaistes infrastruktūrā, u.c.);
 4. Nemot vērā pasaules tendencies, tūrisma pakalpojumu sniedzējiem veidot tūrisma produktus iesaistot tajos Latvijas dabu (aktīvajā atpūtā (pārgājieni, velobraucieni, u.c.), u.c.), kas arīdzan ir viena no veģetāra dzīvesveida pārstāvju galvenajām ceļojumu interesēm;
 5. Tūrisma piesaistu suvenīru veikalniem apdomāt videi draudzīgu suvenīru (no koka, stikla, u.c. attiecīgai vietai raksturīgiem videi draudzīgiem materiāliem) iekļaušanu savā tirdzniecības sortimentā, kā arī šādu suvenīru marķēšanu ar videi draudzīgu marķējumu apzīmējumiem (piemēram, “vegan”, u.c.);
 6. Latvijas Tūrisma informācijas centriem sadarbībā ar savu novadu uzņēmējiem, vietējā tūrisma veicināšanai, apsvērt veidot veģetāriešiem draudzīgu tūrisma, atpūtas un izklaides vietu apkopojumus attiecīgajā reģionā (saimniecības, ēdināšanas uzņēmumi, naktsmītnes, u.c.), izplatīt tos elektroniskā vidē – savos sociālo tīklu kanālos un vortālos;
 7. Latvijas pasākumu organizatoriem, apvienībām un kultūr-iestādēm apsvērt rīkot veģetārisma tematikas izglītojošus un izklaidējošus pasākumus (*retrītus*, meistarklases, forumus, u.c. – pasākumus), kur veģetāriešiem tīkloties, izglītoties un smelties iedvesmu;
 8. Latvijas ēdināšanas uzņēmumiem, īpaši ārpus Rīgas teritorijas, apdomāt piedāvājuma izveidi veģetāru un vegānisku ēdienu piedāvājumam, kā arī apsvērt iespēju klientam adaptēt omnivoru ēdienus veģetāriešu vajadzībām (piemēram, dzīvnieku izcelsmes gaļas maltīti aizvietot ar augu bāzes produktiem – *tofu*, sojas gabaliņiem, u.c.);
 9. Latvijas izmitināšanas uzņēmumiem apsvērt paplašināt iespēju piedāvāt ceļotājiem

- veģetāriešiem iespēju naktsmītnēs (kā atsevišķu vai kompleksu pakalpojumu), atbilstoši aprīkotās virtuvēs savas maltītes pagatavot pašiem;
10. Latvijas izmitināšanas uzņēmumiem apsvērt iespēju nodrošināt atkritumu šķirošanas tvertnes (papīrs, stikls, metāls, organiskie atkritumi, u.c.) izmitināšanas uzņēmuma koplietošanas un/vai individuālās viesu telpās, lai pastiprinātu veģetāra un zaļa dzīvesveida pārstāvju komfortu attiecīgajā mītnē;
 11. Transporta pakalpojumu sniedzējiem apdomāt piedāvājuma izveidi veģetāriešiem (t. sk. plašākai sabiedrībai) pieejamu dabai draudzīga individuāli vadāma transporta (piemēram, velosipēdu) nomu, ar iespēju - pakalpojuma izmantošanas noslēgumā transportlīdzekli atstāt klientam ērtā galamērķī (piemēram, mobilā transporta novietnē, u. tml.);
 12. Latvijā dzīvojošiem veģetāra dzīvesveida pārstāvjiem, ērtākai individuālai ceļojumu plānošanai pa ārzemēm - apsvērt izmantot vied ierīču ceļojumu plānošanas aplikācijas (piem. “TripIt” (Google, 2020b), u.c.), toties ceļojumos pa Latviju - pieejamo Tūrisma informācijas centru maršrutu plānotājus (piem. Visit Valmiera maršruta plānotāju (Valmieras TIC, 2020).

Izmantoto avotu saraksts

Absolūts ēd (2020) mājaslapa. Absolūts ēd bioloģiskā saimniecība. Pieejams: <https://absolutsed.lv/> (aplūk. 10.10.2020.).

Alekova, G. (2019). A Vegan Perspective on Animal-Based Tourism Services: Thematic Analysis of Blogs. *University of Lapland, Faculty of Social Sciences*, 2019.

Ali, L., Costa, I., Gill, P. R., Morda, R. (2019). “More than a diet”: A qualitative investigation of young vegan Women's relationship to food. *Appetite*, 2019, Vol. 143, 104418.

Amiot, C. E., Bury, S. M., Crane, M. F., Decety, J., Louis, W. R., Molenberghs P., Thomas, E. F. (2019). Vegetarian, vegan, activist, radical: Using latent profile analysis to examine different forms of support for animal welfare. *SAGE Group Processes & Intergroup Relations*, Vol. 22, issue 6, pp – 836-857.

Apple Inc (2020) mājaslapa. Aplikācija “Air Vegan” Pieejams: <https://apps.apple.com/us/app/airvegan/id1265851834> (aplūk. 05.10.2020.).

AS Tallink Grupp (2020a) mājaslapa. Kuģa “Isabellle” restorāni. Pieejams: <https://www.tallink.lv/lv/m/s-isabelle#tabs-content-2> (aplūk. 10.10.2020.).

AS Tallink Grupp (2020b) mājaslapa. Kuģa “Romatika” restorāni. Pieejams: <https://www.tallink.lv/lv/m/s-romantika#tabs-content-3> (aplūk. 10.10.2020.).

AUGam (2020) mājaslapa. AUGam vegāniskā ēdienu svētki. Pieejams: <https://augam.lv/> (aplūk. 24.01.2020.).

Baltic News Network (2017) mājaslapa. Latvijas pirmo Vegānfestivālu apmeklējuši vairāk nekā 5000 cilvēku. Pieejams: <https://bnn.lv/latvijas-pirmo-veganfestivalu-apmeklejusi-vairak-ka-5000-cilveku-243278> (aplūk. 24.01.2020.).

Barr, B., (2020). Golden Globes 2020: Celebrities to be served only vegan food at this year's ceremony. *Independent*. Pieejams: <https://www.independent.co.uk/life-style/food-and-drink/golden-globes-2020-vegan-plant-based-meal-menu-celebrities-a9268561.html> (aplūk. 24.01.2020.).

Be Fair Be Vegan (2020) mājaslapa. Animals as entertainment. Pieejams: <https://befairbevegan.com/why-vegan/the-animals-we-use/animals-as-entertainment/> (aplūk. 05.10.2020.).

Bentley, S. V., Cruwys, T., Cull., B., Greenaway, K. H., Haslam, S. A., Steffens, N. K. (2019). Social Identity Mapping Online. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 2019.

Bevan, J.L., Ubanovich, T. (2019). Promoting Environmental Behaviors: Applying the Health Belief Model to Diet Change. *Journal of Environmental Communication*, Vol. 13, 2020.

Booking.com (2020) mājaslapa. Namiņš pie dīķa Elkas kalnā. Pieejams: <https://www.booking.com/hotel/lv/namins-pie-dika-elkas-kalna.lv.html> (aplūk. 09.10.2020.).

Botha, K., Marumo, E., Viviers, P. (2019). “Actions speak louder than words”: Comparing

attendees' green behaviour at home with their inclination to support green practices at arts festivals. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, 2019, Vol. 8 (4).

Briška, B. (2019). Krāšni nosvinēts Vegānfestivāls 2019. *Vegan.LV*, 2020. Pieejams: <https://vegan.lv/pasakumi/krasni-nosvinets-veganfestivals-2019/> (aplūk. 24.01.2020.).

Burger Abroad (2020) mājaslapa. Top Vegan and Vegetarian festivals. Pieejams: <https://www.burgerabroad.com/top-vegan-and-vegetarian-festivals/> (aplūk. 08.10.2020.).

Caballos de Luz (2020) mājaslapa. Zirgu izjāžu tūres veģetāriešiem. Pieejams: <https://www.caballosdeluz.com/> (aplūk. 07.10.2020.).

Chai, B.C., Eliasdottir, H. G., Grofelnik, K., Kloss, I., Perez-Cueto, F. J. A., Van der Voort, J. R. (2019). Which Diet Has the Least Environmental Impact on Our Planet? A Systematic Review of Vegan, Vegetarian and Omnivorous Diets. *MDPI, Sustainability*, 2019, Vol. 11, 4110.

Cherry, E. (2014). Vegetarianism and veganism. *SAGE Publications, Inc.*, 2014.

Chiorando, M. (2018). *Virgin Trains Launches Full Vegan Menu In UK To Meet Demand*. Plant Based News LTD, 2020. Pieejams: <https://www.plantbasednews.org/lifestyle/virgin-trains-full-vegan-menu-uk-demand> (aplūk. 08.10.2020.).

Chwialkowska, A. (2019). How sustainability influencers drive green lifestyle adoption on social media: The process of green lifestyle adoption explained through the lenses of the minority influence model and social learning theory. *Management of Sustainable Development*, 11(1), 33-42.

Conscious Dating Network, LLC (2020) mājaslapa. Green singles dating site. Pieejams: <https://www.greensingles.com/> (aplūk. 01.10.2020.).

Contreras-Guillén., I. A., Gili, R. V., Guerrero-Flores, G. N., Leeson, S., Martins, M. C. T., Montes-Chani, E. M., Pacheco, F. J., Pacheco, S. O. S., Xutuc, D. (2019). Healthy Lifestyle Practices among Argentinian Vegetarians and Non-Vegetarians. *MDPI, Nutrients* 2019, Vol. 11, 154.

Cummings, W. (2015). *Airlines ban hunters' big-game 'trophies' after uproar over Cecil the lion*. Gannet, 2020. Pieejams: <https://eu.usatoday.com/story/travel/flights/todayinthesky/2015/08/03/american-airlines-animal-trophy-ban/31090331> (aplūk. 08.10.2020.).

Dari Lietas blogs (2020) mājaslapa. Dari Lietas blogs. Pieejams: <https://www.darilietas.lv/> (aplūk. 26.10.2020.).

De Backer, C., Erreygers, S., Geerts, R., Vandermoere, F., Van Doorslaer, E. (2019). Meat Consumption and Vegaphobia: An Exploration of the Characteristics of Meat Eaters, Vegaphobes, and Their Social Environment. *MDPI, Sustainability*, 2019, Vol. 11, 3936.

Dorard, G., Mathieu, S. (2016). Vegetarianism and veganism lifestyle: Motivation and psychological dimensions associated with selective diet. *La presse Médicale*, 2016.

Dzērve, L. (2017). Saeima aizliedz cirka izrādēs izmantot savvalas dzīvniekus. *Latvijas Sabiedriskie Mediji*. Pieejams: <https://www.lsm.lv/raksts/zinas/latvija/neatbalsta-atsevisku-savvalas-sugu-dzivnieku-izmantosanu-cirka.a240097/> (aplūk. 05.10.2020.).

Dzīvnieku brīvība (2020a) mājaslapa. Ziemas vegānsvētki. Pieejams: <https://www.dzivniekubrivia.lv/ru/node/119> (aplūk. 24.01.2020.).

Dzīvnieku brīvība (2020b) mājaslapa. Lielākais viesnīcu tīkls Latvijā atsakās no sprostos dētām vistu olām. Pieejams: <https://dzivniekubrīvība.lv/lv/jaunumi/lielakais-viesnicu-tīkls-latvija-atsakas-no-sprostos-detam-olam> (aplūk. 24.01.2020.).

Dzīvnieku brīvība (2020c) mājaslapa. Izaicinājuma “Neapēd zemeslodi” 2019. gada rezultāti. Pieejams: <https://www.dzivniekubrīvība.lv/lv/jaunumi/izaicinajuma-neaped-zemeslodi-rezultati-0> (aplūk. 24.01.2020.).

Eurostar International Ltd (2020) mājaslapa. Food on board. Pieejams: <https://www.eurostar.com/rw-en/travel-info/your-trip/food-on-board> (aplūk. 08.10.2020.).

Facebook (2020a) mājaslapa. Green Pumpkin veģetārais brančs. Pieejams: <https://www.facebook.com/GreenPumpkin.riga/posts/2602099526571176> (aplūk. 10.10.2020.).

Facebook (2020b) mājaslapa. Vegānu un veģetāriešu grupa “Vegan Latvia”. Pieejams: <https://www.facebook.com/groups/veganlatvia/> (aplūk. 20.11.2020.).

Facebook (2020c) mājaslapa. Vegānu un veģetāriešu grupa “Jā, tas ir vegānisks!”. Pieejams: <https://www.facebook.com/groups/jatasirveganisks/> (aplūk. 20.11.2020.).

Fox, K. (2018). *How The Travel Industry Is Responding To The Rising Demand For Vegan Vacations*. Forbes Media LLC, 2020. Pieejams: <https://www.forbes.com/sites/katrinafox/2018/02/21/how-the-travel-industry-is-responding-to-the-rising-demand-for-vegan-vacations/#680c6b292eb0> (aplūk. 08.10.2020.).

Gillis, A. J., Schultz, P. W., Truelove, H. B. (2019). The SAGE Handbook of Applied Social Psychology: Using Social Psychology to Protect the Environment. *SAGE Publications Ltd*, 2019.

Globat Footprint Network (2020) mājaslapa. Ekoloģiskā pēdas nospiedums pasaule. Pieejams: <https://www.footprintnetwork.org/> (aplūk. 23.01.2020.).

Godnov. U., Jakše, Ba., Jakše, Bo., Jug, B., Mis, N. F., Pajek, J. & Pinter, S. (2019). Dietary Intakes and Cardiovascular Health of Healthy Adults in Short-, Medium-, and Long-Term Whole-Food Plant-Based Lifestyle Program. *Nutrients*, 2020, 12, 55.

Google (2020a) mājaslapa. Google Play veikals – aplikācija “Vegan Passport”. Pieejams: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vegansoc.passport> (aplūk. 06.10.2020.).

Google (2020b) mājaslapa. Google Play veikals – aplikācija “TripIt”. Pieejams: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tripit&hl=en&gl=US> (aplūk. 17.12.2020.).

Grajales, T., Pencak, R.C., Pribis, P. (2010). Beliefs and Attitudes toward Vegetarian Lifestyle across Generations. *MDPI, Nutrients*, 2010, 2(5): 523–531.

Hall, C. M., Kim, D. K., Kim, M. J. (2019). Predicting environmentally friendly eating out behavior by value-attitude-behavior theory: does being vegetarian reduce food waste? *JOURNAL OF SUSTAINABLE TOURISM*, 2020, Vol. 28 (6).

HappyCow's Healthy Eating Guide (2020) mājaslapa. Air travel: How to get the veggies. Pieejams: <https://www.happycow.net/vegtopics/travel/airline-meal> (aplūk. 05.10.2020.).

Heale, R., Noble, H. (2019). Triangulation in research, with examples. *BMJ Publishing Group Ltd & RCN Publishing Company Ltd*, 2020. Pieejams: <https://ebn.bmj.com/content/22/3/67> (aplūk. 21.10.2020.).

Helitrope yoga holidays (2020) mājaslapa. Helitrope jogas tūres – retrīti veģetāriešiem. Pieejams: <http://www.heliotrope-yoga-holidays.com/> (aplūk. 07.10.2020.).

Hesburger. (2020). 34% Latvijas iedzīvotāju ir svarīgi, lai ātrās ēdināšanas restorānos būtu pieejami veģetārie ēdiņi. *Baltic/travelnews.com*, 2020. Pieejams: http://travelnews.lv/?pub_id=120918 (aplūk. 02.10.2020.).

Huancahuire-Vega, S., Lozano Lopez, T. E., Mamani, P. G., Saintila, J., White, M. (2020). Health-Related Quality of Life, Blood Pressure, and Biochemical and Anthropometric Profile in Vegetarians and Nonvegetarians. *Hindawi, Journal of Nutrition and Metabolism*, 2020, Vol. 2020.

Ikšķiles novada pašvaldība (2020) mājaslapa. Veģetāru ēdienu gatavošanas meistarklase ar Ditu Lasi. Pieejams: <https://ikskile.lv/lv/notikumi/vegetaru-edienu-gatavosanas-meistarklase-ar-ditu-lasi> (aplūk. 10.10.2020.).

Interprid Travel (2020) mājaslapa. Vegan tours. Pieejams: <https://www.intrepidtravel.com/us/vegan-food-adventures> (aplūk. 06.10.2020.).

Kasim, A., Wickens, E. (2018). Exploring youth awareness, intention and opinion on green travel: The case of Malaysia. *SAGE, Tourism and Hospitality Research*, 2018, 0(0): 1-15.

Knight, C. (2015). Vegetarianism. *SAGE Publications, Inc.*, 2015.

Krasovska, A. [Alise Krasovska]. (16.02.2020.b). *Āfrika - Senegāla & Gambija | pilnīgi cīta pasaule* [Video fails]. Pieejams: https://www.youtube.com/watch?v=U4YoC_drol4&t=1283s (aplūk. 30.10.2020.).

Krasovska, A. [Alise Krasovska]. (30.10.2020.a). *Alises Krasovskas vlogs* [YouTube vlogs]. Pieejams: <https://www.youtube.com/c/AliseKrasovska/videos> (aplūk. 30.10.2020.).

Liepajniekiem.lv (2020) mājaslapa. Ar Ditas Lases meistarklasi noslēgsies projekts par veselīgu uzturu. Pieejams: <https://www.liepajniekiem.lv/zinas/sabiedriba/ar-ditas-lases-meistarklasi-noslēgsies-projekts-par-veseligu-uzturu> (aplūk. 10.10.2020.).

Lintott, R. (2019). Vegetarian month 2019: how are restaurants catering to vegans and vegetarians? *Verdict Media Limited*, 2019. Pieejams: <https://www.verdictfoodservice.com/features/vegetarian-vegan-trends-2019/> (aplūk. 01.10.2020.).

LIVE RĪGA (2020a) mājaslapa. Vegāniem draudzīga Rīga. Pieejams: <https://www.liveriga.com/lv/10507-veganiem-draudziga-riga> (aplūk. 09.10.2020.).

LIVE RĪGA (2020b) mājaslapa. Rudens Rīgas restorānu nedēļa. Pieejams: <https://www.liveriga.com/lv/7981-rudens-rigas-restoranu-nedela> (aplūk. 10.10.2020.).

Līgavām.com (2020) mājaslapa. 2020. gada populārākās kāzu tendences. Pieejams: <https://www.ligavam.com/2020-gada-popularakas-kazu-tendencies/> (aplūk. 02.10.2020.).

Lūse, M. (2019). *Beziepakojuma veikalų pirmasis gads*. Zaļā dzīvesveida žurnāls “Vides vēstis”, 2019. Pieejams: <http://www.videsvestis.lv/beziepakojuma-veikalų-pirmais-gads/> (aplūk. 09.10.2020.).

Micule, A. [Alise Micule]. (21.01.2019.). *Brīvdienas Samui | ziloņu saudzētava, velo, ballīte | Taizeme | vlogs #4* [Video fails]. Pieejams: https://www.youtube.com/watch?v=h_Jcus3p5oQ (aplūk. 29.10.2020.).

Micule, A. [Alise Micule]. (29.10.2020.). *Alises Micules vlogs* [YouTube vlogs]. Pieejams:

- <https://www.youtube.com/c/AliseMicule/featured> (aplūk. 29.10.2020.).
- Milichovský, F., Mráček, P. (2020). Customers' behaviour during purchasing vegetarian products in global retail environment. *SHS Web of Conferences* 74, 04016 (2020). Pieejams: https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2020/02/shsconf_glob2020_04016.pdf (aplūk. 27.01.2020.).
- Milzarāja, Z. [Zane Milzarāja]. (02.10.2019.). *Vegānisms mūsu ģimenē. Q&A* [Video fails]. Pieejams: <https://www.youtube.com/watch?v=jnl800eQV1A&t=375s> (aplūk. 31.10.2020.).
- Milzarāja, Z. [Zane Milzarāja]. (31.10.2020.). *Zanes Milzarājas vlogs* [YouTube vlogs]. Pieejams: <https://www.youtube.com/channel/UCbVyWboumN79piOKTMuibIA/featured> (aplūk. 31.10.2020.).
- Nac un sac (2020) mājaslapa. Zaļa dzīvesveida pamatprincipi. Pieejams: <http://www.nacunsac.lv/zala-dzivesveida-pamatprincipi/> (aplūk. 23.01.2020.).
- Neapedzemeslodi.lv (2020) mājaslapa. Izaicinājums "Neapēd zemeslodi". Pieejams: <https://www.neapedzemeslodi.lv/> (aplūk. 22.01.2020.).
- Neo, H. (2011). Veganism/Vegetarianism as Social Action. *SAGE Publications, Inc.*, 2011.
- Ocklenburg, S. (2020). 8 Surprising Psychological Facts About Vegetarians. Vegetarianism affects values, beliefs, and well-being. *Psychology Today, Sussex Publishers, LLC*, 2020. Pieejams: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-asymmetric-brain/202001/8-surprising-psychological-facts-about-vegetarians> (aplūk. 17.10.2020.).
- Padilla, H. (2020). *Best Cruises for Vegans & Vegetarians*. Atlas Travel Center, Inc, 2020. Pieejams: <https://blog.atlastravelweb.com/travel-advice/best-cruises-for-vegans-vegetarians/> (aplūk. 08.10.2020.).
- PASAULESPIEDZIVOJUMS.LV (2020a) mājaslapa. Pasaules piedzivojums.lv blogs. Pieejams: <https://pasaules piedzivojums.lv/> (aplūk. 28.10.2020.).
- PASAULESPIEDZIVOJUMS.LV (2020b) mājaslapa. Pirmās dienas Vjetnamā – Ho Chi Minh (Saigon). Pieejams: <https://pasaules piedzivojums.lv/vjetnama-ho-chi-minh-saigon/> (aplūk. 28.10.2020.).
- Perkamkopa (2020) mājaslapa. Ieraugi savu Rīgu no cita skatu punkta! Aizraujošas ekskursijas Vecrīgā un Rīgas Centrāltirgū. Pieejams: <https://www.perkamkopa.lv/lv/atlaizu-kupons/Ekskursijas-Vecriga-un-Rigas-Centraltirgu/19496> (aplūk. 10.10.2020.).
- Pētersone, I. (2020). Kautuves atcerēsies kā murgu, gaļa klūs par kontrabandu. Andris Freidenfelds par vegānismu. AS "Latvijas Mediji", 2020. Pieejams: <https://www.la.lv/kautuves-atceresies-ka-murgu> (aplūk. 23.04.2020.).
- Plante, C. N., Plante, M., Reysen S. & Rosenfeld D. L. (2019). The role of social identity motivation in dietary attitudes and behaviors among vegetarians. *Appetite*, 2019, Vol. 141.
- Pointing, C. (2019a). These are the top 10 vegan food trends for 2020. *Livekindly*, 2019. Pieejams: <https://www.livekindly.co/top-vegan-food-trends-2020/> (aplūk. 01.10.2020.).
- Pointing, C. (2019b). New York city's taxi are going vegan. Pieejams: <https://www.livekindly.co/new-york-citys-taxis-are-going-vegan/> (aplūk. 08.10.2020.).
- RailMitra (2020) mājaslapa. Pure vegan food in train. Pieejams:

<https://www.railmitra.com/pure-veg-food-in-train> (aplūk. 08.10.2020.).

Ransom, E., Winders, B. (2019). Conclusions about the Global Meat Industry: Consequences and Solutions. *Massachusetts Institute of Technology*, 2019, London.

Rīgas Centrāltirgus (2016) mājaslapa. Centrāltirgus dāvanu ideja: Veģetāriešiem. Pieejams: <https://www.rct.lv/lv/zinas/davanu-ideja-vegetariesiem/> (aplūk. 10.10.2020.).

Rosenfeld, D. L. (2019). A comparison of dietarian identity profiles between vegetarians and vegans. *Food Quality and Preference*, 72 (2019), pp. 40-44.

Rosenfeld, D. L., Rothgerber, H., Tomiyama, A. J. (2019). Mostly Vegetarian, But Flexible About It: Investigating How Meat-Reducers Express Social Identity Around Their Diets. *SAGE, Social Psychological and Personality Science*, 2019.

Rosenfeld, D. L., Rothgerber, H., Tomiyama, A. J. (2020). From mostly vegetarian to fully vegetarian: Meat avoidance and the expression of social identity. *Food Quality and Preference*, 2020, Vol. 85, 103963.

Sanz, M. (2018). Vegan Tourism across Europe. *Universitat Oberta de Catalunya*, 2018.

Savitska, J. (2019). Vegāniem produktu klāsts veikalos kļūst plašāks, bet – vai tas ir pietiekams? *Latvijas Sabiedriskie Mediji*. Pieejams: <https://www.lsm.lv/raksts/zinas/ekonomika/veganiem-produktu-klasts-veikalos-klust-plasaks-bet--vai-tas-ir-pietiekams.a325544/> (aplūk. 21.01.2020.).

Sengupta, D. (2018). The Life of Y: Engaging Millennials as Employees and Consumers. Chapter 11: Corporate Leadership and the Future of Millennial Engagement. *SAGE*, 2018.

SIA "Premium Media" (2019) mājaslapa. Skaistums vegānu gaumē. Pieejams: <https://lofficielbaltics.com/lv/ieraksti/skaistums/skaistums-veganu-gaume> (aplūk. 02.10.2020.).

SIA "BEZRINDAS.LV" (2020) mājaslapa. Dance Festival Latvia 2020. Pieejams: <https://www.bezrindas.lv/lv/dance-festival-latvia/7624/> (aplūk. 10.10.2020.).

SIA Mammām un tētiem (2020) mājaslapa. Ģimenes Jogas un Svaigēšanas brīvdienas 2017. Pieejams: https://www.mammamuntem.lv/articles/38544/gimenes-jogas-un-svaigesanas-brivdienas-2017/?accept_cookies=1 (aplūk. 10.10.2020.).

SIGULDA.LV (2019) mājaslapa. Jāņa tirgus. Pieejams: <https://www.tourism.sigulda.lv/jana-tirkus-lv> (aplūk. 10.10.2020.).

Stukmane, M. (2019). *Veģetārā piedāvājuma izvērtējums Gaujas Nacionālā parka teritorijas restorānos*. Vidzemes Augstskola, Valmiera, 2019.

SurveyMonkey (2020) mājaslapa. Aptaujas lieluma aprēķins (*Sample size calculation*). Pieejams: <https://www.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/> (aplūk. 21.10.2020.).

T/c "Mols". (2019). *Šajā nedēļas nogalē tirdzniecības centrā "Mols" norisinājās beziepakojuma brīvdienas*. Dieviete, 2020. Pieejams: <https://dieviete.lv/zinas/218357-saja-nedelas-nogale-tirdzniecibas-centra-mols-norisinajas-beziepakojuma-brivdienas-foto/> (aplūk. 10.10.2020.).

The Crazy Travel (2020a) mājaslapa. The Crazy Travel – Ar velosipēdu apkārt pasaulei, blogs. Pieejams: <https://lv.thecrazytravel.com/> (aplūk. 26.10.2020.).

The Crazy Travel (2020b) mājaslapa. Vārīto vīngliemežu vakars Ban Natane ciemā.

Pieejams: <https://lv.thecrazytravel.com/varito-vingliemezu-vakars-ban-natane-ciema/> (aplūk. 26.10.2020.).

The Economist Newspaper Limited (2020) mājaslapa. 2019 the year of vegan. Pieejams: <https://worldin2019.economist.com/theyearofthevegan> (aplūk. 22.01.2020.).

The Vegan Society (2020a) mājaslapa. Vegan statistics. Pieejams: <https://www.vegansociety.com/news/media/statistics> (aplūk. 24.01.2020.).

The Vegan Society (2020b) mājaslapa. Vegan tattoos. Pieejams: <https://www.vegansociety.com/resources/lifestyle/fashion/vegan-tattoos> (aplūk. 01.10.2020.).

The Vegan Society (2020c) mājaslapa. Definition of veganism. Peejams: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism> (aplūk. 02.10.2020.).

THEAIGA.BLOG (2020a) mājaslapa. THEAIGA.BLOG blogs. Pieejams: <https://theaiga.blog/> (aplūk. 26.10.2020.).

THEAIGA.BLOG (2020b) mājaslapa. Vegāns ceļo: Itālijas Alpi. Pieejams: <https://theaiga.blog/2016/04/02/vegans-celo-italijas-alpi/> (aplūk. 26.10.2020.).

Tooma, A. (2020). "Laimes stari" – videi draudzīgs brīvdienu namiņš netālu no lielās jūras. Zaļā dzīvesstila žurnāls "Vides Vēstis", 2020. Pieejams: <http://www.videsvestis.lv/laimes-stari-videi-draudzigs-brivdienu-namins-netalu-no-lielas-juras/> (aplūk. 09.10.2020.).

Tripaneer (2020) mājaslapa. 7 Days Fitness & Vegan Boot Camp in France. Pieejams: <https://www.bookculinaryvacations.com/camp-biche/7-days-fitness-vegan-boot-camp-in-france> (aplūk. 07.10.2020.).

Valmieras TIC (2020) mājaslapa. Maršruta plānotājs. Pieejams: http://www.visit.valmiera.lv/lv/marsruta_planotajs/ (aplūk. 20.12.2020.).

Valmiermuiza (2020) mājaslapa. Kūku meistarklase – vegāniskās kūkas. Pieejams: <https://www.valmiermuiza.lv/pasakumi/9986/> (aplūk. 10.10.2020.).

Vegan Camp (2020) mājaslapa, Vegan camping in UK. Pieejams: <http://www.vegancamp.co.uk/booking/> (aplūk. 07.10.2020.).

Vegan dating online (2020) mājaslapa. Vegan dating online site. Pieejams: <https://www.vegandatingonline.com/> (aplūk. 01.10.2020.).

Vegan Food Tours (2020) mājaslapa. Vegan Food tours. Pieejams: <https://www.veganfoodtours.com/> (aplūk. 06.10.2020.).

Vegan on the map (2020) mājaslapa. Vegan tours and trips. Pieejams: <https://www.veganonthemap.com/> (aplūk. 06.10.2020.).

Vegan Travel (2020) mājaslapa. Vegan cruises and tures. Pieejams: <https://www.vegan-cruises.com/index.php/home> (aplūk. 08.10.2020.).

Vegan.LV (2020) mājaslapa. Kur ēst vegāniski (*interaktīva karte*)? Pieejams: <https://vegan.lv/karte/> (aplūk. 09.10.2020.).

Veganfoodandliving.com (2020a) mājaslapa. Vegan fashion. Pieejams: <https://www.veganfoodandliving.com/vegan-lifestyle/fashion/> (aplūk. 01.10.2020.).

Veganfoodandliving.com (2020b) mājaslapa. Vegan travel guides. Pieejams:

<https://www.veganfoodandliving.com/vegan-lifestyle/travel/> (aplūk. 06.10.2020.).

VeganTravel (2020) mājaslapa. Vegan travel guides and blogs. Pieejams: <https://www.vegantravel.com/> (aplūk. 06.10.2020.).

Vegetarian Peru Adventures (2020) mājaslapa. Vegan tours in Peru. Pieejams: <https://veggieperu.com/category/vegan-tours/> (aplūk. 06.10.2020.).

VegEvents (2020) mājaslapa. Upcoming Plant-Based nad Vegan Festivals. Pieejams: <https://www.vegevents.com/festivals/> (aplūk. 08.10.2020.).

VEGGY HOTELS (2020) mājaslapa. Vegetāriešiem, vegāniem draudzīgas viesnīcas. Pieejams: <https://www.veggie-hotels.com/1-1-Home.html> (aplūk. 06.10.2020.).

Veggly.net (2020) mājaslapa. Vegan and vegetarian dating app. Pieejams: <https://www.veggly.net/> (aplūk. 01.10.2020.).

Vegas.lv (2020) mājaslapa. Vegetārie kursi. Pieejams: <https://www.vegas.lv/vegetarie-kursi> (aplūk. 10.10.2020.).

VegVisits (2020) mājaslapa. VegVisits shared vegan, vegetarian travel experience. Pieejams: <https://vegvisits.com/> (aplūk. 08.10.2020.).

VegVoyages (2020) mājaslapa. Vegan Adventure tours. Pieejams: <https://vegvoyages.com/> (aplūk. 06.10.2020.).

Veselības Ministrija (2017). Veselīga uztura ieteikumi vegetāriešiem. *Veselības un profilakses centrs.* Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-iteikumi/ves_uztura_iteik_vegetariesi1.pdf (aplūk. 02.05.2020.).

WebFinance Inc (2020) mājaslapa. Dzīvesveida definīcija. Pieejams: <http://www.businessdictionary.com/definition/lifestyle.html> (aplūk. 12.05.2020.).

Wunderman, A. (2018). *Promising cruelty-free travel in an increasingly cruel world, vegan tourism makes a strong play.* Salon.com, LLC, 2019. Pieejams: <https://www.salon.com/2018/06/20/promising-cruelty-free-travel-in-an-increasingly-cruel-world-vegan-tourism-makes-a-strong-play/> (aplūk. 08.10.2020.).

WWOOF Independents (2020) mājaslapa. WorldWide Opportunities on Organic Farms hosts in Latvia. Pieejams: <https://woofindependents.org/hosts/search/location/latvia-49979> (aplūk. 06.10.2020.).

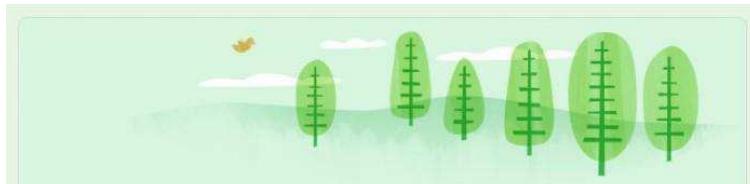
Yoga Life Latvia (2020) mājaslapa. Vasaras Jogas Brīvdienas 17.-19.07.20. Pieejams: <https://www.yogalifelatvia.lv/2020gada-planotie-pasakumi/jogas-brivdienas-072020/> (aplūk. 10.10.2020.).

Žūka, L. (2020). *Patērētāju paradumi alternatīvu produktu izvēlē dzīvnieku piena un gaļas aizstāšanai uzturā.* Rīgas Stradiņu Universitāte, Rīga, 2020.

PIELIKUMI

Elektroniskās aptaujas paraugs

Elektroniskās aptaujas nosaukums tika izveidots atbilstoši bakalaura darba nosaukumam, bet tas tika papildināts ar vegānisma tēmas iezīmi, lai neradītu vegāna uztura lietotājiem maldīgu uzskatu par cik aptauja tika izplatīta vidē, kur ir lielāks vegānu īpatsvars kā veģetāriešu. 1. pielikuma turpinājumā ekrānšāviņi no elektroniskās aptaujas jautājumiem – aptauja no respondentu skatu punkta. Saite uz aptaujas atbilžu versiju: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1oWk4plcqGBoLscvylu8gG4flN4cp5VR_eP0i2VD9pto/edit?usp=sharing.



**Veģetāriešu (un vegānu) ceļošanas
paradumi dzīvesveida kontekstā**

Vidzemes Augstskolas studente aicina Jūs piedalīties aptaujā par veģetāriešu (un vegānu) ceļošanas paradumiem dzīvesveida kontekstā.

Aptaujas aizpildīšana aizņems aptuveni 4 minūtes. Aptauja ir anonīma, un dati tiks analizēti tikai apkopotā veidā. Jūsu dalība pētījumā ir brīvprātīga. Ja Jūs piekritāt šiem nosacījumiem un:

- regulāri vai periodiski lietojat veģetāru (t. sk. vegānisku) uzturu,
- esat Latvijas iedzīvotājs,
- pēdējo 5 gadu laikā esat devies tuvākos vai tālākos ceļojumos, lūdzu, turpiniet - spiežot "tālāk" ("next") un atbildot uz sekjošajiem jautājumiem.

Ja radušies kādi jautājumi vai komentāri par šo aptauju un pētījumu, lūdzu, rakstiet uz e-pastu: madara.stukmane@va.lv

Cienā,
Vidzemes Augstskolas studente Madara Stukmane.

Next

1. attēls. Aptaujas “Veģetāriešu (un vegānu) ceļošanas paradumi dzīvesveida kontekstā” priekšskata paraugs

1. pielikums

1. Lūdzu, atzīmējiet savu veģetārā uztura tipu: *

- Ovoveģetārisms (uzturā nelietoju gaļu, zivis, jūras produktus, pienu un piena produktus)
- Laktoveģetārisms (uzturā nelietoju olaus, gaļu, zivis, jūras produktus)
- Ovo-laktoveģetārisms (uzturā nelietoju gaļu, zivis, jūras produktus)
- Peskoveģetārisms (uzturā nelietoju gaļu, olaus, pienu un piena produktus)
- Polloveģetārisms (uzturā nelietoju sarkano gaļu, zivis, pienu un piena produktus)
- Vegānisms (uzturā nelietoju gaļu, zivis, jūras produktus, medu, olaus, pienu un piena produktus)
- Fleksitārisms (pamatā uzturā lietoju augu valsts produktus, bet reizēm no tiem atkāpjos un ēdu gaļu, zivis)
- Other: _____



2. Lūdzu, atzīmējiet, kas Jūs motivē lietot veģetāru uzturu: *

Iespējami vairāki atbilstoši varianti.

- Veselības aspekti
- Religiskie aspekti
- Ētiskie aspekti
- Vides aspekti
- Finansiālie aspekti
- Other: _____

3. Lūdzu, atzīmējiet pa kurieni visbiežāk norit Jūsu ceļojumi: *

Atbildot, lūdzu, domājiet par pēdējo 5 gadu ceļošanas pieredzi.

- Pa Latviju
- Pa ārzemēm

2. attēls. Aptaujas “Veģetāriešu (un vegānu) ceļošanas paradumi dzīvesveida kontekstā”

1.-3. jautājuma paraugs

1. pielikums

4. Lūdzu, atzīmējiet, cik bieži Jūs ceļojet: *

- Reizi nedēļā
- Reizi mēnesī
- Reizi pusgadā
- Reizi gadā
- Reizi divos gados
- Reizi trīs gados un retāk

5. Lūdzu, atzīmējiet, cik parasti ilgs ir Jūsu ceļojums: *

- 1 līdz 2 dienas
- Vairāk kā 1 nedēļa
- 2 nedēļas līdz 1 mēnesis
- 1 mēnesis un ilgāk

6. Lūdzu, atzīmējiet kas ceļojot Jums visvairāk interesē: *

Lūdzu, atzīmējiet maksimums 3 atbilstošus variantus.

- Kultūra
- Daba
- Aktīvā atpūta
- Izglītošanās
- Gastronomija
- Iepirkšanās
- SPA un labjūte
- Pasākumi
- Darījumi - bizness

7. Lūdzu, atzīmējiet kādi ir Jūsu aptuvenie ceļojuma tēriņi dienā (iekļaujot maksu par naktsmītni): *

- 10 līdz 50 eiro
- 50 līdz 100 eiro
- 100 līdz 250 eiro
- 250 līdz 400 eiro
- vairāk nekā 400 eiro

3. attēls. Aptaujas “Veģetāriešu (un vegānu) ceļošanas paradumi dzīvesveida kontekstā”
4.-7. jautājuma paraugs

1. pielikums

8. Lūdzu, atzīmējet cik lielā mērā piekritat vai nepiekritat dotajam apgalvojumam:

*

	Pilnībā piekritu	Drīzāk piekritu	Neitrāli	Drīzāk nepiekritu	Pilnībā nepiekritu
Savus ceļojumus plānoju pats	<input type="radio"/>				
Veģetāra uztura plejāmība ietekmē manu galamērķa izvēli	<input type="radio"/>				
Pieejamās aktivitātes (tādas kā jogā, meditācija, u.c.) ietekmē manu galamērķa izvēli	<input type="radio"/>				
Esmu apmeklējis kādu galamērķi, jo tur ir noticis ar veģetārismu vai vegānismu saistīts pasākums	<input type="radio"/>				
Neatkarīgi no ceļojuma ilguma, izvēlos liela izmēra bagāžu	<input type="radio"/>				
Lielākoties ceļoju kopā ar ģimeni vai draugiem	<input type="radio"/>				
Celojot cenšos ievērot dabai drudzīgu pārvietošanās veidu (ar kājām, velosipēdu, sabiedrisko transportu, u.c.)	<input type="radio"/>				
Celojot izvairoš apmeklēt zoodārzus, cīrku, akvārijus un citas ar dzīvniekiem saistītas, komerciālas tūrisma plesaistes	<input type="radio"/>				
Celojot pārsvārā izvēlos greznas viesnīcas	<input type="radio"/>				
Man ir svarīgi, ka naktsmītnē izmanto atjaunojamo enerģiju (saules paneļus, vēja generatorus, u.c.)	<input type="radio"/>				
Celojot labprātāk izvēlos ekskursijas gida pavadību kā individuālu galamērķa izpēti	<input type="radio"/>				
Celojot esmu veicis brīvprātīgo darbu	<input type="radio"/>				
Ikdienā un celojot - dodu priekšķoku produktem ar apzīmējumu "vegan" un / vai "cruelty-free"	<input type="radio"/>				

4. attēls. Aptaujas "Veģetāriešu (un vegānu) ceļošanas paradumi dzīvesveida kontekstā" 8.
jautājuma paraugs

1. pielikums

9. Ja ikdienā papildus veģetāram dzīvesveidam nodarbojaties ar vēl kādu zajā dzīvesveida aktivitāti - virzienu, lūdzu, paskaidrojet kādu:

Your answer

10. Lūdzu, norādiet savu dzimumu: *

- Sieviete
- Vīrietis
- Cits

11. Lūdzu, norādiet savu vecumu: *

Your answer

12. Lūdzu, norādiet savu izglītības līmeni: *

- Sākumskola vai nepabeigta pamatzglītība
- Pamatizglītība
- Vidējā izglītība
- Profesionālā vidējā izglītība
- Nepabeigta augstākā izglītība
- Augstākā izglītība

13. Lūdzu, norādiet savu nodarbinātības statusu: *

- Skolnieks, students
- Algots darbinieks
- Pašnodarbināta persona
- Bezdarbinieks

Aptauja ir noslēgusies!
Paldies par Jūsu veltīto laiku!

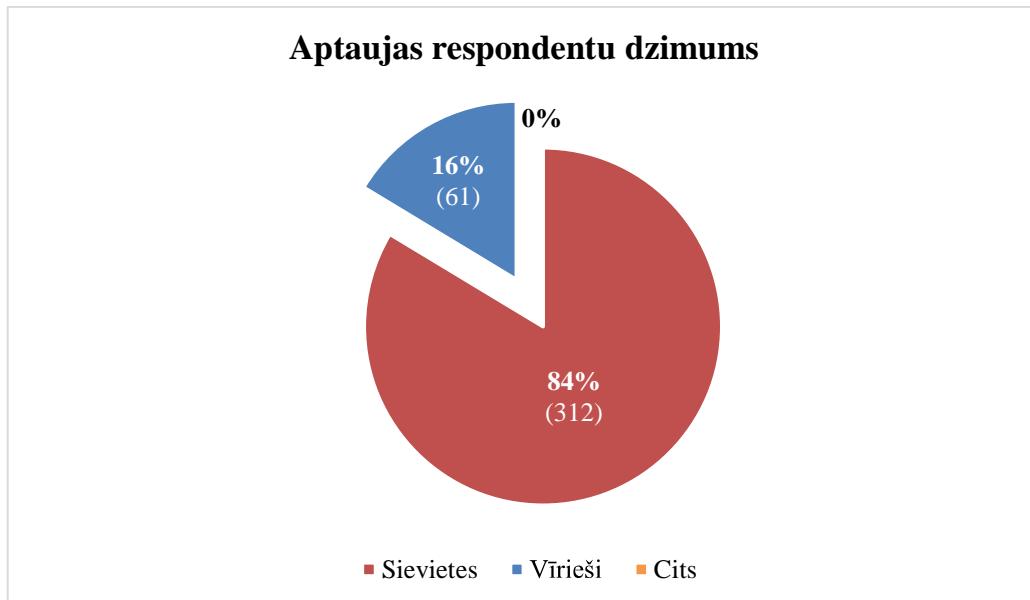
Back

Submit

5. attēls. Aptaujas “Veģetāriešu (un vegānu) ceļošanas paradumi dzīvesveida kontekstā” 8. jautājuma paraugs

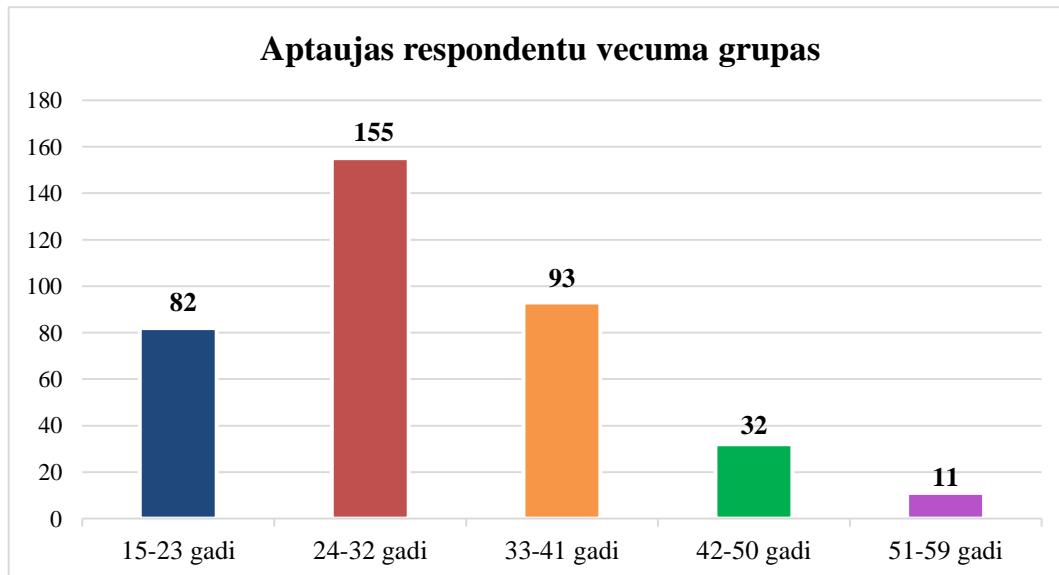
Elektroniskās aptaujas respondentu atbilžu vizuālie attēlojumi

Aptaujas respondentu dzimuma attēlojums.



1. attēls. Aptaujas respondentu dzimuma attēlojums.

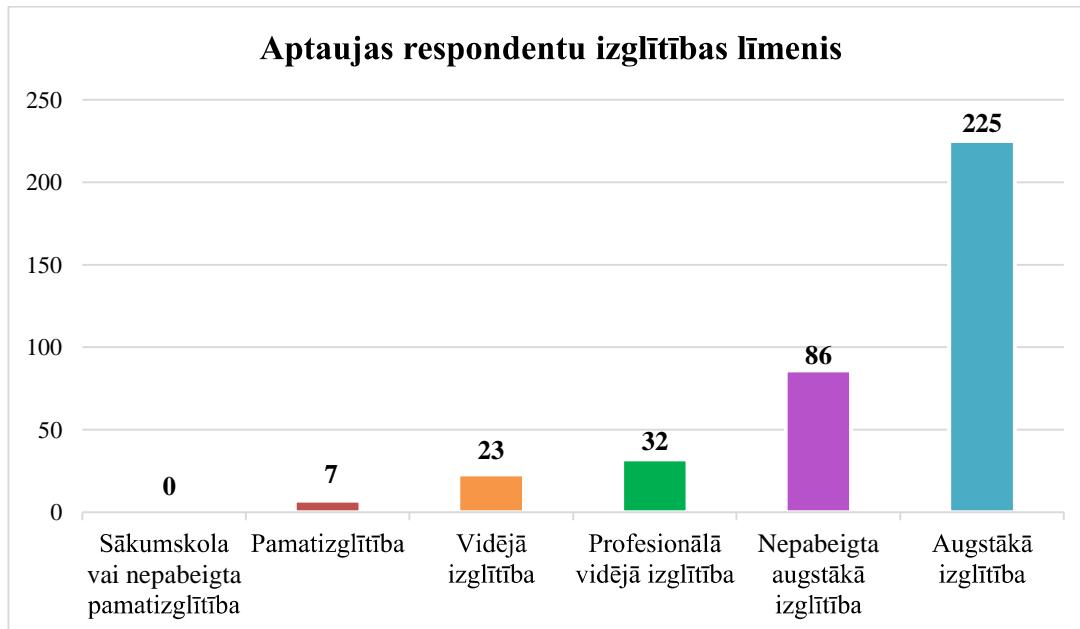
Aptaujas respondentu vecuma grupu attēlojums.



2. attēls. Aptaujas respondentu vecuma grupu attēlojums.

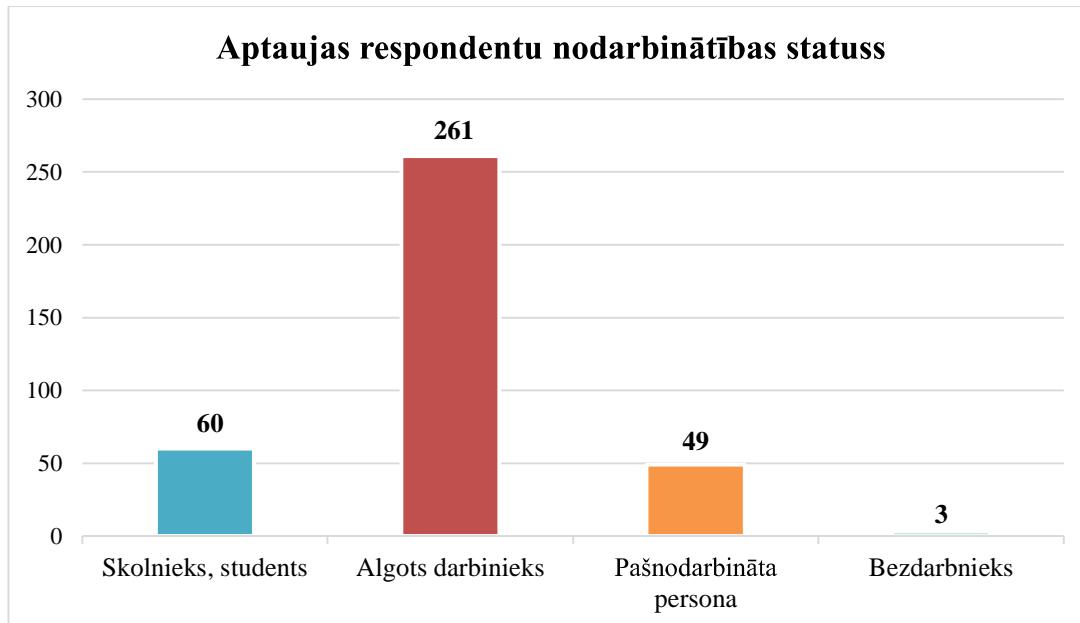
2. pielikums

Aptaujas respondentu izglītības līmeņa attēlojums.



3. attēls. Aptaujas respondentu izglītības līmeņa attēlojums.

Aptaujas respondentu nodarbinātības statusa attēlojums.



4. attēls. Aptaujas respondentu nodarbinātības statusa attēlojums.

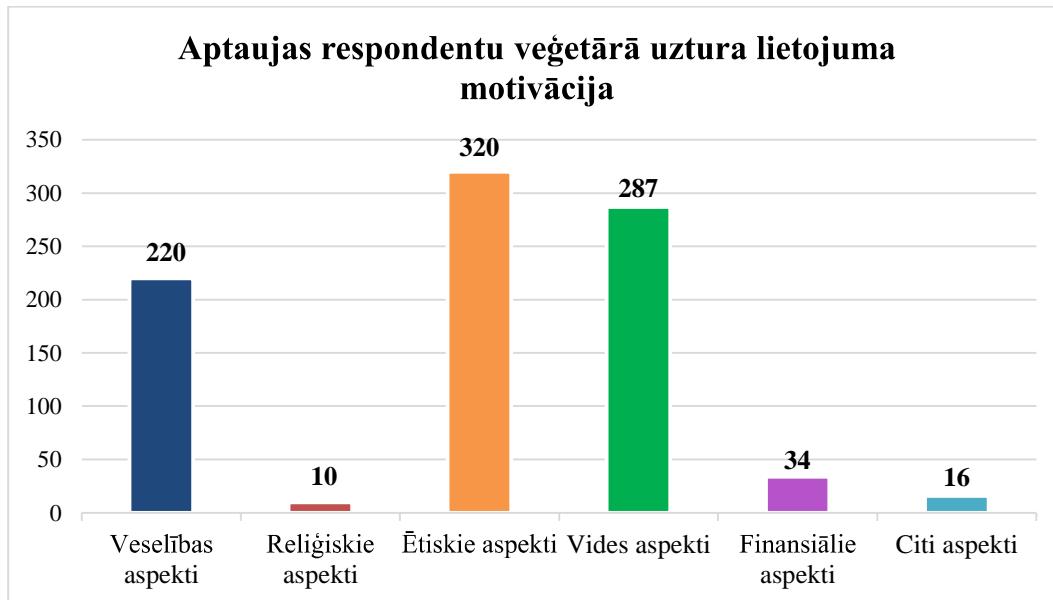
2. pielikums

Aptaujas respondentu veģetārā uztura lietojuma, atbilžu varianta “Cits uztura veids” sniegtos atbilžus atšifrējums.

- Nelietoju dzīvnieku gaļu;
- Neēdu siltasiņu dzīvnieku gaļu;
- Uzturā nelietoju gaļu, pienu un piena produktus;
- Peskoveģetārisms, bet definīcija augstāk ir nepareiza-peskoveģetārietis ēd zivis, piena produktus, olas, bet neēd gaļu. Vegāni neēd piena produktus [Bakalaura darba autore vēlas oponēt attiecīgo respondenta komentāru, proti, – saskaņā ar Latvijas Republikas Veselības Ministrijas 2017. gada izdoto rīkojumu nr. 258, peskoveģetāisma definīcija ietver sevī to, ka attiecīgā uztura lietotājs no sava uztura izslēdz, gaļu, olas, pienu un piena produktus un uzturā lieto zivis (Veselības Ministrija, 2017), jeb norādītā darba autores definīcija ir korekta];
- Ovo-laktoveģetārisms+ nelietoju lielu daļu no dārzeniem;
- Uzturā nelietoju gaļu;
- Peskoveģetāriete (neēdu gaļu, reizēm lietoju zivju produktus);
- Neēdu tikai mājlopu gaļu;
- Vispār parasti ēdu vegāniski (jau piecus gadus), bet pēdējā laikā esmu palaidusies depresijas dēļ un dažreiz ēdu arī olas, piena produktus, zivi, kad nav laika un spēka gatavot;
- Vegānisms, bet pa retam nošmaucos ar siera čipsi, veģetāru kebabu vai kaut ko tādu;
- Pamatā lietoju augu valsts produktus, bet reizēm ēdu olas;
- Uzturā nelietoju tikai gaļu. Zivis lietoju;
- Neēdu gaļu, ēdu zivis, olas, reizēm piena produktus;
- Neēdu gaļu, ļoti reti ēdu zivis;
- Uztura nelietoju tikai gaļu, bet dažreiz ēdu zivis un olas, kā arī piena produktus;
- Augu valsts produkti un dažreiz piena produktus.

2. pielikums

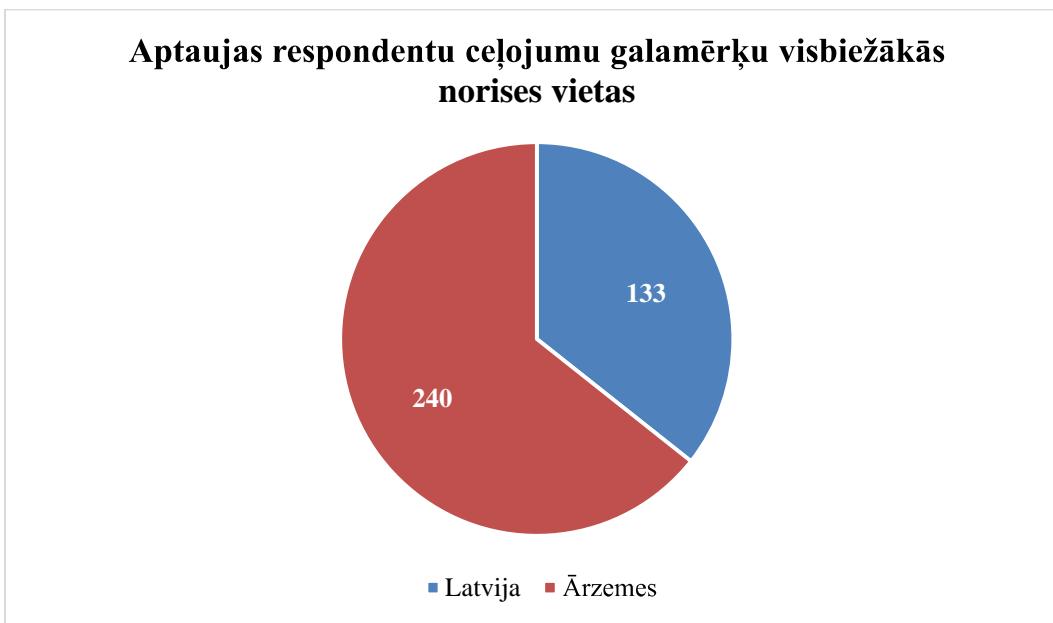
Aptaujas respondentu veģetārā uztura lietojuma motivācijas attēlojums.



5. attēls. Aptaujas respondentu veģetārā uztura lietojuma motivācijas attēlojums.

Piezīme: Ar atbilžu varianta “Citi aspekti” atšifrējumu iespējams iepazīties apakšnodaļā 4.1. (skat. apakšnodaļu 4.1.).

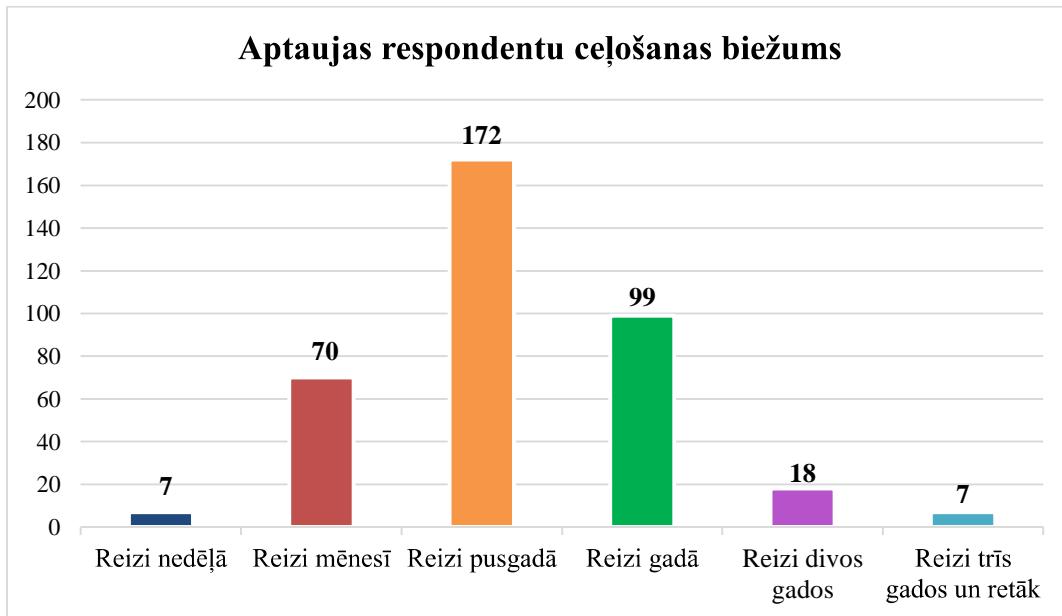
Aptaujas respondentu ceļojumu galamērķa visbiežāko norises vietu attēlojums.



6. attēls. Aptaujas respondentu ceļojumu galamērķu visbiežāko norises vietu attēlojums.

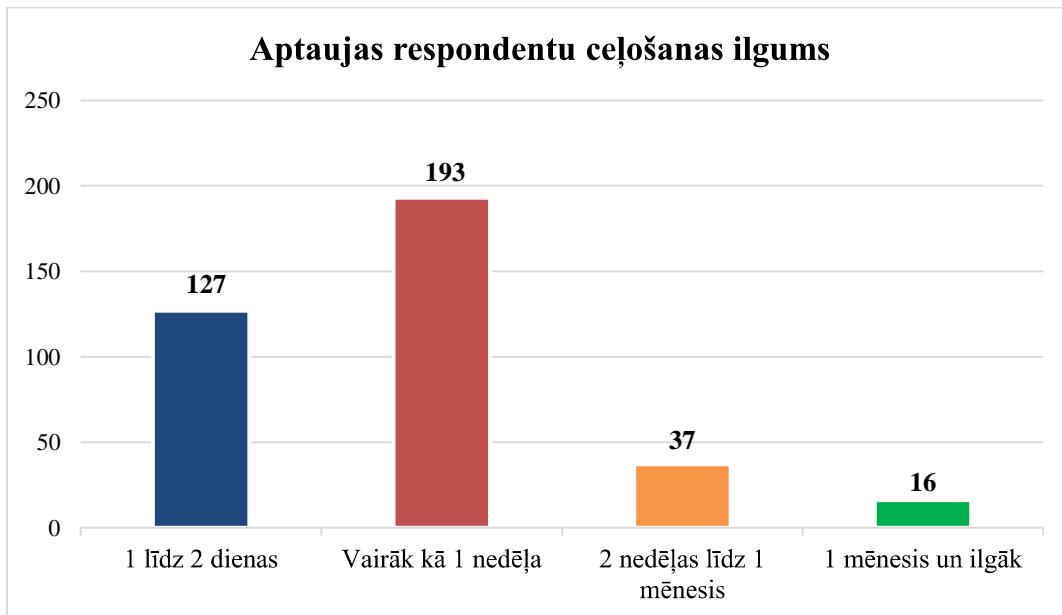
2. pielikums

Aptaujas respondentu ceļošanas biežuma attēlojums.



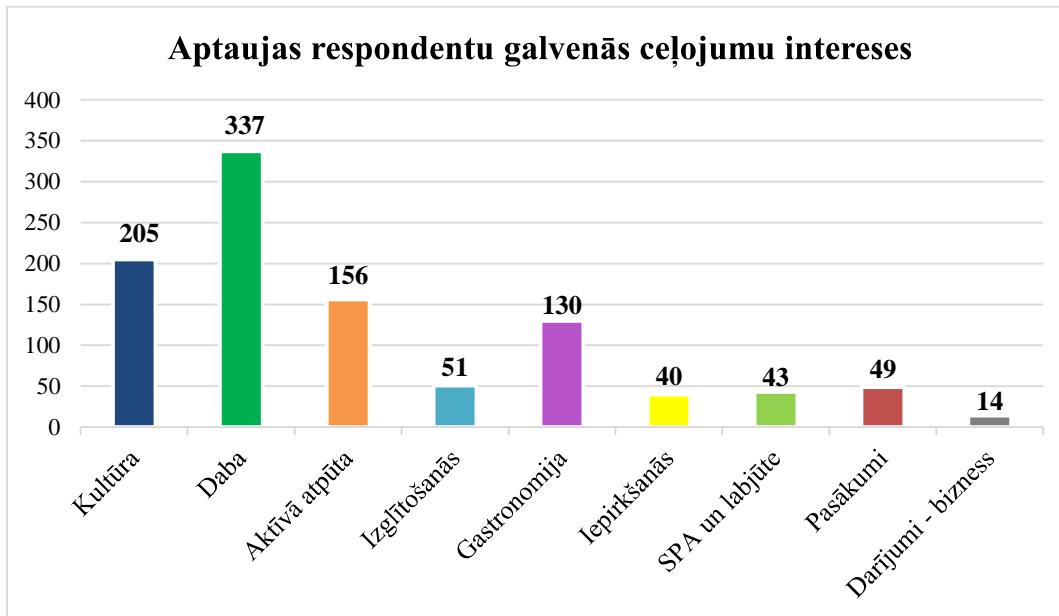
7. attēls. Aptaujas respondentu ceļošanas biežuma attēlojums.

Aptaujas respondentu ceļošanas ilguma attēlojums.



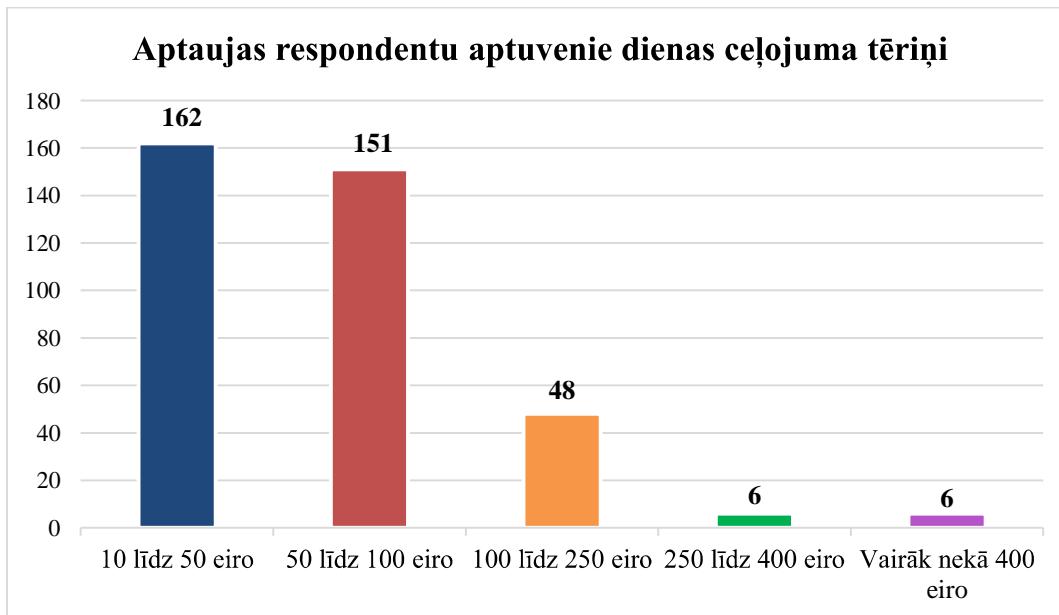
8. attēls. Aptaujas respondentu ceļošanas ilguma attēlojums.

Aptaujas respondentu galveno ceļojumu interešu attēlojums.



9. attēls. Aptaujas respondentu galveno ceļojumu interešu attēlojums.

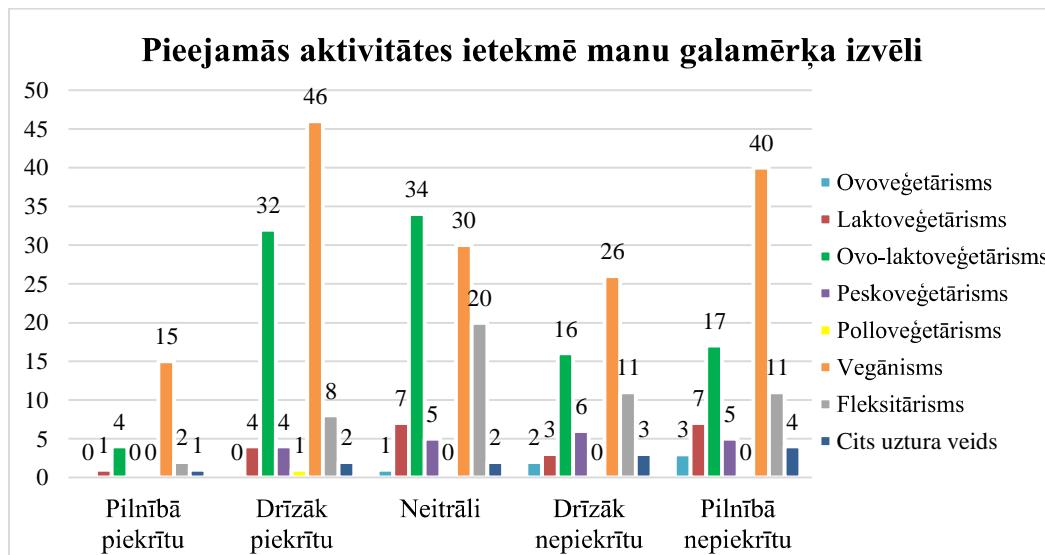
Aptaujas respondentu aptuveno dienas ceļojumu tēriņu (iekļaujot maksu par naktsmītni) attēlojums.



10. attēls. Aptaujas respondentu aptuveno dienas ceļojuma tēriņu (iekļaujot maksu par naktsmītni) attēlojums.

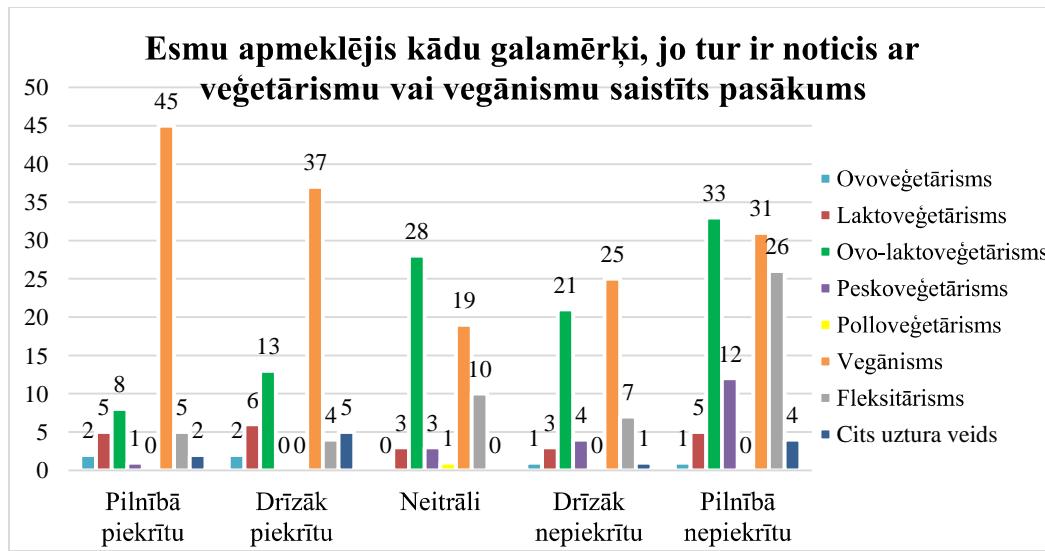
2. pielikums

Aptaujas respondentu 3. apgalvojuma novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.



11. attēls. Aptaujas 3. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.

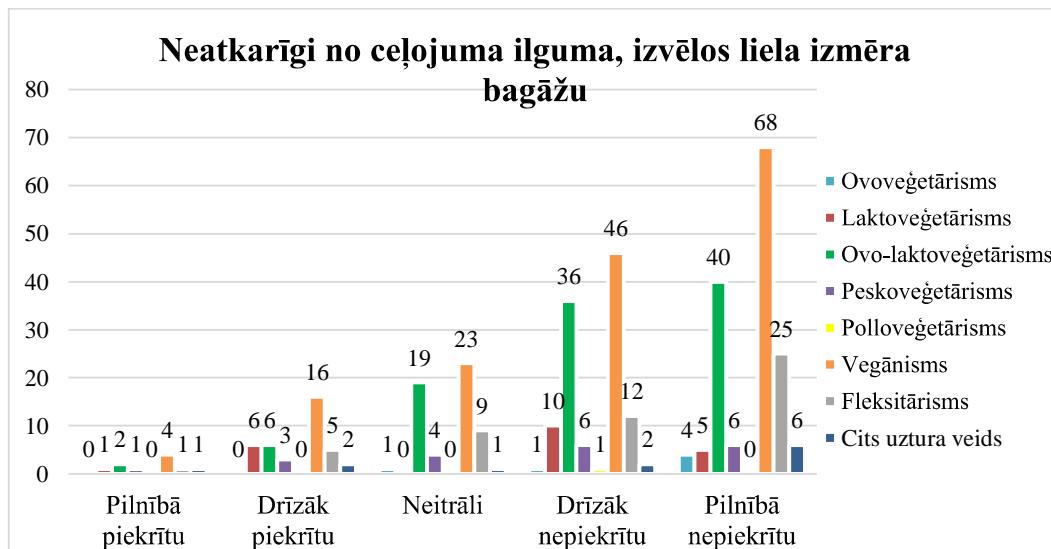
Aptaujas respondentu 4. apgalvojuma novērojuma attēlojums pēc uztura veida.



12. attēls. Aptaujas 4. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.

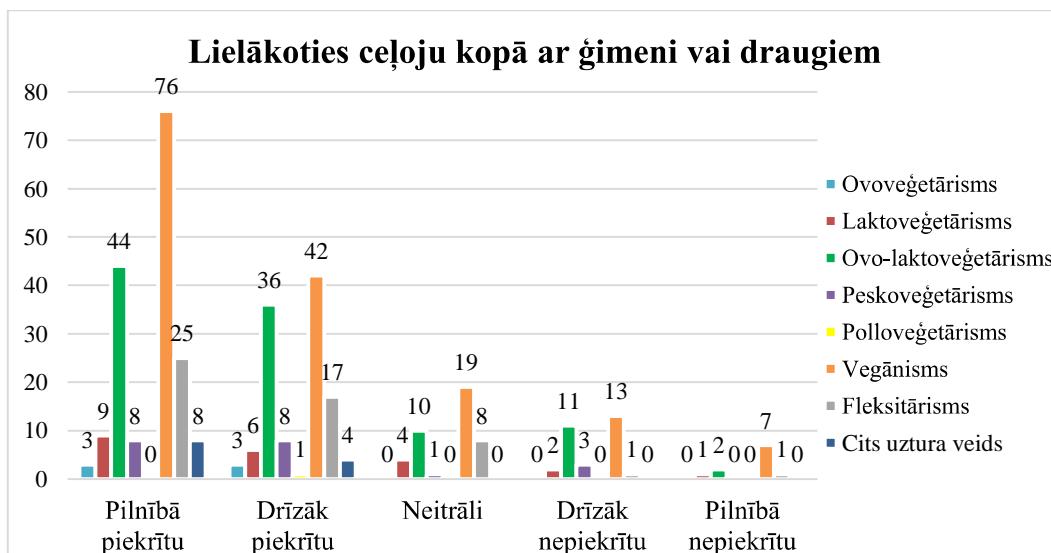
2. pielikums

Aptaujas respondentu 5. apgalvojuma novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.



13. attēls. Aptaujas 5. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.

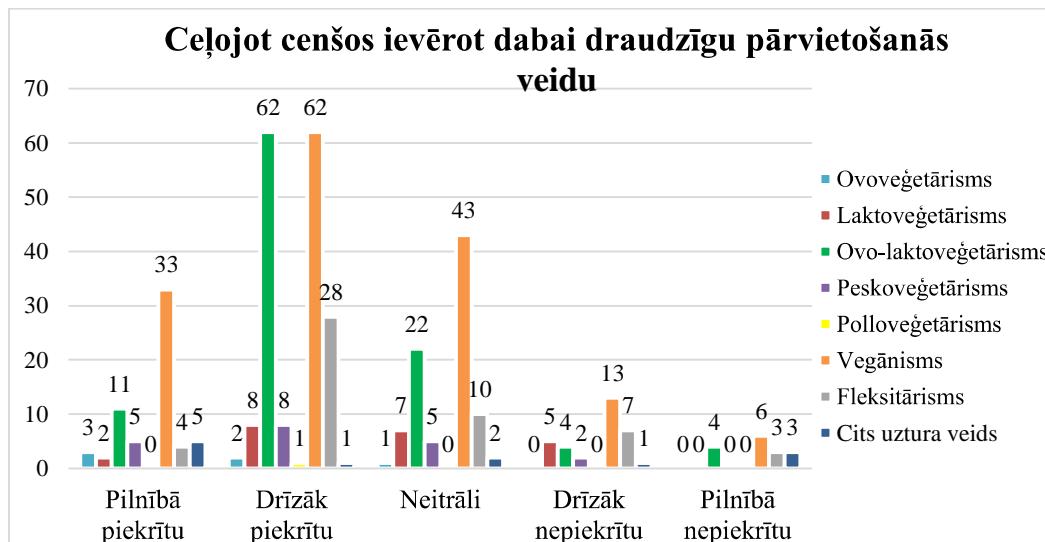
Aptaujas respondentu 6. apgalvojuma novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.



14. attēls. Aptaujas 6. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.

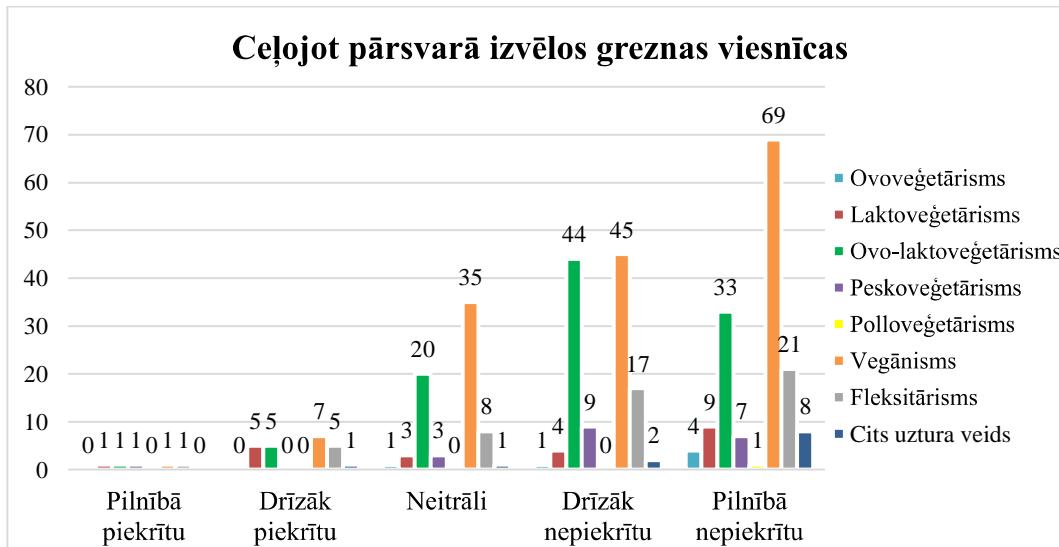
2. pielikums

Aptaujas respondentu 7. apgalvojuma novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.



15. attēls. Aptaujas 7. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.

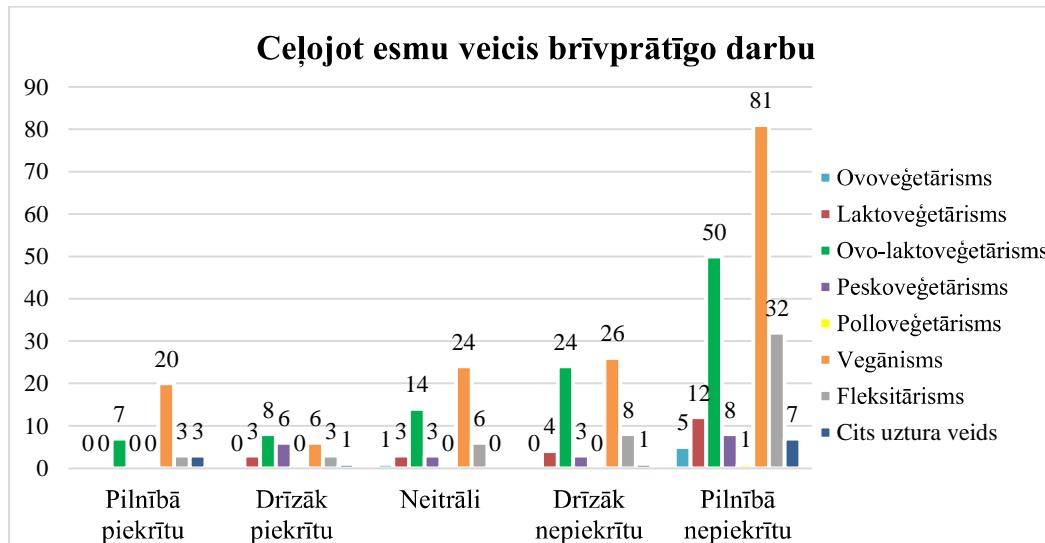
Aptaujas respondentu 9. apgalvojuma novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.



16. attēls. Aptaujas 9. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.

2. pielikums

Aptaujas respondentu 12. apgalvojuma novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.



17. attēls. Aptaujas 12. apgalvojuma respondentu novērtējuma attēlojums pēc uztura veida.

Fokusgrupas diskusijas struktūra un saturs

Ievads:

Iepazīšanās ar moderatoru, ar pētījuma tematu, ar fokusgrupas diskusijas noteikumiem (t.sk. datu izmantošanu, sarunas ierakstīšanu, “runā viens” princips, aptuvenais diskusijas ilgums, u.c.).

Iesildīšanās:

1. Kā Jūs sauc un kādu veģetārā uztura veidu pārstāvat / lietojat?
2. Kas Jūs motivē lietot attiecīgo veģetāro uzturu? Kāpēc to izvēlaties?
3. Vai Jums patīk ceļot? Cik bieži Jūs ceļojat?
4. Pa kurieni Jūs visbiežāk ceļojat? (*Latviju / ārzemēm*)
5. Cik ilgs parasti ir Jūsu ceļojums?
6. Ar ko kopā visbiežāk ceļojat?
7. Iekļaujot maksu par naktsmītni, kādi ir Jūsu - vienas ceļojuma dienas aptuvenie tēriņi? Kas sastāda vislielāko dienas izdevumu summu?

Substantīvā - galvenā daļa:

8. Visbiežāk savus ceļojumus plānojat pats vai uzticat ceļojuma organizēšanu kādam citam (*partnerim, tūrisma aģentūrai, ..*)?
9. Vai kādreiz esat vēlējies apmeklēt kādu galamērķi, bet plānus maināt, jo attiecīgajā galamērķī nav veģetāra / vegāniska uztura iespējas?
10. Kas ceļojumos Jums visvairāk interesē? Ko vislabprātāk apskatāt un apmeklējat?
11. Vai ir kādas vietas, kuras neapmeklējat, aktivitātes, kuras neveicat savas veģetārās / vegāniskās pārliecības dēļ? Kādas tās ir un kāpēc izvēlaties tā rīkoties?
12. Vai ceļojot cenšaties ievērot dabai draudzīgus pārvietošanās veidus? (*piem. pārvietoties ar kājām vai velosipēdu, ja nomājat auto – tad skatāties vai tas ir elektroauto, u.c.*).
13. Vai esat piedalījies ar vegānismu vai veģetārismu saistītā pasākumā? Tai skaitā ceļojis ar mērķi to apmeklēt?

3. pielikums

14. Ierodoties galamērķī, kādas lietas Jūs iepriecina no veģetārā – vegāniskā un zaļā dzīvesveida aspektiem?
15. Vai ceļojot esat veicis brīvprātīgo darbu? Ja jā, kā tas izpaudās un kas uz to motivēja?
16. Vai papildus veģetāram dzīvesveidam nodarbojaties ar vēl kādām zaļā dzīvesveida aktivitātēm? Ar kādām?
17. Kāds, Jūsuprāt, ir šodienas ceļotājs veģetārietis – vegāns? Kāds, Jūsuprāt, ir veģetāra / vegāniska - *zaļa* tūrisma potenciāls Latvijā?

Noslēgums:

Moderators izsaka nelielu diskusijas kopsavilkumu, dod vārdu dalībniekiem, ja kāds vēl vēlas ko teikt un noslēgumā pateicas tiem par dalību – veltīto laiku.

Fokusgrupas diskusijas transkripts

Fokusgrupas diskusijas, 2020. gada 20. novembra - transkripts:

Moderators: “Lieki laiku netērējot sākšu. Ceru, ka Jūs visi mani dzirdat, ja nu nedzirdat vai kaut kas raustās, vai kad slēgšu slaidus – tie nepārsležķas – vai nu ar mikrofonu vai čatā uzrakstot, lūdzu, padodiet ziņu. Jā, tātad esam sanākuši kopā uz mana pēdējā gara darba augstskolā bakalaura studijās, pēdējo finiša posmu, kurā ar Jūsu palīdzību visticamāk es iegūšu šo bakalaura grādu, ko es bez Jums nevarētu izdarīt. Mana bakalaura tēma ir “Veģetāriešu (un arī vegānu - veģetāriešu es saucu tāpēc, ka apskatu šo visu uztura veidu kā kopumu, kad vegānisms arī ir kā viens no veģetārisma apakš posmiem (apakš virzieniem) no šī visa lielā, tāpēc nesabīstieties, tas nav tikai par veģetāriešiem) ceļošanas paradumi dzīvesveida kontekstā”.”.

“Un jā, es esmu Madara, es esmu Vidzemes Augstskolas, Tūrisma organizācijas un vadības, 4. kursa studente šobrīd. Un kā es varētu vienā teikumā pateikt kāpēc es te kaut ko daru tādu – tāpēc, ka man tiešām ir noturīga interese par veģetāru uzturu un zaļu dzīvesveidu. Pati ar nelieliem solīšiem dodos tā virzienā, bet uzskatu, ka labāk ar maziem solīšiem, nekā vispār neiet šīt virzienā. Tā kā tas tā - divos teikumos par mani, lai zināt ar ko runājat šovakar.”.

“Mūsu šodienas plāns ir: pavisam īss ievadiņš – kur pastāstišu divos teikumos par pašu pētījumu, arī nedaudz par diskusijas kādiem ieteikumiem, kādām lietām; Tad jau sāksim diskusijas daļu: sākumā ar tādiem vairāk iesildošiem jautājumiem un vēlāk pēc tam būs tādi nedaudz padziļinātāki jautājumi, bet pilnīgi nekas sarežģīts nebūs, lielākoties visi jautājumi ir par Jūsu personīgo pieredzi; Un beigās būs mazs kopsavilkums un lielie paldies vārdi.”.

“Un mans pētījuma jautājums ir tieši – kādas ir Latvijā dzīvojošo veģetāriešu ceļošanas paradumu un zaļā dzīvesveida iezīmes? Kāpēc vispār kaut ko tādu vajadzētu pētīt, tas ir tāpēc, ka es uzskatu to, ka ja mēs izpētām kādu mērķauditoriju, un mēs saprotam, kas viņiem ir labāks, kas nav tik labs, kas viņiem interesē, kas viņiem patīk - mēs varam viņiem pielāgot kādus pakalpojumus, kādas lietas, lai viņiem būtu šī dzīves kvalitāte arī

4. pielikums

patīkamāka. Tā kā tas ir tāds galvenokārt arī iemesls kāpēc es arī to daru. Vispārīgi savam bakalaura darbam datus ievācu triangulāri, jeb no trīs datu ieguves avotiem – man bija aptauja, kuru iespējams daudzi no Jums jau redzēja, tad ir šī fokusgrupas diskusija un tad vēl es analizēju blogus, kas viiss kopā savelkas un dod man iespaidu kādas ir šīs ceļošanas paradumu un zaļā dzīvesveida iezīmes.”.

“Un ko es varētu ieteikt, painformēt, par šo diskusiju – kādā kārtībā izsakās dalībnieki, tas ir Jūsu pašu ziņā, bet ja ir neveikls klusums, tad lūgšu – uzrunāšu kādu dalībnieku. Lūgums arī nerunāt citam pa vidu, lai varētu saprast ko otrs saka un kad otrs izsakās tad droši turpiniet. Un pagaidām gan es nedzirdu, kas būtu kāda atbalss, bet reizēm ir bijuši gadījumi kad, ja nav izslēgts mikrofons kādam citam, tad var veidoties atbalss, bet pagaidām problēmas nav ar to, bet ja nu sāk dzirdēt atbalsi, tad, ja Jūs nerunājat vienkārši izslēdziet savu mikrofonu. Aptuvenais diskusijas ilgums – šie cipari [uz slaida 90-120 minūtes] iespējams ir pilnīgi nepareizi, tāpēc, ka nevar pilnībā prognozēt kā mums ies, bet vismaz stundu mēs pavadīsim kopā, tad redzēs kā mums ies. Un jā, pēc protokola man Jūs ir jāinformē, ka šī fokusgrupas diskusija, kā Jūs iespējams jau pamanijāt augšā – tiek ierakstīta, un ieraksts ir tāpēc, lai es varētu vienkārši šos iegūtos datus mierīgā garā analizēt, atbildes apkopot un šo ierakstu nevienam citam bez iemesla nerādīšu. Kā arī pētījumā Jūs parādīsieties ar kodētiem vārdiem jeb vienkārši kā “veģetāriete”, “veģetārietis”, “vegāne I”, “”vegāne II”, “vegāns” – ar šādiem apzīmējumiem. Tā kā Jūs varat justies brīvi, izteikt savu viedokli, tas tiks izmantots tikai šajā pētījumā un nekur vairāk. Ja Jūs piekrītat, šiem noteikumiem, tad mēs turpinām – sākam šo diskusiju.” [dalībnieki piekrīt].

“Esmu izveidojusi šo Power Point prezentāciju tāpēc, lai (es noteikti nolasīšu konkrēto jautājumu), bet lai vienkārši acu priekšā ir arī šis jautājums, lai, ja piemirstās ko es esmu teikusi vai kamēr runā otrs, vai gribās vēl pašam apdomāties, tad jautājums būs redzams Jums priekšā. Sākumā to nolasīšu un tad lēnām varat sākt izteikties. Piemirsu pieminēt to, ka diskusijā es savu viedokli nepaužu, es esmu kā moderators, kā uzklausītājs un Jūs uzklausu. Vai pagaidām ir kādi jautājumi vai kādas neskaidrības? [Klusums no dalībnieku pusēs]. Viiss kārtībā.”.

“Labi, tad sākumā tāds mazs iepazīšanās aplītis ar pirmo jautājumu, kur lūdzu Jūs

4. pielikums

pastāstāt kā Jūs sauc un kādu veģetāro uztura veidu Jūs pārstāvat / lietojat? Var arī vienkārši pateikt kādus dzīvnieku valsts produktus nelietojat, ja Jūs jūtāties ērtāk tā. Kurš vēlās būt pirmais, var sākt.”.

Vegāne I: “*Mani sauc x [vegāne I], un es esmu tagad vegāne pāris gadus, iepriekš biju veģetāriete. Šobrīd es nelietoju nekādus dzīvnieku produktus ne uzturā, ne citās lietās, kā, piemēram, ādas izstrādājumus un tādas lietas arī nelietoju. Jā, tas no manis tagad viss laikam.”.*

Moderators: “*Paldies!*”.

Veģetārietis: “*Labvakar, mani dzirdat ok? Mani sauc x [veģetārietis], es laikam skaitos vairāk kā veģetārietis, jo no dzīvnieku valsts produktiem mēdzu lietot – pa retam olas – bet no brīvajām vistiņām un nu jā, pienu, jogurtu – tādas lietas, lai gan tās lietoju diezgan reti tādēļ, ka otrā pusē ar ko kopā dzīvoju ir vegāns, un tad varētu teikt, ka tas ir reize pāris nedēļā, kad es šādi grēkoju.*”.

Moderators: “*Paldies!*”.

Vegāne II: “*Sveiki, es esmu x [vegāne II], es līdzīgi kā x [vegāne I], vairākus gadus biju veģetāriete, trīs laikam esmu vegāne.*”.

Moderators: “*Paldies!*”.

Veģetāriete: “*Labi, es laikam sākšu nākošā, mani sauc x [veģetāriete] un es esmu veģetāriete, tieši fleksitāriete, līdzīgi kā x [veģetārietis], lietoju dažreiz zivis un olas uzturā, un jā, kādus trīs gadus esmu šāda veida uztura piekritējs.*”.

Vegāns: “*Noslēgšu šo aplīti, labvakar mani sauc x [vegāns], esmu vegāns, iepriekš nebiju veģetārietis. Vegānisms atnāca tādā interesantā veidā pie manis, bet par to laikam tālāk. Gandrīz gadu nelietoju pilnībā dzīvnieku produktus un esmu maksimāli viņus izslēdzis no jebkuras dzīves jomas, tajā skaitā zoodārzus vairs neplānoju apmeklēt nekad un tā.*”.

Moderators: “*Labi, paldies! Un tad nākamais jautājums ļoti cieši saistīts ar šo iepriekšējo jautājumu, kas ir tas kas tieši Jūs motivē lietot šo attiecīgo veģetāro – vegāno uzturu? Kāpēc Jūs izvēlaties to darīt?*”.

Vegāne I: “*Es laikam atkal sākšu.*”.

4. pielikums

Moderators: "Droši.".

Vegāne I: "Man tas ir tā kā mīlestība pret dzīvniekiem, no ētiskās puses, es nevēlos, lai manis dēļ kāds ciestu un tā ir mana, teiksim, vienīgā motivācija. Jā, jo nu es nedomāju tik daudz par savu veselību, lai gan no ekoloģijas puses man arī it kā tas ir. Es zinu cik lielu kaitējumu nodara tā visa dzīvnieku pavairošana un tādas lietas. Nu lūk, jā, man tas ir no ētiskās puses. Kā arī iepriekš minēja, uz zoodārziem es arī neeju un neplānoju, jo tas ir vienā laivā metams ar visu dzīvnieku mocīšanu un tā tālāk. Jā, tas no manas puses.".

Vegetāriets: "Tūlīt ātri Jums pastāstīšu, man varbūt tas sanāca gan ar to atbildi aizskriet pa priekšu – atbildēju jau arī uz citiem jautājumiem iepriekš. Tātad es sāku apsvērt un sāku to vegetāro dzīvesveidu, kad es studēju un dzīvoju ārzemēs, precīzāk Skotijā, Velsā. Šodien, laikam jau kādiem četriem pāri, ja ne pieciem gadiem, un sākumā tur nebija nedz kāds cēls vai sevišķi interesants iemesls, tas bija vienkārši no sērijas pamēgināt vai vispār varu izturēt bez ēdot kādas gaļas produktiem vai ko tādu, vai es jūtos kaut kā citādi tad kad es tā daru, un nu jā, kā tas vispār ir. Biju izdomājis vienkārši nedēļu pamēgināt, pamēgināju nedēļu, man kaut kā iepatikās un es fiziski jutos viegli, ja iepriekš bija tāda kā smaguma sajūta vai kas tāds. Otrkārt, tas bija arī lētāk man kā studentam, tas nebija maznozīmīgi un, treškārt, pakāpeniski kad es to sāku darīt es sāku arī pētīt vairāk par to ko tas nozīmē plašākā sociālā kontekstā, Mani tālāk motivēja tas, ka es papētīju par gaļas ceļu, gan par lopkopību, un tādu iespaidu par globālo sasilšanu un daudz ko citu ar to saistītu. Tā bija tāda ilgtermiņa motivācija, manā gadījumā, bet nu šis droši vien būtu tālāk diskusijā, bet nu man arī palīdzēja tas, ka tur kur es dzīvoju – piekopt vegetāru, vegānu dzīvesveidu bija salīdzinoši ļoti vienkārši pieejami veikalā, bija vienalga – vegetāri burgeri, vegāniskas desīņas, entie dažādi vegānu pieni, tādā ziņā man nebija grūtību. Un jā, tas pagaidām no mani arī viss, paldies."

Moderators: "Paldies!".

Vegetāriete: "Mani motivēja kļūt par vegetārieti manas divas draudzenes, kad es studēju tehnikumā, jo viņas man parādīja ļoti daudz video par tieši to kā moka dzīvnieciņus, kā izturas pret viņiem un kas vispār notiek tajā industrijā tieši, kur ražo gaļu un piena produktus. Un tad es nolēmu, ka arī negribu vairāk lietot uzturā tanī brīdī tieši gaļu un tā arī sanāca, ka joprojām arī uzturā nelietoju gaļu.".

4. pielikums

Moderators: “Paldies!”.

Vegāne II: “Manuprāt, tas ir sarežģītākais jautājums ko jebkad kāds man ir uzdevis un tajā pašā laikā, man vispār nav atbildes, tāpēc, ka es jau esmu tajā dzīvesveidā tik ļoti iekšā, ka mani nekas nemotivē. Man vienkārši nav kaut kāda koncepta šobrīd prātā vairs, ka es kaut nelietoju vai, ka es no kaut kā atsakos, jo es tūri vienkārši dzīvnieku produktus neredzu kā pārtiku, vai nedomāju par ādas izstrādājumiem kā par potenciālo apģērbu. Protams, ka ir kaut kādi, nu, sākotnēji tas vairāk bija, jā, tādēļ, ka es sapratu ko es – nu to neglīto industrijas pusi un gan no vides, gan no savas veselības viedokļa, vēlējos mainīt savus ieradumus. Nesen redzēju, ka viens vegāns bija uzrakstījis, ka mainās vides dēļ, bet nu jau sapratis, ka tas visu laiku ir bijis ētisku apsvērumu dēļ un jā, ir ļoti dīvaini, jo gadu gaitā tas viss ir ļoti pagriezies, tagad man tiešām vairs nešķiet, ka es varētu veikt kaut kādu šādu izvēli tikai tādēļ, ka tas man būs veselīgāk, tas vienkārši vairs tā nav, tas koncepts ir pazudis, tādēļ man nav nekas nepieciešams – kā vēlos tā vienkārši tā dzīvoju.”.

Moderators: “Paldies!”.

Vegāns: “Jā, x [vegāne II] īstenībā ļoti labi tā lika man aizdomāties par to, ka arī es šobrīd, par to, ka tā atklāti man arī šobrīd nav tādas lietas, kas mani motivētu tieši turpināt to darīt pašam, jo tas arī man kaut kā pazuda, vairāk tā neskatos, neredzu tos kā produktus. Bet ja par to, tad tā vēsturiski kāpēc es līdz tam nonācu, tad tas fons bija tāds, ka es gadu atpakaļ, no šī brīža, nezināju starp vegānu un veģetāru to atšķirību, tā kā, ja man jautātu, ka viens neēd gaļu, bet kurš no tiem ir – tā kā īsti nezināju. Man nekad nebija sanākusi kāda saruna ar kādu šāda uztura, vai precīzāk, vegānisms ir dzīvesveids, dzīves filozofija vairāk nevis tieši uzturs, bet jā. Tad man ieteica noskatīties draugs filmu, ar sportu pats nodarbojos – profesionāli tiesāju basketbolu un tāpēc arī tā filma vairāk mani tieši uzrunāja, tāda - “Game changers”. Un tajā brīdī es noskatījos to filmu un tad man bija tā, noskatoties to filmu es paliku uz pauzes, jo man likās vai nu man līdz šim ir melots, vai arī tā kā, tajā filmā man melo. Ar to brīdi es pilnībā pārstāju, nu momentā pilnībā nogriezu tos produktus un tā, tad metos iekšā visādos pētījumos. Atceros, ka man bija jāiet no rīta uz darbu, bet es līdz trijiem naktī skatījos visādus video, lasīju rakstus, dažādi mēģināju saprast, nu, no kurienes tie aizspriedumi, no kurienes tie ceļas un tad tā bilde aizvien skaidrāka zīmējās. Tagad tā motivācija drīzāk man ir, tās dzīvnieku ciešanas ir

4. pielikums

vairāk kā mana motivācija mainīt apkārtējos, tos kas man ir apkārt. Piemēram, mana vecmāmiņa, kurai ir 82 gadi - tikko palika, un arī viņu esmu tā kā jau novirzījis uz augu uzturu, tāpat sieva, bet tas viss vairāk tā skaidrojot tiem cilvēkiem visu, lai tas viņiem pašiem tā atnāk, jo sākumā, protams, kāda pretestība ir. Nu jau aizgāju citā tēmā, bet jā, mani vairāk šobrīd nekas nemotivē, toties sākotnējais man vairāk atvērās vienkārši acis uz to, ka dzīvnieku produkti nav mums fundamentāla nepieciešamība.”.

Moderators: “Paldies! Man liekas, ka tas nozīmē, ka aplītis...”.

Vegāne I: “Jā...”.

Moderators: “Jā?”.

Vegāne I: “Es arī varētu īstenībā tieši to pašu pateikt, jo šobrīd man arī nav tāds, ka mani motivē tas un tas. Man vienkārši liekas tas kā kaut kas pilnīgi normāls un dabīgs, jo es reāli neredzu savā nākotnē tādu iespēju, ka es varētu uzskatīt dzīvnieku produktus reāli par pārtiku vai kaut ko tādu. Tas ir tā kā arī, jā, kā x [vegāne II] pašā sākumā to teica, tas nav vairs tāds, ka es aizdomājos par to, es vienkārši tā dzīvoju. Jā, sākotnēja motivācija bija tie tādi kā ētiskie apsvērumi, šobrīd tas ir dzīvesveids, kas – ar cerību kaut ko mainīt pasaulē uz labo pusi.”.

Moderators: “Labi, paldies. Izskatās, ka varam virzīties tālāk. Un tālāk šeit nedaudz par šo ceļošanas tēmu - ievirzāmies ceļošanas tēmā. Tad jautājums, savstarpēji mijās šie jautājumi, vai Jums patīk vispārīgi celot un cik bieži Jums sanāk celot?”.

Vegāne II: “Rēciņgs jautājums šajā gadā!”.

Moderators: “Nu jā, tas ir tāds, bet nu arī Latvijas apstākļos, pa Latviju varēja mēģināt paceļot, bet jā.”.

Vegetārietis: “Jā, celot man patīk. Es ceļoju vairāk kad nebija bacilis kaut kur. Man īstenībā arī no kulinārā viedokļa patika celot, ko un kā cilvēki ēd, ko var baudīt un arī teiksim kā vegetārietim, kā vegānam, kura valsts draudzīga, piemēram, vairāk Eiropas valstis ir ļoti pieejamas tādā ziņā, bet teiksim, nu jā, manā pieredzē ir paceļot vairāk vai nu uz Balkānu pusi vai uz Vidusjūras valstu pusi – tad varbūt tur tā mazliet izaicinošāk. Un es arī, kad sākās visa pandēmija es pa Latviju apzināti ceļoju vairāk un arī var ļoti izteikti just tādu atšķirību. Līdz pat šai vasarai manā pieredzē bija tā, ka principā pa Latgali

4. pielikums

braucot, ja gribi kādā kafejnīcā vai restorānā paēst, nu, ir mazliet tāds jau brīžiem, mana pieredze bija, ka no sērijas zvanām vienam restorānam un prasām – vai būs kaut kas veģetārs – viņi vienkārši noliek klausuli uzreiz, zvanām citam restorānam prasām – vai Jums ir kaut kas tāds veģetārs – tad viņi kaut kā tā šausmīgi apjūk un prasa vai jums rasols vai soļanka der? – Nu tas nav tā kā ar ļaunu prātu, bet nu bija tāda sajūta, ka vai nu viņiem tas pieprasījums ir tik mazs vai informācija maz kaut kā līdz viņiem tikusi. Atskaitot tiešām tādas lielākas pilsētas kā Daugavpili vai Rēzekni, piemēram, tāpat Krāslavā bija tāpat, ka 5-6 vietām gājām cauri, sestajā atradām kaut ko kas vēl ir puslīdz ok, kur piedāvājums nav tikai frī kartupeļi, vai zupa vai deserts. Jā, tas no manis viss, paldies.”.

Vegāne II: “*Jā, man laikam kaut kā līdzīgi kā x [veģetārietim], Latgalē ir bijušas vislielākās problēmas, bet tajā pašā laikā es esmu atklājusi arī ļoti foršu taktiku – nepieņemt, ka viņiem uzreiz būs pašsaprotami tie ēdieni, ko nozīmē veģetārs vai vegānisks, bet nu, es uzreiz tā kā paskaidroju ko tas nozīmē. Vai Jums ir kaut kas bez piena produktiem, olām un gaļas, un zivīm? Vai arī es tieši otrādāk, nu, jau nosaucu kaut kādus [ēdienu] variantus, jo tas viņiem ir vienkāršāk. Jā, atbildot uz jautājumiem, tad jā, man patīk ceļot, es to daru diezgan daudz, tiešām arī pa Latviju, arī pirms visiem ierobežojumiem. Vai nu saistībā ar darbu vai studiju ietvaros ir bijuši braucieni tieši uz Latgali, un tur ir bijusi gan visnepatīkamākā, gan vissuperīgākā pieredze, jo tad kad vietējām pavārītēm izskaidro to, ka no lēcām arī var uzcept plāceņus, tad viņas ir nenormālā starā un viņas, tas ir vai nu kaut kāds uzskats, ka arī vegānisms var būt kaut kas ļoti kaitīgs cilvēkam – es vienmēr saņemu vislielākās porcijas un man, piemēram, kaut kāds riekstu maiss tiek iedots līdzi, un dažreiz citi tā kā ar skaudību skatās uz mani. Tas ir vienīgais jā, kas kaut kādās ēstuvēs, kur ir tas piedāvājums, kur to varbūt vairs nevar mainīt, bet jā, es vienkārši esmu jau sapratusi, ka man nav vienkārši vērts gaidīt, pieprasīt kaut ko, bet man jāmēģina kaut kā tas ceļš mazliet izlaust vai pastāstīt ko es tā kā gribētu ēst. Bet jā, ārzemēs ceļojot kaut kādas problēmas man nav bijušas tik daudz, jo es ārzemēs neesmu tik daudz ceļojusi pa tādām mazām vietniņām, es pārsvarā jā, lielās pilsētās vispār nav problēmas un braucot uz mazākām ļoti forši paņemt vienmēr kaut ko savu līdzi, pat ja ne baigo ēdienu, tad, piemēram, man vienmēr ir burciņa ar sojas piena pulveri, ja kāds nesaprobt, tad vienmēr var pajokot, ka tas ir kokaīns un tad ir arī tā jautrāk, ka vegāni nav tikai kādi pilnīgi idioti, tā kā viņiem ir arī humora izjūta.”.*

4. pielikums

Vegāns: “Jā, man patīk ceļot un man tā ceļošana sanāk pārsvarā, īpaši šobrīd, pa Latviju un tieši iepriekš pieminētās profesijas dēļ, kad jābrauc uz kādām spēlēm. Un tas kas mani priecē, šobrīd arvien pieaug tas piedāvājums un to es varu novērot, ja tajā gada sākumā bija tā, ka es braucu uz spēli un man nebija kur iebraukt, teiksīm es vareju paņemt tikai melnu kafiju un bija jāstāv, tagad jau es esmu atkodis, iespējamos produktus, teiksīm kaut kādus batoniņus kurus es varu ēst, bet tajā laikā tas bija grūtāk, ja nebija laiks lasīt skatīties un tad tev bija jāaprobežojas ar melnu kafiju vai jāņem kaut kas līdzī un tā. Bet tad šobrīd tas piedāvājums sāk pieaugt uzpildes stacijās un liels prieks par “Viršiem”, kuri aktīvi komunicē ar to un nebaidās no tā, man liekas, ka tas tā forši. Tā arī tāda tendence. Bet jā, man patīk ceļot, es arī ceļoju salīdzinoši bieži, darba darīšanās, vairāk pa Latviju.”.

Moderators: “Paldies!”.

Vegetāriete: “Man viennozīmīgi patīk ceļot un ceļot gan vairāk sanācis pa Latviju. Ar ēdienu es novēroju, ka vairāk es uzticos savai ķemtajai līdzī pārtikai, ko es pati sagatavoju kā x [vegāne II] teica. Jā, jo man ir ļoti bieži gadījies sevi sarūgtināt ar to, ka ar piedāvājuma veidu kafejnīcās un arī attieksmi, tā kā jā, es labāk izvēlos sagatavot pati savu ēdienu. Ārzemēs es biju uz Somiju un salīdzinoši ar Latviju tur bija lielāks piedāvājums veģetāriešiem un vegāniem tieši veikalos, bet es ievēroju, ka tādās iestādēs kā kebabnīcas – tur tā attieksme, tur bieži vien arī nezin atšķirību starp vegānu un veģetāriešu ēdieniem, un arī ļoti bieži jauc, tā kā, kā jau es teicu – biju daudzas reizes ļoti sarūgtināta ar savu ēdienu. Tā kā tā.”.

Vegāne I: “Om, nu, es, man patīk ceļot, un pēdējā gada laikā diemžēl ir sanācis mazāk, jo nu kovids un tā, bet arī kā x [vegāne II] teica, es arī vienmēr līdzī nēsāju savu kokaīna – nē bet, sojas piena pulvera burciņu līdzī, jo tas ir glābiņš vienmēr un visur. Sojas piens, jā, glābj lietas un vegānus, un cilvēkus. Bet nu, ir tā, ka Latvijā, kā jau es iepriekš minēju, Latvijā mazākās pilsētiņās un ciematiņos atrast īsti ko vegānisku paēst, nu, ir meksikāņu pupiņas, ko var dabūt gandrīz jebkurā veikaliņā mazajā un ir maize, tas ir glābējs, vai arī frī kartupeļi ar kečupu. Un tas ir arī gandrīz viss, bet ārzemēs, piedāvājums ir; nu ok, Rīgā ir labs un ārzemēs pat mazākās pilsētiņās man ir bijušas iespējas paēst vegāniski, jo nu, tur cilvēki, vismaz valstīs kurās es esmu bijusi, diezgan daudzās, ir tā, ka visi vairāk zina to atšķirību un visi zina, ko es gribu un piemēram, viņi var vairāk tā kā tos ēdienus pielāgot,

4. pielikums

piemēram izņemt sastāvdaļas vai aizvietot kaut ko un jā, tas ir pozitīvi. Bet jā, vislielākās problēmas ir Latvijā, laukos, tur man līdz šim ir bijusi vissliktākā pieredze.”.

Vegāns: “Piemēram, Ventspilī. Ventspilī tiešām ir viena vieta, kur es zinu, kur var aiziet, tāda “Romālija”, kur arī piedāvājumi ir atsevišķi, pārējās vietās ne ēdienkartēs, ne kur nav pat kur tādos - kas pat uz restorāna tipa - tādās vietās nav, tas tā sarūgtina, nu pagaidām.”.

Vegāne I: “Man laikam visskumjākā pieredze ir bijusi Lielvārdē, kur es dabūju vienīgais ko es dabūju bija cepti frī kartupeļi, tie pat nebija īsti frī kartupeļi, bet tie bija cepti kartupeļi ar kečupu, kur kartupeļi bija vēl zaļi no iekšpuses. Un tā sieviete bija ļoti dusmīga, ka es viņai prasu, kas viņiem ir vegānisks.”.

Vegetārietis: “Esmu pārsteigts par Ventspili, jo nu es pats neesmu ventspilnieks, bet respektīvi pagājušajā ziemā, man varbūt kā vegetārietim ir citādi, bet es atceros, ka tur diezgan bija ok. Tur bija gan burgernīcā vegetārais burgers, gan arī centrā man liekas, ka visās tajās ēdnīcās bija kādas vegetārās, vegānu opcijas, gan picērijās, gan netālu no klusā centra, gan klusajā centrā man liekas, ka bija jau kādi viens vai divi ne tā kā zero-waste vai kaut kas uz to pusi veikali. Ventspilī man liekas, ka ir un tur ir visādi falafelu maisījumi pieejami.”.

Vegāns: “Tam es varu jā, tam es varu piekrist, jo es pats esmu no Ventspils, bet es laikam to vegetārismu kā tādu neredzu, vairāk koncentrējos uz to vegānisko, bet par vegetāro es piekrītu, ka tur ir vegetārās opcijas un arī jā, tie dabas veikaliņi mums te ir, kur mēs ar sievu nopērkam augu pienus, kur tie ir vairāk un arī dažādi veidi un tā. Tā kā ir jā, bet no vegāniska skatupunkta raugoties tur ir pašvaki, jā.”.

Moderators: “Labi, paldies. Jau daļēji pieskārās daži nākošajam jautājumam **pa kurienu visbiežāk ceļojat?** Tie, kas jau atbildēja var otrreiz neatkārtoties, varbūt kāds vēlas vēl precīzēt vairāk uz šo jautājumu atbildi.”.

Vegāne I: “Šobrīd sanāk ceļot vairāk pa Latviju, iepriekš īstenībā arī, uz ārzemēm arī pirms šī gada diezgan daudz braucu. Šogad ir sanācis vienu reizi izbraukt ārā no Latvijas un tāpat tas bija tepat netālu, bet jā, principā vairāk pa Latviju, bet pirms šī gada diezgan daudz arī pa ārzemēm, tiesi pa Eiropu.”.

4. pielikums

Vegetārietis: “Varbūt tajā ceļošanas aspektā, man ienāca prātā, viens mums ir tas kas tika pieminēts jau, otrs ir tā arī jau pieminētā cilvēku attieksme, citi varbūt ir pretimnākoši, citi mazāk. Un tas arī bija kaut kas – kas mani mazliet pārsteidza kad es biju Lielbritānijā, teiksim pieejamība ir plaša – ir plašāka nekā mums, informētība it kā arī, bet joprojām ir daudz cilvēki, kam teiksim, kuriem ir aizsprendumi pret vegetāriešiem un tā respektīvi ir priekšā kā tāda amizanta reste. Man, piemēram, bija tā, ka pirmo gadu es studiju laikā es nebiju vegetārietis, tad es pārgāju [vegetārā uzturā], tad otro gadu un trešo gadu principā visi kursa biedri, bet pārsvarā tieši puiši (kas vēl bija futbolisti) tā kā apmēram iesmēja ko tad tu tur āksties, kā tu vari vispār paēst, vai vispār paēdis esi, vai negribi fritētu zivtiņu ieēst uz stūra un tādā garā. Bet nu jā, šis arī scenārijs, kas parāda par cilvēku izglītotību, informēšanu un tātad sociālās empātijas celšanu, kas iet jau ārpus pašu ēdienu pieejamību, kā tas tiek atspoguļots arī medijos, kultūrā, nu un tādā garā. Un nu jā, šis ir tas kaut kas, teiksim, zināmu aizpriedumainību un nievāšanu no kādas sabiedrības daļas nav tikai Latvijai unikāla lieta. Un es domāju, ka to droši vien arī citi, kas ir bijuši ārzemēs apstiprinās, ka cilvēki, kas to peļ vai nesaproš ir viss kaut kur. Cīņa par to vēl turpinās. Nu jā un no manis arī viss.”.

Moderators: “Mhm, paldies! Vai kādam ir vēl ko piebilst par šo jautājumu? Man liekas, ka visi jau praktiski atbildēja. [Klusums]. Jā. Klusums – tad varam virzīties tālāk. Divi jautājumi, bet arī savstarpēji viss saistās, **cik ilgs parasti ir Jūsu ceļojums, tāds vidējais ceļojuma ilgums kāds Jums ir un ar ko kopā visbiežāk ceļojat?** Ar ģimeni, draugiem vai varbūt individuāli.”.

Vegāne I: “Es varu sākt, mani ceļojumi parasti tā vidēji ilgst nedēļu – pēdējo gadu laikā, nedēļu varbūt reizēm nedaudz zem nedēļas. Pirms tam parasti tās bija nedēļu līdz divas, dažreiz vairāk. Bet jā, nedēļu – divas, tas ir tāds vidējais. Un visbiežāk es ceļoju kopā ar savu otro pusīti, dažreiz arī ar draugiem, ar ģimeni arī, bet visbiežāk ar savu otro pusīti šobrīd pēdējos gadus, līdz tam laikam vairāk ar ģimeni.”.

Vegāne II: “Man pārsvarā sanāk ceļot darba ietvaros, bet tad tie ir arī ceļojumi, kur ir gan darbs, gan fun, nu tas ir speciāli tā. Un piemēram, šajā vasarā tas bija tāds non-stop ceļojums viens liels pa Latviju un bišķīt arī pa Baltiju, un vidēji tie bija tādi braucieni 2-3 dienas, bet gadās tā, ka tā ir arī kāda nedēļa. Agrāk uz ārzemēm arī tās bija kādas pāris

4. pielikums

dienas, tad vairāk ar draugiem, bet jā pārsvarā man tas ir ļoti specifiski, ka es tiešām ļoti daudz, daudz braukāju pa Latviju darba ietvaros, jā.”.

Vegetāriete: “Latvijas teritorijā, ja es ceļoju, tad es ceļoju vai nu ar vecākiem vai nu ar draugiem, un parasti ar vecākiem tas ir vienu dienu, bet ar draugiem, nu ilgākais varbūt ir bija kādas trīs dienas. Bet visilgākais, kas ir bijis manā dzīvē ārzemēs, tas ir kā es pieminēju Somijā, tas ir mēnesis, kas pagāja un tas sadalās uz divām pusēm, draugi, vecāki un arī mācību ietvaros.”.

Vegāns: “Man tie ceļojumi, nu ja viņus tā var saukt pamatā ir darba ietvaros, teiksim braukšana uz spēlēm tā ir viena diena un ņemot vērā, ka man tā pati ceļošanas pieredze nav tik liela, ja es pārstāvu vegānu viedokli, ir bijuši kaut kādi ilgāki ceļojumi uz ārzemēm, bet tai laikā – tas nebūtu kontekstā ar šo tematu, tāpēc jā, man tie ceļojumi pamatā ir uz spēlēm, tas ir – pa dienu, no rīta mēs izbraucu un vakarā esmu atpakaļ, vienas dienas ietvaros. Un tad vasaras periodā kopā bijām ar ģimeni, ar sievu un dēliņu, nu tad divas dienas maksimums – nedēļas nogale. Kaut kā tā.”.

Vegetārietis: “Man liekas, ka pārsvarā tie ceļojumi ir bijuši arī nedēļu – divas un principā pēdējo pus otru gadu, tas vairāk ir bijis kopā ar jaunkundzi, bet pirms tam tas bija vai nu ar ģimeni vai arī ar draugiem, nu jā, čomiem. Un tad šajā gadījumā arī, kad bija tāda pieredze, ka teiksim jāatrod kāda vieta kur varam paēst, jo nu es gaļu neēdu un viņi pārsvarā ēd, vai arī viņi bija gatavi pielāgoties, tad paēst arī vegetāru ēdienu, kaut kā tā. Un tas bija gan visizaicinošāk, gan mazāk izaicinoši no tās puses. Paldies.”.

Moderators: “Paldies! Un šis tāds jautājums, lai saprastu aptuveni arī kontekstu, ja Jums jānosauc aptuvenās izmaksas, tas ir **iekļaujot - ierēķinot naktsmītni**, tas nozīmē tad kad Jūs paliekat kaut kur pa nakti, **cik aptuveni dienā Jums sanāk šie tēriņi ceļojot un kas sastāda vislielāko šo izdevumu summu**, piemēram, transports vai tieši ēšana vai šī naktsmītnē.”.

Vegetārietis: “Man droši vien vislielākos tēriņus sastāda pati naktsmītnē, parasti, bet nu ja skaita, ka tālāka ir tā valsts, tad tas ir arī pats lidojums, bet parasti tā ir pati naktsmītnē, kaut gan parasti mēģinām palikt kādā lētā “AirBnb” vai tur “Booking” istabā, salīdzinoši zemā cenā. Latvijas ietvaros, es teiku, ka vidēji viena diena mums tie būtu kādi, nu ieskaitot ceļu, naktsmītni, ēšanu 30-40 eiro maksimums. Ārzemēs, protams, ir dārgāk,

4. pielikums

piemēram, pirms gada biju Polijā, tur gan es apzināti tērēju, nu varēju atļauties tērēt vairāk, tad tie bija nu arī kādi vairāk 50 eiro maksimums un tā.”.

Vegāns: “Lielākās izmaksas, ja tieši Latvijas kontekstā, tad lielākās izmaksas būtu naktsmītne, tad nāktu degviela un tad būtu pārtikas izdevumi, tādā secībā un man tā summa, atceroties vasarā kad mēs braucām, es teiku kādi 60 eiro, nu tā ja, , kur mēs braucām tas ceļa gabals tāds lielāks bija – 50-60 eiro, varētu tā būt uz vienu pusi.”.

Vegāne II: “Man laikam līdzīgi, ja ir bijuši kādi draugu braucieni vai braucieni ar draugu, tad jā, jo parasti degviela, manuprāt, izmaksā visvairāk, bet varbūt arī ēdiens, jo naktsmītņu ziņā pārsvarā es apciemoju draugus braukājot gan Latvijā, gan ārzemēs, bet tad kad sanāk arī par naktsmītnēm maksāt, tad nu no cilvēka, jā, kopā par visu tie ir kādi 50-60 eiro. Bet tur kur pārsvarā es ceļoju, tur man visas izmaksas, arī vegāniskās izvirtības, sedz darbs, tā kā tur ļoti maz, ja nu kaut kādu šokolādi es pērku, tad tas ir uz mani, jā.”.

Vegāne I: “Nu, man arī ir kaut kā līdzīgi, ka tās izmaksas, piemēram, Latvijā ceļojot ir kaut kādi 50-60 eiro aptuveni, nu tā varētu būt, dažreiz arī 40, gadās arī 70, bet nu 50-60 ir tāds vidējais. Ārzemēs tas ir ļoti dažādi, dažādas cenas, jo vienā vietā man varbūt ir 50-60 eiro un citur man ir kaut kur pie 200 eiro kaut kur, vai piemēram, Norvēģijā vai Zviedrijā un tādās vietās, bet nu jā, Latvijā tas ir kādi 50-60 eiro un ārvalstīs ļoti, ļoti dažādi no tiem pašiem 50 līdz 200 eiro aptuveni.”.

Vegetāriete: “Man visvairāk asociējās ar festivāliem, kad es braucu uz festivāliem, tieši aizgāja lielākā nauda uz ēdienu un, protams, arī uz alkoholu un tas pārklājās arī ar benzīnu, ka es teikšu diezgan vienādi ēdiens ar benzīnu. Tā kaut kā.”.

Moderators: “Paldies! Un jā, tad jautājums par to vai Jūs visbiežāk savus ceļojumus plānojat paši vai arī uzticat ceļojuma organizēšanu kādam citam, vai nu partnerim vai tūrisma aģentūrai vai draugiem vai kam? ”.

Vegāne I: “Gadījumos, kad es braucu ar savu draugu, mēs abi tā kā izrunājam par to, kur mēs vēlamies, piemēram, ja mēs vēlamies braukt uz noteiktu vietu, tad pārsvarā viņš vienkārši pasakas vietas kuras viņš vienkārši gribētu apskatīt un es principā plānoju visu ceļu un izmaksas, un pilnīgi visu. Ja mēs braucam ar draugu grupu, tad mēs principā visi

4. pielikums

kopā kaut ko – tā kā piedalāmies tajā organizēšanā. Un jā, ja ar ģimeni, tad parasti tad vai nu mana vecākā māsa vai nu mamma to uzņemas, reizēm gadās, ka es arī palīdzu, bet es neesmu mūsu ģimenē ceļojumu plānotāja tāda. Tā kā jā, principā es plānoju, ja vien tā nav mana ģimene – mana pirmā ģimene. Pāris reizes ir nācies braukt arī ceļojumā kuru ir plānojusi tūrisma aģentūra, bet tas bija sen un es biju diezgan maza tā kā tas tā, nav šobrīd aktuāli.”.

Vegāns: “*Jā, ja es brauktu kaut kur ārpusē, ārpus Baltijas, tad es visticamāk uzticētu to tūrisma aģentūrai, ja tas nebūtu arī saistīts ar darbu, bet tādos Latvijas ietvaros, jā, tad es uzņemos to plānošanu – sazinos ar naktsmītnēm un izdomāju to maršrutu un tā kā jā, paņemu to uz sevi, lai nav sieviņai – lai nav jāapgrūtina viņa.”.*

Vegetārietis: “*Manā gadījumā līdz šim nekad neesmu izmantojis tūrisma aģentūru vai kaut ko tādu, jā, parasti pats visas ceļošanas plānoju un, teiksim, šobrīd tas kā man plānošana notiek ir tas, ka ar savu otro pusīti, kaut kā logiski sanāca saprast kuras plānošanas daļas labāk padodas kuram. Teiksim viņai labāk sanāk izdomāt kaut kādu gala maršrutu un tur atrast naktsmītni, bet man labāk izdodas saprast kā no punkta A tikt līdz punktam B, kur uzpildīties, un kā sadalīt tēriņus, un tā mēs kaut kā dabiski kopdarbojamies, lai radītu šos plānus.*”.

Vegāne II: “*Es nekad neesmu izmantojusi tūrisma aģentūru pakalpojumus, pārsvarā es, es laikam lielākoties plānoju, bet atkarībā no tās kompānijas es ļoti ļaujos arī citu cilvēku plāniem, arī vispār neplānošanai, kas arī ir ļoti forši un darba braucienos es ietekmēju to, ka mēs vienmēr piestājam tieši “Viršos”, nevis “Statoil” [“Circle-K”], jo tur ir vegāniskie burgeri.*”.

Vegetāriete: “*Es visbiežāk atrodu vietas, kur aizbraukt vai arī uz kādu pasākumu – es piedāvāju vai nu saviem draugiem vai nu vecākiem, bet kā tur noklūt, ar ko – tad tur ir vairāk mans tētis vai mans draugs arī – par to atbild. Tūrisma aģentūrai es sen arī neesmu vērsusies pie tās, jo pēdējais bija kad es tur biju, bija ceļojums uz Vāciju kopā ar tēti, tad mums vajadzēja to tūrisma aģentūru, kas bija ļoti sen līdzīgi kā x [vegāne I].*

Moderators: “*Labi, paldies! Un jā, nedaudz jau ieminējāties arī šajā jautājumā, vai kādreiz ir sanācis tā, ka Jūs vēlaties apmeklēt kādu galamērķi, bet plānus maināt – nevis, ka Jūs aizbraucat un Jums ir vilšanās, bet tas kad Jūs tā kā plānošanas procesā saprotat*

4. pielikums

to, ka, piemēram, tur galīgi nebūs veģetāras / vegāniskas iespējas, tāpēc Jūs pilnībā atceļat – atsakāt šim galamērķim un izvēlaties kādu citu? ”.

Vegāne I: “*Nē tā nav bijis, jo es nezinu, mums piemēram, ir tā, ka, ja mēs redzam, ka, piemēram, viesnīcā nebūs iespējams paēst vegāniski vai tas tā Latvijas apmēros, tad mēs paņemam līdz savu ēdienu – nopērkam vairāk tepat Rīgā, iepērkam lietas, kuras mēs varēsim pagatavot izmantojot tējkannu vai jau mājās pagatavojot ēdienu, un paņemam līdz tur aukstum-somā vai kaut kā tā, un tad ēdam tur, un ļoti iespējams, ka blakus ir kāds veikals, kur varam dabūt pāris lietas, kā piemēram, dārzeņus vai maizi. Bet ar ārzemēm ir tā, ka nav nācies atcelt neko, jo vienmēr blakus ir, vismaz netālu, ir kāds veikals kur var dabūt dārzeņus vai vismaz nopirkst frī kartupeļus vai jebko tādu. Badā nav nācies palikt.”.*

Vegāns: “*Egoistiski domājot, pētījuma ietvaros būtu labāk noteikti teikt, ka jā, ka atcelts, gan veģetārieši, gan vegāni atceļ visu, lai pēc tam secinājumos tur parādītos, ka tur būtu, nu iemesls kādam mainīt savu piedāvājumu, bet, ja tā nopietni, tad tas noteikti nebūtu iemesls mainīt un līdz šim nav bijusi tāda situācija kaut ko mainīt. Bet skaidrs ir tas, ka tas ir ļoti patīkami, ka Tu esi vietās, kur tu aizej uz redzi, ka tur ir padomāts un tā ir daļa no pakalpojuma paketes, ja tā varētu teikt, ka tur ir padomāts un tur gribētos atgriezties, kaut tur jau ir būts, atgriezties vēlreiz, jo tur ir tās foršās sajūtas nokertas. Bet jā, lai atceltu – laikam vēl šobrīd nē.”.*

Veģetāriete: “*Jā, man arī laikam kaut kā tā nav bijis, ka es atceļu plānus dēļ šī uztura, jo es vienmēr vai nu sagatavoju pati ko sev ēst vai vienmēr būs kāds veikals kur būs iespēja nopirkst kaut ko ēst, jo man ģimenē neviens nav veģetārietis un tikai man divi draugi ir, tā kā manis dēļ neatcels plānus. Tā kaut kā.”.*

Vegāne II: “*Vienīgais ko es varbūt esmu vairījusies apmeklēt ir galamērķī kaut kādas ēdināšanas iestādes, kuras tad apzināti izvēlos tādas, kurās ir iespējamās kādas opcijas, ja es varu arī to tā iepriekš izpētīt, ja ir laiks, bet nav nekad bijis tā, ka atceļu ceļojumu. Ir bijis tā, ka es dodos kaut kur apzināti tāpēc, ka man iepriekš ir bijusi nu tāda forša pieredze, bet tas neliek, nav licis man doties tikai uz tām vietām, ir forši atklāt arī jaunas vietas. Kā jau es sākumā minēju, reizēm ir forši arī to ledu salauzt un radīt kādu priekšstatu par visu, jo, manuprāt, bieži vien nav piedāvājumu nekur, nevis tādēļ, ka visi ienīstu cilvēkus, kas neēd gaļu vai noliegtu to, ka nu tā dzīvot nav iespējams, bet, ka gluži tiešām*

4. pielikums

tāda informācija nekad dzīvē tur nav eksistējusi, tad, manuprāt, ir vērtīgi, ka kaut vai kāds var vismaz kādu šādu domu piedāvāt.”.

Vegāns: “*Precīzi, jo es arī tikko aizdomājos, kamēr stāsta par sevi, jo man jau bija tāpat līdz tam brīdim, kad es noskatījos to filmu, - man nebija bijis neviens cilvēks, kas būtu man licis aizdomāties vairāk par to tēmu. Īstenībā šis ir tāds labs veids kā likt kādam padomāt.”.*

Vegetārietis: “*Atbildot uz jautājumu, ka galamērkis būtu tā kā jāmaina ēdienu dēļ – ir bijis, ka ir jāpielāgojas. Atkal tā pati Latgale kā tāds nesenākais piemērs, kad ir cerība, ka varbūt, varbūt izdosies kaut ko paēst, jo citādāk jā, diemžēl nekas tāds īsti viņiem tur nav. Tad vai nu, piemēram, kur mēs palikām Krāslavā pa nakti, tad ejam paši uz “Rimi” un savācam ko nu gribam paši sameistarojam vai arī ir bijusi tāda pieredze, ka atceļā uz Rīgu arī ļoti, ļoti gribās ēst un tādā rindas kārtībā sanāca tur viena vieta kur zinājām, ka jābūt vegetāriešu vai vegānu opcijām un viņa bija vai nu slēgta vai notiek kāds īpašs pasākums, vai tur ir par daudz cilvēku tajā brīdī. Tā nu izbraucām cauri Lielvārdei un laikam Jēkabpilij un nu jā, beigās vispār atmetām ar roku un pārcietām badu un kaut kā izturējām līdz Rīgai, lai kaut ko paēstu mājās. Bet to varētu arī uzskatīt par tādu vienkārši ļoti neveiksmīgu sakritību, tās vietas, jo pēc idejas skatoties mājas lapās – tanī dienā tieši viņi ir ciet vai arī tur ir tiešām kaut kāds kāzu pasākums vai virtuves laiks iet uz beigām, tāda tūra neveiksme. Bet es domāju, ka ja esi vegetāriņš vai vegāns ir jābūt gatavam uz to, ka, lai paēstu vajadzēs iztikt ar kaut kādu “Rimi” piedāvājumu vai arī staipūt līdzi savus brokolīšus.”.*

Moderators: “*Paldies! Tādi patīkami jautājumi, nu, es domāju, ka līdz šim brīdim nav bijuši gluži nepatīkami jautājumi, tā es to nedomāju, bet šie nedaudz tādi sapņaini – **kas tā kā Jums ceļojumos ir tas, kas visvairāk interesē un ko Jūs vislabprātāk apskatāt un apmeklējat, kad ceļojat?**”.*

Vegetāriete: “*Tā noteikti ir daba, ko vislabprātāk apmeklēju un apskatu, bet arī, protams, kādi pasākumi, tur mūzikas pasākumi, kā pieminēju festivāli, vispār pilsētas vide arī noteikti un tas tā īsumā.”.*

Vegāne I: “*Man arī tā ir daba pārsvarā un man ļoti patīk atrodoties jaunā vietā daudz staigāt un apskatīt vietas, izpētīt pilsētu, izpētīt apkārtni, aizejot uz kādu, ja tuvumā ir mežu*

4. pielikums

vai parku, principā jā, pārsvarā daba, pati pilsēta un arhitektūra. Ľoti reti, bet gadās arī, šobrīd gan tas nav aktuāli, bet normālā situācijā, patīk piemēram, ka Facebook events var atrast kādu pasākumu un mums piemēram patīk aiziet uz kādas underground grupas kādu koncertu un katrā valstī tas ir ļoti interesanti, kā tāda tipa mūziku viņi izpilda un ir interesanti, jā. Tas no manis viss.”.

Veģetāriets: “Jā, man Latvijas gadījumā visvairāk interesē arīdzan dabas skati, ainavas – tos vislabprātāk apmeklēju ārpus Rīgas. Pa retam arī mēdzu aizbraukt arī uz kādu citu pilsētu, teātra izrādi, kultūras pasākumiem - intereses pēc. Un arī ārzemēs tie ceļojumi lielākoties ir uz pilsētām, gan arī pilsētā konkrēti – pilsētas apskates objekti – pilis, muzeji un tādā garā, bet mēginu arī parasti atrast laiku, lai aizietu uz kādu koncertu, ja ir iespējams, vai kādu izstādi – nu, kultūra man arī ir ļoti interesanta.”.

Vegāne II: “Man laikam ceļojumos interesē teju viss, es vienīgais ko es ceļojumos nedaru, es nestāigāju pa veikalim un nepērku stereotipiskos suvenīrus, ja es dodos vietā, kas nav apdzīvota, tad jā, protams, visa daba, apdzīvotās vietās interesē – gan vietējā kultūra, vēsture, arhitektūra, bet arī kas man ir ļoti svarīgi un mazāk tādās zināmās vietās uzrunājoši – tie ir vietējo cilvēku stāsti vai kādas īpatnības, kas manā ikdienas dzīvē vai kādā pierastā vidē neeksistē, jā. Principā viss izņemot kaut kādu tādu galējo kapitālismu piesaista, arī kaut kāda veca, neglīta, padomu arhitektūra var mani ļoti uzrunāt. Protams, arī vegāniski ēdieni.”.

Vegāns: “Jā, noteikti vegānisks ēdiens arī – varu pievienoties, bet jā, laikam tad vairāk dabas skati, kādas ainavas, dabas takas, kas mani varētu vairāk vilināt, bet tas viss kaut kā nomainījies līdz ar ģimenisku dzīvi un jā, tā būtu tā lieta, bet, protams, tā profesionālā darbība nedaudz ievēlk tajā pasaule un tad ir kaut kādi sporta pasākumi, bet, ja ir tā, ka es gribu kaut kur vairāk braukt kopā ar ģimeni, tad tās ir daba lietas.”.

Moderators: “Paldies! Tad arī jau šo jautājumu daži atbildēja par zoodārziem, bet nedaudz padziļinātāk un atkārtoti, tad vai ir kādas vietas, kuras neapmeklējat vai aktivitātes, kuras neveicat savas veģetārās / vegāniskās pārliecības dēļ un tas ir daļēji, cieši saistīts ar motivāciju, bet kāpēc tā Jūs izvēlaties rīkoties? ”.

Vegāne I: “Manā gadījumā neapmeklēju zoodārzus, kā es iepriekš minēju, zirgu sacīkstes, delfinārijus, akvārijus, mini-zoo – nu pilnīgi visu, kur ir iesaistīti dzīvnieki pret viņu gribu,

4. pielikums

jo es nedomāju, ka tie dzīvnieki negrib atrasties tajā zoodārzā vai delfinārijā vai arī nest 70 kg radījumu uz savas muguras, piemēram, zirgu gadījumā – nu, es negribētu. Un jā, tas ir kā, tas ir pret viņu gribu, un vegānisms ir par to, lai tā kā neliktu viņiem darīt to – ko viņi nevēlas, lai nedarītu viņiem pāri un jā, nu, es nepazīstu nevienu zirgu kurš gribētu, lai viņam uz muguras sēdētu 70 kg vai nu vienalga cik smags radījums, tā kā jā, tas arī atkal no ētiskās puses, bet nu, jā, principā kaut kā tā.”.

Vegāns: “*Jā, man laikam vieglāk būs nosaukt kur es ietu saistībā ar dzīvniekiem, nevis kur es neietu. Tur kur es noteikti ietu, kur es redzu, kur es ietu – tās būtu patversmes un tādi, sanāca tieši vasarā būt, mēs aizbraucām uz vietu kuru rādīja to “Ķepu uz sirds” – to vietu un tad mēs aizbraucām. Beigās man palika tādas, īsti es nesapratu vai es gribētu vai nē tā turpināt tur braukt, bet viņi, tie saimnieki, kas tā kā viņiem tur ir, kas nav ne īsti mini-zoo, bet tur dzīvieku, kas tur, cik sapratu no tās saimnieces, viņi viņus tā kā paglābj, ja viņiem ir bijušas kādas problēmas – tā kā patversme, bet ar iespēju. Viņi tā kā viņus tur baro paši, nodrošina, tūrisma vietu rada – viņi tur var kaut ko nedaudz nopelnīt, bet domāju, ka neko daudz jau tur ļoti nepelna, bet jā, tur tā sajūta ir tāda duāla, jo no vienas puses viņi - tie dzīvnieki ir ne tādos dabiskos apstākļos, piemēram, tie trusīši ir tādi kādus mēs parasti viņus redzam – mazajos būrišos, bet no otras puses, ja viņi ir no kaut kuriennes paglābti, tad kur citur viņus, tā kā vai ne. Tā kā laikam tā ir tāda vieta kur es varētu aizvest sevi un savu ģimeni, lai teiksim iepazītu dzīvieku klātienē, jo teiksim ko es bieži novēroju arī komunicējot ar dažādiem cilvēkiem, tajā skaitā ar savu omi, ka cilvēki ir tik ļoti attālinājušies no tiem dzīviekiem. Piemēram, cūka vai ne, mēs saucam cilvēkus saucam par cūkām, kuri mums nepatīk – tu kā cūka rīkojies – vai kā tā. Mēs esam tik ļoti viņus attālinājuši, ka mums liekās, ka viņi ir netīri un kaut kas tāds, tad nu tā ir tā iespēja vienkārši redzēt, ka tie dzīvnieki nemaz tādi nav, ka viņi īstenībā ir ļoti līdzīgi kā mūsu mājdzīvieki varbūt, pat vai ne, kurus mēs tik ļoti tur mīlam, bet nu, jā, kaut kā pilnībā atraut tās saites nevajag, ja mēs gribam, lai kāds plašāks cilvēku loks ko mainītu, jāatgriež tās kādreizējās bērnības sajūtas.”.*

Vegāne II: “*Es noteikti varu pievienoties iepriekšējiem runātājiem, bet es arī agrāk tā baigi neapmeklēju kādus cirkus vai zooloģiskos dārzus. X [vegāns], varbūt Tu vari ierakstīt čatā, kas tā ir par vietu? Man interesē kā viņu sauc. Man ir kaut kāds dīvainu iemeslu dēļ, pati nesapratu kāpēc, es esmu apmeklējusi dažas vietas, kas nodarbojas ar dzīvnieku*

4. pielikums

izmantošanu, tas ir bijis gan, viena vieta ir manai paziņai piederoša ar zirgiem – saimniecība, kā sociālās uzņēmējdarbības, līdz galam neesmu iedziļinājusies, jo es uz turieni nebraucu tā kā ekskursijā, bet uz citu pasākumu, kas vienkārši notika tur, viņa jā, izmanto, nu tā kā veido tās izjādes, laikam bērniem, kuriem ir kaut kādas psihiskas traumas vai kas tāds – aptuveni kā terapija, bet viņas tā filozofija ir tāda, ka tie zirgi tiek turēti brīvā, vārdu sakot, citādāk kā parasti, kaut gan es nezinu kā parasti tiek zirgi turēti. Bet, nu tūri šīs intereses dēļ ko tas nozīmē, kādēļ ir šāds veids, kādēļ nodarbojas ar zirkopību, ko šiem īpašniekiem ir tāda cilvēks – dzīvnieks filozofijas līmenī ko nozīmē, es gribētu aizbraukt uz turieni arī no tā kā – ekskursijā. Un es esmu bijusi arī, kas bija man tā kā ļoti nepatīkama pieredze, es īsti nezinu vai es vēlreiz tā darītu, bet es studēju folkloristiku un mums studiju ietvaros bija pirms gada laikam brauciens uz Carnikavu, kas ir vai ne, zināma ar visu nēģu ēšanas tradīciju un es piekritu doties braucienā kopā ar studiju biedriem un pasniedzējiem, nevis tādēļ, lai nogaršotu kā garšo šie nēģi, bet nu kaut kā jā, lai tā kā, tas pat ir mazliet mazohistiski vienkārši doties šādā braucienā, jo nu man interesēja vairāk jā, tā kā – kā cilvēki ir izdomājuši ar to nodarboties, jo nu, skaidrs, ka lielākā daļas pasaules ir definējuši kurus dzīvniekus cilvēki ēd un kurus nē, un nēģi ir šajā gadījumā kā parazīti, kas piesūcas un tā kā, pārtiek no citu būtņu asinīm un tas ka, Latvijā kādi cilvēki lieto uzturā nēģus – tas daudziem ir nesaprotami, līdzīgi kā Latvijā nesaprotami šķiet ēst zirga gaļu. Un jā, es devos tādā braucienā, tas nebija, es gluži nesauktu to par tūrismu, bet tas bija, nu jā, ka es biju gan tajā vietā kur tos gatavo, manuprāt, bija visnesaprotamākā situācija, ka vegāns atrodas vietā, kur ar to nodarbojas un, kur ir uzklāts galds tā kā ciemiņiem un es ēdu gurķīšus. Pēc tam arī devos uz muzeju, kur par to visu arī stāstīja, nu jā, man ir interese tūri no kaut kāda pētnieciskā aspekta, es arī pati līdzīgi kā Tu šobrīd, veidoju bakalaura darbu, es arī kaut kādu savā ziņā ietverot vegānismu arī savā tēmā gatavoju diplomdarbu, jā. Vēl viena vieta ko es neapmeklēju ir kaut kādas tādas ēstuves, kas sevi ļoti pozicionē, nu piemēram, es noteikti nekad neietu uz kaut kādu "Steiku Haosu", kas sevi pozicionē kā ļoti dzīvnieku produktus pārdodoši, tad pat ja, viņi piedāvā kādas vegāniskas opcijas, kas pārsvarā tiešām šādām iestādēm absolūti neinteresē. Es zinu, ka es nevēlētos ar savu macīju atbalstīt šādu biznesu, bet vairāk tad dodos, kas jau sevi pozicionē kā vegāniskās, vai kā opciju piedāvājošas.”.

Veģetārietis: “Jā, laikam atbalsošu to ko citi jau teikuši, es pēdējos gadus noteikti

4. pielikums

neapmeklēju zoodārzus un arī nevis akvaparkus, ne akvārijius, ... , bet delfinārijus, tā laikam saucās. Arī nav baigais prieks kā dresēts ronis vai delfīns, tur jāj kāda dāma hidrotērpā un tādā garā. Bet jā, teiksim tā motivācija arī neiet uz zoodārzu arī par laimi nāca no otrās pusītes puses, jo tā pieredze tad man vēl nebija tāda, nebiju vēl tik ļoti aizdomājies par tādām lietām un it kā piedāvāju randīņa opciju aiziet uz turieni un viņas reakcija bija apmēram tāda – nu nē, kādā sakarā skatīties kā uz depresīvu lāci kurš aplaudē. Arī kā x [vegāne II] teica, arī es apzināti pēdējos gadus izvēlos neiet uz kaut kādu "Steiku Haosu" vai tāda veida vietām, pat ne frī kartupeļus pasūtīt, tad būtu tā sajūta, ka es finansēju uzņēmumu, kurš galvenokārt pelna tieši no gaļas, nu pārdošana un tādā garā. Un ja es nemaldoš, bija arī periods kad "Rīgas miesnieks" sāka ražot kaut kādas vegānus cīsiņus vai ko tādu, bet es atceros, ka apzināti no viņiem neko nepirku, jo tā visa nauda jebkurā gadījumā aiziet uzņēmumam, kurš ražo gaļu un tad tas skaitās tā, ka no vienas puses it kā centies kaut ko labu darīt, bet no otras puses sniedz naudu pašam velnam. Tas par ko es esmu domājis pēdējā laikā ir cik ļoti tālu ir kaut kādi zoodārzi no, teiksim, dabas parkiem, kuros arī ir dzīvnieki, tepat pie mums Latvijā – Līgatnē man liekas, ka tepat ir viens tāds. Pēc idejas šiem dzīvniekiem ir plašāka dzīves telpa un it kā arī dabai tuvāki apstākļi, bet no otras puses tik un tā viņi tiek turēti ierobežotā vietā un cilvēki viņus brauc skatīties, kas īstenībā ir diezgan nepatīkami, tādēļ arī tos es domāju izslēgt no sava apmeklējamo vietu klāsta. Bet jā, citreiz ir bijušas līdzīgas pieredzes kā arī x [vegāne II], kad, man ir tāds piemērs no nesenās pagātnes, kad arī bijām Līgatnē, palikām tādā "AirBnb" vietā un teiksim nama mātei, tiem mājas īpašniekiem tas it kā ir arī tāds apskates objekts, kā kaut kas ar ko viņi tā kā arī lepotos, kas viņiem arī ir kas foršs ko parādīt, bija tā kā no sērijas paņemt mūs un tur aizvest – re kur aplokā tur viņiem savas vistas – re kur mums rīdzinieki, parādīsim viņiem kā vistas izskatās, apmēram. Jā, mēs aizgājām apskatīties un pēc idejas nekādus sirdsapziņas pārmetumus nejutām, bet tas man liekās, ka ir tāds aspekts par ko padomāt, tāds arī no arī x [vegāne II] piemēram, ka daudziem cilvēkiem tas ir viss ar šiem dzīvniekiem saistītais, tā kā kaut kāda kultūras daļa vai arī tas kas no kā viņi reāli dzīvo un pelna tādā veidā, tos pašus zirgus vai vistas vai ko tur audzējot un vai arī vienkārši nekā cita nav tajos laukos, vai trešais, arī tas, ka viņiem tas šķiet kā kas vienkārši mīlīgs un jauks – kāpēc Tu negribi izjāt ar manu zirdziņu. Ja viņam to sāksi skaidrot, tad visdrīzāk viņš to uztvers kā ko personīgu un aizskarošu, ka tagad viņu

4. pielikums

pataisa par sliktu cilvēku tikai tāpēc, ka viņš tev piedāvāja izmest apli ar savu poniju. Man liekas, ka šis ir tāds jautājums visiem tādiem apzinīgiem vegāniem un veģetāriešiem kā to visu pasniegt tā, lai tā ideja būtu skaidra, bet lai arī nerastos lieki konflikti vai liekas pretreakcijas.”.

Veģetāriete: “Es biju jau aizgājusi uz zooloģisko dārzu, lai salīdzinātu, kas ir mainījies un, lai novērotu vispār cilvēku attieksmi un par to runājot es vispār novēroju, ka bērniem bija diezgan, tieši vienam bērnam bija – tur bija tā kā pāvs, kas bija tā kā brīvībā izlaists un staigāja tur apkārt, un viens skrēja viņam - tas bērns un raustīju viņu aiz tās astes un es domāju, ka tā ir drausmīga attieksme, jo ja cilvēki uztver kaut kā savādāk šos dzīvniekus, kas ir tā kā, ko ir vienkārši vērts apskatīt un būtu kaut kāds respekts, tad es visam tam piekritīšu, bet ja tas ir tikai izklaides pēc un tā kā tas bērns tur skrēja viņam pakaļ, acīmredzot, vai nu viņam nav zināšanas vai nu viņam nav mācīts, jo es tad kad maziņa biju, tad arī biju uz to pašu “Rīgas cirku”, tad es neko nevaru spriest, jo es biju maziņa, savukārt, tagad es varu spriest, tāpēc es teiku, ka tagad es labāk neizvēlētos apmeklēt, jo tieši, lai nerastos tieši tā popularitāte, tā kā tādā ziņā. Man ļoti liels prieks, ka nenotiek “Rīgas cirks” tieši ar dzīvnieku uzvedumiem, jo uz tā es arī esmu bijusi, kad biju mazāka, tas gan ir man liekas, ka ir briesmīgs pasākums un to es neatbalstu, man prieks, ka tas vairāk nenotiek.”.

Moderators: “Paldies! Es atļaušos uzdot papildjautājumu, tie kas vēlas varbūt atbild. Dažiem no Jums jau ir bērni, dažiem vēl nav un varbūt kādreiz būs, bet ja Jūsu mazā atvase ļoti vēlās, piemēram, aiziet uz zoodārzu, kāda būtu Jūsu attieksme vai kā Jūs, nu pieņemsim, zoodārzu vai citu šādu vietu – vai Jūs piekāptos un ietu ar bērnu vai tomēr tā kā nē? ”.

Vegāne I: “Man tas tā kā nav mans personīgais bērns, bet tā kā mana dzīvesbiedra bērns, un tā kā es esmu daļēji viņa ģimene un viņš ir bijis ar savu bērnudārzu, ar savu grupiņu viņi ir bijuši zoodārzā. Mēs neatturējām viņu no tā, jo tā bija viņa pirmā reize zoodārzā un tētis tā kā aizbrauca viņam līdzi un viņi tur staigāja un apskatīja dzīvnieciņus un paralēli tam visam, viņam izskaidroja, ka tie dzīvnieki tur nav paši pēc savas gribas, pastāstīja kāda ir viņu tā kā īstā vide, kur viņi dzīvo un bērns kopš tās reizes – viņš tur ir bijis, viņš zina kā tie

4. pielikums

dzīvnieciņi izskatās dzīvē un viņš paralēli arī zina to, ka viņiem tā kā tur nebūtu jābūt. Viņš tā kā to uztver tā, ka viņš tur negribētu atgriezties, bet viņam ir pieredze. Un viņš, viņam nav tāds, ka viņš tur gribētu iet vēlreiz, bet nav arī tāds, ka, piemēram, raud par to cik šausmīgi ir tiem dzīvniekiem, viņš vienkārši saprot to.”.

Vegāns: “*Nu jā, tad šeit man dēliņam ir tieši trīs gadi un tāds īstais vecums, lai vestu tos zvēriņus apskatīties, vismaz tā es būtu domājis pirms gada, bet noteikti nē. Nevedīšu un es teiku tā, ka man ir, nu, tieši man neviens to nav jautājis, bet te ir komentāri, pieļauju, ka esmu dzirdējis, ka citi ir runājuši, ka kaut kad ir tāds izskanējis un cilvēki noteikti to domā, arī saistībā ar uzturu, nu, ka mēs tiem bērniem nedodam izvēli un uzspiežam kaut ko, bet nu te noteikti der atgādināt to, ka jebkurš vecāks arī dzīvojot galēdāju dzīvesveidu vai vedot viņu uz zoodārzu – viņš arī viņam uzspiež – nu teiksim izdara izvēli viņa vietā, jo nu viņš ir bērns, bet mēs viņus audzinām, kamēr viņš kļūst patstāvīgs, kamēr viņš spēj pats pieņemt savus kaut kādus lēmumus. Tā kā tas ir tāds pamatvērtību jautājums, kuru es nekad nepārkāpšu un es negribu, lai mans dēls piedalītos kaut kādā tādā pret ko ir mūsu ģimene.”.*

Vegāne II: “*Es varētu piebilst, ka man šķiet forša tā stratēģija, ka, ja bērns kaut ko vēlās, tad nu iepazīstināt viņu ar informāciju par to, kas tas ir ko viņš vēlās. Protams, bērni nedomā tā kā pieaugušie, bet nezinu, bērns vēlas iet uz zooloģisko dārzu, varbūt var aizvest uz kaut kādu saudzētavu – dzīvnieku saudzētavu, ja tā ir pieejama viņam kaut kur. Es arī paskatīšos, kas arī ir ar to mini-zoo, kāda ir viņu filozofija un pie reizes tieši šajā braucienā sniegtu bērnam šo informāciju, nevis vairotu kaut kādu viedokli par to, ka zooloģiskais dārzs ir tas, vieta kur dzīvnieki dzīvo visi kopā, laimīgi savā dažādībā un priecājas, ka viņus tur apskatās, bet pastāstīt kā tas ir un iespējams pašā zooloģiskajā dārzā, var uzreiz tas bērns pats ieraudzīt kaut kādas liecības, kas sakrīt ar šo patiesību, ka piemēram, ka kāds dzīvnieks atsakās klausīt saviem kopējiem un tad tur kaut kāda scēna sanāk vai kaut kas tāds. Manuprāt, jā, galvenais ir, ja pat pats bērns vēlas tieši uz to parasto zooloģisko dārzu, tad aizvest, bet nu jā, nodrošināt viņam visu to informāciju.”.*

Vegetārietis: “*Nu jā, es teiku, ka man arī ir tā, ka ja man būtu bērns, tad es arī viņu iepazīstinātu ar to, ir visādas jaukas alternatīvas tieši pret šo zoodārzu, tieši kur redzēt zvēriņus, iepazīties ar tiem – vienalga vai tās ir dokumentālās filmas vai muzejs, dabas*

4. pielikums

muzejs vai arī es vispār, nu, kas arī tāda balansēšana, balansēti robežu nostādīšana, ja ir kāda zemnieku saimniecība, kur tie ir kādā relatīvā brīvībā, tad nu, netiek turēti tikai kaut kādai cilvēku apskatei, tad es domāju, ka no otras puses, var jau arī, nu jau, tas ir arī kā modināt – iepazīstināt bērnu ar dzīvnieku kā dzīvu būtni un nedarīt to kādā zoodārzā vai delfinārijā, kur dzīvnieki tiek turēti tikai izklaides mērķiem. Un vēl viena laba metode, manuprāt, ir ko es daru pats par sevi šobrīd bez bērniem, bet ik pa laikam kopā ar otro pusi mēs braucam uz suņu patversmi, piemēram, to pašu "Ulubeli", lai izvestu viņus pastaigā. Tas man liekas, ka ir veids kā bērnam iemācīt, ka ir arī dzīvnieki, kuriem tāpat kā cilvēkiem var būt nepaveicies, var neiet pavismātā, jau viņa dzīvē, bet arī par viņiem var un vajag parūpēties. Nu jā, šīs ir tās metodes, kaut arī situācijā, kas tika minētas, ka piemēram, par klases ekskursiju uz šo pašu zoodārzu vai līdzīgu vietu, jo es tad gribētu teikt, ka negribētu bērnu uz turieni laist, bet realitāte ir tāda, ka bērni, īpaši mazi bērni – nu viņi var būt tādi nežēlīgi un domāt kāpēc tad viņu nelaiž. Drauds man liekas, ka pašam bērnam tikt kaut kā diskriminētam kaut kā arī no tāda aizspriedumainas puses. Nu jā, drīzāk es arī labāk neļautu bērnam tur braukt, droši vien tas būtu arī papildus darbs man un tad citiem klases biedru vecākiem paskaidrot kāpēc to, manuprāt, nevajadzētu darīt un kāpēc pirmkārt tas nav tā līdz galam pareizi, papildus cīņa tur droši vien neizpaliek.”.

Veģetāriete: “Nu jā, es droši vien arī uzreiz neskrietu ar bērnu uz zooloģisko dārzu, jo ir vienkārši veidi kā sniegt to informāciju un tad varbūt es skatītos uz kā viņš to reaģētu, vai pēc tās informācijas arī tāpat gribētu iet uz to zooloģisko dārzu, bet varbūt arī aizvestu vispirms uz to patversmi, iepazīstinātu, kā jau x [veģetārieti] teica, ar tiem dzīvniekiem vispirms un vai arī kā alternatīvu – “Latvija Dabas muzeju” un kaut kā tā, pakāpeniski, bet varbūt prasās tā pieredze un varbūt, bet nu jā, piekritīšu visiem iepriekš runātājiem, tā kā līdzīgi... ”.

Moderators: “Paldies! Un, turpinot, virzoties tālāk, kā ir ar Jums, vai ceļojot Jūs cenšaties ievērot dabai draudzīgus pārvietošanās veidus, tā kā piedomājot par tiem. Piemēram, kad esat kādā galamērķī, nevis braucat ar taksometru, bet ejat ar kājām vai izīrējat velosipēdu, vai arī, ja nomājat auto – vairāk piedomājat vai tas ir elektroauto vai jebkāds cits tāds, dabai draudzīgāks pārvietošanās veids? ”.

Vegāne I: “Tā, labi, tad es, jā. Mūsu ģimenē, jā, mēs cenšamies, piemēram, pa Latviju mēs

4. pielikums

pārvietojamies ar savu auto pārsvarā, pa Rīgu mēs pārvietojamies ar sabiedrisko transportu, jo nu tas ir ilgtspējīgāk, bet jā, piemēram, ārzemēs mēs arī pārvietojamies ar sabiedrisko transportu un jā, arī dažreiz iztrējam velosipēdus, ļoti, ļoti daudz staigājam ar kājām, jo tā vislabāk var apskatīt apkārtni, vislabāk izpētīt kas tur ir un dabu izpētīt un apskatīt, un sajust. Jā, tas ir, tā staigāšana laikam arī ir visdraudzīgākā dabai un videi. Jā, tā mēs darām.”.

Vegāne II: “*Man transporta izvēlē galvenais aspeks tieši ir vide. Pandēmija gan to ir izmainījusi. Kad man gadās būt Rīgā, tad joprojām pārsvarā pārvietojos ar velosipēdu, reizēm arī staigāju, bet ja es agrāk centos, nu tad kad tiešām, kad ar velosipēdu nevarēja kur aizbraukt, tad centos izmantot sabiedrisko transportu, tad tagad es vispār neizmantoju sabiedrisko transportu, arī starp pilsētām – dodos ar auto, bet jā, pārsvarā tad ir forši starp pilsētām izvēlēties vilcienu – tā vienmēr būs mana pirmā izvēle. Es ļoti priecātos, ja būtu plašāki tie vilcienu saraksti, vairākos laikos un ietu arī uz vietām, kur vilciens vairs nekursē. Vairāk vilcienu – mazāk autobusu. Un arī Rīgā es nesen sāku izmantot tos elektro skūterus, kas īstenībā arī ir forša lieta, piemēram, ja līst un ir jāiet kaut kur ar kājām, tas ir jā, ļoti forši, ka tas ir kļuvis arī pieejams Rīgā. Jācer, ka ārpus Rīgas arī drīzumā būs. Ā, es vēl gribēju pieminēt, ka arī car-sharing esmu izmantojusi, arī starp pilsētām vai tikai Rīgā.”.*

Veģetārietis: “*Jā, manā gadījumā tas bija kad es biju Lielbritānijā, tad es pārsvarā pārvietojos ar riteni vai ar kājām, jo pirmām kārtām sliecos uz to, ka viss ko man vajadzēja atradās man diezgan tuvu, salīdzinoši, otrs bija arī tas, ka tur laiks pa lielāko daļu nebija tik salīgs kā pie mums. Latvijā tas ir variējis, esmu principā grēkojis – esmu ar mašīnu pārvietojies viss kaut kur, jo man līdz šim bija sanācis tā, ka mainot darba vietu tā atrodas vismaz stundas attālumā, bet es jūtos par to mazliet mazāk vainīgs, jo es mašīnā pildu nevis benzīnu, bet gāzi, kas dabai ir salīdzinoši draudzīgāk. Nu jā, pēdējā laikā arī ar pēdējo darbu es pārsvarā braucu ar sabiedrisko transportu, ar riteni it kā tas būtu ekoloģiskāk un labāk un arī Latvijā bieži vien ir tā iespēja, ka ja vien nav no kādiem dziļiem laukiem jābrauc, tad var ar kādu starppilsētu vilcienu vai autobusu braukt, jo sabiedriskais tomēr ir kopumā labāks variants nekā katram individuāli braukt ar savām mašīnām.”.*

4. pielikums

Vegāns: “Šis te man liekas, ka arī ir viens no aizspriedumiem, kas arī te kaut kur klejo, ka cilvēkiem, kuriem nav tā izpratne par to vegānismu, ka jā, tie vegāni noteikti šķiro atkritumus un iet ar kājām, un ir ļoti veselīgi, bet tas fokuss vegānisma gadījumā ir uz tiem dzīvniekiem. Un tad jāsaka, ka ar šo es teiku, ka es grēkoju, kaut gan Ventspils ir maza, līdz ar to es cenšos ar kājām – 5 minūtes līdz darbam un es aizeju ar kājām, bet ir arī reizes, ka es braucu arī ar mašīnu, tas noteikti ir kaut kas tāds, kur man sevi jāpiespiež nedaudz vairāk piedomāt par to, arī par atkritumu šķirošanu nu tā plašāk domājot, jo es šobrīd nu to vegānismu, vienkārši tas ir dzīvnieku – viņu aizstāvēšanai, iestāšanos par viņiem, tad nu, protams, ir kādas papildus lietas, kuras es kaut kā, kā cilvēks, kā sabiedrības, pasaules iedzīvotājs varētu vēl uzlabot, tā kā jā, šeit man vēl noteikti vajadzētu pielikt vēl.”.

Vegetāriete: “Es noteikti mudinu apkārtējos vairāk pārvietoties ar kājām, kas man ir tā kā vecāki, jo mums ir salīdzinoši netālu veikals, kur es arī viņiem vienmēr iesaku un eju kopā ar viņiem ar kājām un arī ar, lai uzzinātu vairāk apkārtni pārvietojos ar velosipēdu. Jā, man radās tāds jautājums vai stopēšana ir kā dabai draudzīgs pārvietošanai veids, jo arī tā ir gadījies, tad arī jā, un noteikti dažreiz izmantoju sabiedrisko transportu. Tā kaut kā.”.

Moderators: “Paldies! Noteikti nav jājūtas sliktāk vai kā tam līdzīgi, ja kādas lietas, kas ir jautājumos mazāk darāt, vairāk darāt vai vispār nedarāt, jo es domāju, ka soli kas jau ir sperti ir ļoti, ļoti svarīgi un pilnveidoties vēl var vienmēr paspēt, tā kā viss ir kārtībā. Jā, jautājums nākamais par pasākumiem, vairāk tieši uz vegānismu – vegetārismu saistītiem, vai Jūs esat piedalījušies kādā vegetārisma – vegānisma saistītā pasākumā, tai skaitā tieši ceļojis ar mērķi šo pasākumu apmeklēt?”.

Vegetārietis: “Man droši vien nekas tāds interesants nebūs, jo man diskusijas ziņā šī ir pirmā. Es esmu apzināti braucis uz, devies uz visādiem vegānu brančiem un tādām lietām, un arī “Vegānfestu” esmu apmeklējis, kas notika, tas arī lielākoties tāpēc, ka man patīk ēst. Tā kā tas vairāk bija saistīts ar tūrismu nevis ar vegānismu. Nu, tā, ā varbūt arī skaitās, es mēdzu, arī, ja skaitās tas ar ēšanu, ja es redzu, ka Rīgā teiksim vai netālu no Rīgas kāds restorāns vai ēdnīca tieši vai nu vegāniem domāta vai arī piedāvā vegānās opcijas, tad tieši uz turieni braucu, lai pamēģinātu to. Ā un es gribēju pabrīdināt, ka man vēl kādas minūtes 10 ir laiks, ja nu es gadījumā pazūdu, tad atvainojos priekšlaicīgi, nu jā, laiks man

4. pielikums

vairs nav cik daudz palicis. Paldies.”.

Vegāne I: “Es arī, es neesmu tā arī bijusi kādos pasākumos, es esmu bijusi pasākumos, bet tas nav it kā ārpus Rīgas bijis, jo tas viss ir noticis Rīgā un tā ir pilsēta kurā es dzīvoju, tā, ka es nezinu vai tas skaitās, jo ceļojusi ar mērķi apmeklēt kādu pasākumu – nav gadījies. Vasarā bija doma aizbraukt uz “Vegānfestu” Lietuvā, bet uz to mēs neaizbraucām, tā kā man nav ko stāstīt. Es esmu bijusi tikai tepat Rīgā pasākumos, dažādos.”.

Vegāne II: “Es arī esmu bijusi laikam divos “Vegānfestos”, kas notika Rīgā, savā ziņā tā bija ceļošana, jo es mēroju ceļu ar riteni pāri tiltam, lai uz turieni tiktu. Es varētu piekrist x [veģetārietim], ka kad atveras kāda jauna vieta, tad es arī dodos tādā mini-tūrismā. Arī Rīgā es uzturos maz, tāpēc tā ir tāda lielpilsētas tūrisma diena, kad dodos izpētīt kādu jauno vegānisko kafejnīcu, bet tā apzināti neesmu, pasākumos es diezgan maz esmu piedalījusies, jo lielā mērā kaut kādi tādi liekāki pasākumi tik ļoti bieži ir saistīti ar visādām ezotērikas filozofijām, kas man nav aktuāls, bet es labprāt piedalītos vairāk, tas īstenībā ir tas, kas man pietrūkst Latvijas kultūr-telpā – vairāk pasākumu kaut kādu, izglītojošu varbūt, vai arī tādi kas būtu saistīti ar šo tematiku, kas nebūtu ar mērķi pārvērst pasauli vegānisku, bet tieši, jā, kaut kā vairāk to papētīt. Es arī pati esmu gatava to organizēt un kaut kā pamazām mēginu to darīt. Zinu arī, ka, es dzīvoju pie Siguldas, ka ir arī kaut kāda kopiena, kas ar to nodarbojas un ir “Zaļās villas kvartāls”, kuri veido šos pasākumus un es vēl neesmu to izdarījusi, bet es noteikti došos ceļojumā uz turieni, lai izpētītu, kas tur notiek.”.

Veģetāriete: “Es esmu gribējusi apmeklēt pasākumu, kaut kas līdzīgs arī “Vegānfestivālam”, kas bija Rīgā pasākums kaut kāds, bet arī es minēju, es neesmu rīdziniece, tad to es neapmeklēju, tā kā arī man nav ar ko padalīties, īsti nav bijis tādu pasākumu.”.

Vegāns: “Tā kā man tā pieredze arī nav ilga, tad es iepriekš biju tādā informācijas burbulī, kur līdz manīm tāda informācija nenonāca par pasākumiem, bet šobrīd tas jau notiek, teiksim tajā kovid laikā pasākumi nekādi nav, bet tad kad sanāk doties uz Rīgu, tad pirmās vietas ir “Green pumpkin” un kaut kādas, tagad esot arī “Mazā terapija” – nu tad tās ir kaut kādas ēdināšanas iestādes, kur ir vegāniski - nu principā 100% tās ir; kur man gribās braukt. Otrs, kas ir pāri visam, tagad pamaniju, ka arī Latvijā laikam arī pagājušā gada oktobrī notika “Vigils”, kas ir tas, kad teiksim, dzīvnieki tiek vesti uz kautuvēm, tad tie

4. pielikums

cilvēki stāv un tā kā atvadās un izsaka līdzjūtību [dzīvniekiem] – tā noteikti ir vieta, kur es gribētu aizbraukt un būt kopā ar dzīvniekiem.”.

Moderators: “Paldies! Vai tieši domājot veģetārā, vegāniskā un arī vispār ar zaļā dzīvesveida aspektiem, kas ir tās lietas, kas Jūs iepriecināja ierodoties kādā galamērķī, kas Jums liek tā kā justies gaidītiem un kādi ir patīkami tādi pārsteigumi, tieši no veģetārā, vegāniskā un zaļā dzīvesveida aspektiem? Piemēram, ja vajag kādu piemēru, varu minēt, ka, nezinu, aizbraucat uz viesnīcu un viesnīcā uz gultas ir pieņemsim vegāniska konča, nu kaut kas šāds, vai arī viesnīca šķiro atkritumus vai kādas tādas lietas, kas tā kā Jūs pieredzes, kas varbūt jau Jūs ir iepriecinājis un, kas varētu būt tās lietas, kas Jūs varētu iepriecināt nākotnē?”.

Veģetārietis: “No manis tad noslēdzoša atbilde šajā diskusijā. Man nav bijušas tādas pieredzes, ka viesnīca būtu atstājusi kādu vegānisku konču vai ko tādu, jo ne vienmēr arī mēs to norādām, ja paliekam pa nakti. Tad kad mēs norādām, ka teiksim labāk veģetāriešu, vegānu brokastis, nu tas ir tāda opcija, ja viņiem ir ko tādu piedāvāt pats par sevi. Principā tas par ko es priecājos arī ir par atkritumiem, kad ir pati šķirošana un es būtu priecīgs, ja tas tiešām būtu kaut kas universālāks, vienalga kurā Tu esi pat mazpilsētā vai kur, ka tu zini, ka katrā “Rimi” vai kur, nu vienalga kafejnīcā vai viesnīcā kurā tu paliec būs vismaz salikts – plastmasa, stikls, papīrs – šķirošanas tvertnes. Jo nu jā, šis ir kaut kas, par ko es cīnos vairāk kā ar vegānismu vai veģetārismu, ir jāskaidro cilvēkiem, ka šķirot arī ir svarīgi, to man ir ļoti grūti ieskaidrot ģimenes lokā, gan arī draugu lokā, jo parasti attaisnojumi ir, ka tās šķirošanas miskastes ir pārāk tālu, kas atsevišķos gadījumos tā arī tiešām ir, lai gan tas vien ir cilvēka slinkums – pa, nezinu, nedēļu savāktos atkritumus aizbraukt tās 5 minūtes ar mašīnu, lai vienkārši izmestu visu. Un otrs ir šis uzskats, ka, ko es esmu dzirdējis no draugiem, ka nav jau jēga šķirot, ka viņi tāpat visu tajās mašīnās samet kopā un tad arī kāpēc vispār censties. Nu jā, šī, protams, ir saruna par veģetārismu, vegānismu, nevis šķirošanu, bet tā ir arī daļa no dzīvesveida, kas būtu kaut kas, kas mani ļoti iepriecinātu, ja es redzētu līdz ar vairāk tur vegānu opcijām parādās tur dažādās šķirošanas tvertnes, gan arī bez-iepakojuma veikali, kas ārpus Rīgas tagad ir vēl viss kaut kur, piemēram, tajā pašā Ventspilī, Liepājā un laikam vēl dažās citās pilsētās. Paldies.”.

Vegāne II: “Gribēju ieslēgt mikrofonus, bet izslēdzu kameru. Mani iepriecina jebkas, nu jā,

4. pielikums

vegāniskas opcijas, zīmju norādes par to, ka galamērķa vieta arī domā par vidi, jo manā filozofijā tas iet roku rokā. Jā, jebkura tāda kaut vai mazākā kaut kāda mazākā zīme, bet jo īpaši, ja ir skaidrs, ka tā ir apzināta, kas arī kaut gan reizēm ir forši, ka reizēm jau ir vietas, kas jau defaultā ir videi draudzīgi iekārtotas, bet tas nav bijis tā plānoti, tā ir vienkārši vietas īpatnība, tas nav bijis ar tādu mērķi, bet tas ir skaisti, un, ja vēl tas tiek tā publiski nostādīts, ka vieta domā arī par vidi ne tikai par cilvēkiem, tad es absolūti izbaudu visu, kas ar to saistīts.”.

Veģetāriete: “Es arī priecājos, ja ir, pieņemsim tā pati Rīga ar tiem beziepakojuma veikaliem, jā. No arī visiem pieminētajiem – vide, viennozīmīgi vide, arī opcijas kādas ir pieejamas un attieksme pret, pieņemsim, ja es pasaku, ka es negribu sieru uz picu, tad arī tā izdara, nevis kaut ko tur sāk teikt. Un jā, piekritīšu visiem.”.

Vegāne I: “Jā, mani arī iepriecina arī, piemēram, ja es kaut kur aizbraucu un tur ir norādīts, ka tur ir pieejamas vegāniskas opcijas un, vai arī, piemēram, es zinu, ka ir kaut kas veģetārs, tad piemēram, izņemot sieru es varu to tā kā varu dabūt vegānisku un, ka cilvēki to respektē un saprot, ja es paprasu bez siera, tad arī to izdara, līdzīgi kā x [veģetāriete] to teica. Un no zaļā dzīvesveida, nu, arī piemēram, es nezinu, agrāk vismaz tā bija, nezinu kā tagad ir ar visiem kovidiem un visām sanitārajām tādā ziņā, bet, ka piemēram, labierīcībās ir nevis salvetes rokām, bet tie tā kā dvielīši – ar kuriem rokas noslauka un iemet tā kā tajā dvielīšu veļas grozā, kurus pēc tam savāc un aiznes izmazgāt, tas ir patīkami, viena no lietām. Bet tā īsti, es nezinu, es neko tādu neko īsti nevaru iedomāties, vismaz pagaidām, tā kā jā.”.

Vegāns: “Atkal jāatsaucas uz to savu neilgo pieredzi, līdz ar to neesmu saskāries ar tādu situāciju, kad mani kas ļoti tā iepriecinātu, kas man būtu iespiedies tā atmiņā. Bet kas varētu iepriecināt, tad nu, tādā ideālā variantā, noteikti, ka tu aizbrauktu uz vietu, kur ir vegāniska viesnīca ar visu ēšanu, viss tur ir pilnībā vegānisks un šķiro visi atkritumus, un pārvietojās ar kājām, un tā noteikti būtu tāda vieta, kur būtu prieks būt vienmēr. Bet, ja atkal no tām prioritātēm, tad skaidrs, ka manā gadījumā tā būtu tieši, nu jā, ka viss pretī būtu vegānisks, nu teiksim, viss ar ko viņi saskartos tajā pusē būtu vegānisks, bet tādā objektīvajā realitātē šobrīd, tad lielākā daļa kā es pirms gada nemaz nezin to atšķirību un nesaprobt, teiksim tā, nav informēti par to, tad katra tāda situācija kur tev, vai nu es minēju

4. pielikums

kādā piemērā vai lasīju komentārā – komentāros tas laikam bija šodien kaut kādā vegānu grupā, kur kad pajautāja un tā sieviete nezināja, un tad viņa skrēja, ā jā, "Viršos" laikam par to burgeru, ka viens ir veģetārs, otrs vegāns, un tad, kad tā pārdevēja bija skrējusi un skatījusies un pati bija izpētījusi un izstāstījusi to atšķirību un tad pēc tā brīža ir tā kā prieks redzēt, ka tie cilvēki nevis pasaka – ko jūs te atkal tie veģetārieši vai vegāni, izdomājat un sarežģījāt dzīvi – nu tā.”.

Moderators: “Paldies! Mēs jau arī lēnām tuvojamies noslēgumam, vēl daži jautājumi palikuši. Vai Jūs esat ceļojot veikuši brīvprātīgo darbu, ja jā, tad kā tas izpaudās un varbūt kas uz to motivēja? ”.

Veģetāriete: “Man īsti nav tādas pieredzes bijušas, ir bijušas iespējas, bet tā kā īsti nezinu kā šito komentēt, jā, jo nav pieredzes bijušas.”.

Vegāne I: “Jā, man arī nav šādas pieredzes un iespējas arī nav tieši bijušas ceļojot. Esmu veikusi brīvprātīgo darbu, bet ne ceļojot, to tepat uz vietas.”.

Vegāns: “No manas puses arī nebūs, neesmu iesaistījies brīvprātīgā darbā tādā klasiskā izpratnē, kur nu vēl ceļojot, jā, bet labprāt gribētu, ja tāda iespēja būtu – labprāt iesaistītos.”.

Vegāne II: “Es esmu, jā, tepat uz vietas ļoti daudz veikusi brīvprātīgo darbu dažādās nozarēs, bet ceļojot tieši tas tā nav bijis. Varbūt ir bijis kādu reizi, ka man nav bijis atalgojums, tad kādu projektu ko es esmu veikusi ceļojuma ietvaros, bet tad tas vairāk ir bijis darba ietvaros, atsevišķi par to varbūt man nav maksāts, bet vairāk tas ir bijis ar mērķi attīstīt manu, jā, vairot manu pieredzi, tad to īsti nevarētu par brīvprātīgo darbu saukt Bet jā uz vietas daudz.”.

Moderators: “Visi izteicās? Jā. Paldies! Kādas ir tās lietas, ja ir, ko Jūs vēl bez veģetārā un vegāniskā uztura – ko Jūs vēl darāt tieši domājot par zaļo dzīvesveidu? ”.

Vegāne II: “Nu, iepriekš jau tika transports minēts un tas diezgan tādu būtisku lomu, bet jā, es cenšos neražot atkritumus, tas šajā pandēmijas kontekstā ir ļoti mainījies, jo es arī pārvācos, bet tas tā. Vai nu neražot atkritumus vai, ja es radu, tad vai nu kaut kādu veidu atrast kā es varu pielieto up-cycle vai tiešām šķirot, es neiegādājos lietas tikai tādēļ, ka tās varu atlauties – es pārdomāju vai tas man ir nepieciešams. Ja es iegādājos kaut ko tādu,

4. pielikums

kas ir ārpus kārtas, vai kā dāvanu kādam vai pašai sev, tad es cenšos izvēlēties kaut ko tādu, kas arī neatstāj atkritumus un vairāk ir balstīts uz pieredzi nevis uz priekšmetu. Es ne tā ļoti mērķtiecīgi, bet tā vienkārši redzot, ka daudzi man apkārtējie cilvēki kādā brīdī nonāk pie jautājumiem, kas ir saistīti ar manu dzīvesveidu, tad arī tā kā izglītoju par to. Tieši arī tajā zaļajā kontekstā esmu mudinājusi vai mainījusi mazliet apkārtējo cilvēku ieradumus un es to esmu darījusi savā draugu lokā, piemēram, kopā kad mēs kaut ko svinam, tad es esmu veidojusi tādu vidi, kur mēs visi ar tarbiņām dodamies uz "Turzu" [bez-iepakojuma veikals Rīgā] un gatavojam svētku galdu ar ēdienu bez atkritumiem vai arī darba kontekstā es esmu, kad ir kādas apmācības bijušas, tad es esmu panākusi, ka tiks piegādāts ēdiens daudzreiz lietojamos traukos vai tas būs vegānisks arī tūri no vides viedokļa domājot vai arī tieši pat darb ietvaros izveidojusi pasākumus kur šo runā gan tādi tūri praktiski, gan arī mākslinieciski notikumi. Tas ir; tas ir, jā, tas man šķiet ir arī ļoti svarīgi – domāt ne tikai par kaut kādiem saviem ikdienas soļiem, bet arī nevis uzspiežot un moralizējot, bet radot informācijas lauku vai radot vietu šādam zaļam dzīvesveidam vairot arī to ārpusē.".

Vegetāriete: "Es piemēram, pērku drēbes humpalās un nepērku pilnīgi jaunas drēbes, izvēlos pirkt, pieņemsim, bambusa zobu birsti nevis, tur, plastmasas zobu birsti. Un tad tādas alternatīvas, mazi nieciņi, bet nu tomēr tā kā arī tas papildus visam, kas vēl varētu būt, varbūt, jā, mazāk to iepakojumu mazliet. Mēģinu netērēt, tādā ziņā nepirkt esošās vegānās desas, kas arī mēdz būt iepakojumā un vairāk tiem augļiem, dārzeniem tādā ziņā var neņemt maisiņus plastmasas, var paņemt savu auduma maisiņu, nu tādas, sīkas lietiņas.".

Vegāne I: "Jā, man arī principā līdzīgi tā kā visu nosauca, es cenšos neizmantot tā kā plastmasas iepakojumus, vairāk šķiroju atkritumus, bieži vien iepērkos arī kaut kādos lietotu apģērbu veikalos, ja vien tas nav kaut kas tāds, ko man tiešām vajag jaunu. Principā jā, man nav ko jaunu minēt. Viss ko visi iepriekšējie teica.".

Vegāne II: "Es varbūt vēl nedaudz vēlētos piebilst, es tagad arī veicu remontu un esmu sapratusi, ka tā ir ļoti nezaļa lieta. Es savā būtībā, kapitālo remontu veikt, bet es mēģinu šajā procesā pēc iespējas vairāk materiālus izmantot, kas jau ir vai piešķirt tiem kaut kādu jaunu jēgu vai izvēlēties arī kaut kādus no inženierijas viedokļa tādus risinājumus, kas

4. pielikums

videi ir draudzīgs, piemēram, kanalizācijas sistēma vai kaut kas tāds, nu jā.”.

Vegāns: “*Es arī, ja nu runājot kaut kur pazūdu, tad man vienkārši caur mobilajiem dattiem, tad man ik pa laikam kaut kā atslēgās, bet, es tādā pozitīvā ziņā, jūs dzirdat mani, ja? Jā. Es tādā pozitīvā ziņā apskaužu Jūs, jo kā jau es minēju, šis ir tas, kur es pat tik tālu neesmu domājis, nē nu domās tas kaut kur ir; bet vēl neesmu nonācis. Kaut kāds viens tāds piemērs, bet nu skumji, jo tas arī varētu būt vienīgais no tādiem piemēriem, kur veikalā tos papīra maisiņu ņemšu, bet uz tā kopējā fona tas ir tāds sīkums, ka pārējo nav vērts pieminēt. Tas ir tāds virziens, kur noteikti ir vairāk tā jādomā, bet vairāk jārīkojas. Ar sievu ilgi runājam par to, ka šķirosim un tā, un tā mēs runājam pus gadu, tad jāsāk vienkārši vienā brīdī. Es ceru, ka es to sākšu darīt.”.*

Vegāne II: “*Šodien!*”.

Moderators: “*Esam pie pēdējiem diviem jautājumiem un šis ir viens no tiem, **kāds vispār, Jūsuprāt, ir šodienas ceļotājs veģetārietis – vegāns?** Ko viņš vairāk tā kā izvēlās, kāds viņš tā kā ir? Kā Jums liekās? Sie divi vairāk tādi filozofiskāki jautājumi būs.*”.

Vegāne I: “*Man šķiet, ka šobrīd šis te veģetārietis – vegāns ceļotājs ir arī savā ziņā dabai draudzīgāks, jo lielākā daļa arī šeit apgalvo, ka viņi izvēlas, arī domāt par to vai viņi aiz sevis atstāj, teiksim tā, nesadalījušos atkritumus, kaut kā tā, vai arī tie šķiro. Principā man liekas, ka mūsdienu vegāns – veģetārietis ir tas, kurš domā nevis, piemēram, ne tikai arī par dzīvniekiem vai savu veselību kā no tādas puses, bet arī par to apkārtējo vidi un par to kā tas ietekmēs, kā mani tas, ka es izvēlos, piemēram, lidot ar lidmašīnu, kā mani tas ietekmē, dabu, jo es aizlidoju vienu reizi – tas nebūs tik traki, ne kā, ja es vienu reizi aizlidoju un pāris reizes dodos ar kādu citu transporta līdzekli, nezinu, piemēram, autobusu, starpvalstu vai kaut kas tāds, manuprāt. Tas tāds mazs ieskats tajā ko es apmēram ar to domāju. Šobrīd grūti izteikties, ļoti gara diena, es ceru, ka var saprast ko es saku.*”.

Veģetāriete: “*Jā, es piekritīšu x [vegāne I], tieši tas pats kad mūsdienu veģetārietis, vegāns ir vairāk videi draudzīgāks un pievēršas vairāk tieši videi, nu jā, nav ko vairāk piebilst, tas pats.*”.

Vegāns: “*Jā, man arī laikam nebūs īsti ko komentēt, jo cerams, ka viņš ir tāds un, ka to*

4. pielikums

apkārtējie arī to redz, nevis, ka viņi redz to, ka viņš ir kāds ekstrēmists vai kā izskan citreiz, ka tie tādi kaut kādi ļoti savdabīgi un citādāk domājoši, vai kaut kādi ekstrēmi galēji. Tas ir parasts cilvēks kā jebkurš cits, vienkārši atvēruši savu sirdi un prātu, ko iepriekš, nu tā kā, kaut kādu iemeslu dēļ aizmiglojis gan apzināti, gan neapzināti. Gimenē gan jau, ka neapzināti, es domāju, ka kas no ģimenes tas ir nācis no paaudžu paaudzēm nodots un tā tas ir noticis, tās zināšanas rūp, bet tas mārketingi ir bišķīt novirzījies, tas mārketingi ir ļoti spēcīgs, īpaši dzīvnieku industrijā, kas arī vairo tādas sajūtas. Tā kā es ceru, ka vegāns ceļotājs ir gan videi draudzīgs, gan cilvēkiem draudzīgs.”.

Vegāne II: “Man arī gribētos teikt domāt, ka vegāns ceļotājs ir videi draudzīgs, kaut arī es varu arī iedomātos tādus cilvēkus, kas vegānismu praktizē kā, nu, iepriekšējo ēšanas paradumu praksi – vienkārši aizstājot visus dzīvnieku produktus ar kaut kādām alternatīvām, kas tiešām ir izskanējis - ir pārsvarā iepakots plastmasā. Tos pati arī esmu redzējusi, ka, nu jā, kad arī tā dara, bet nu nevaru saprast vai tie ir tādi popkultūra, kas dominē vai tā tas tiešām ir. Manā gadījumā tas tā nav, bet gan es, gan, manuprāt, tas ir ļoti interesanti jebkuram vegānam vai veģetārietim, kas ceļo ir galamērķī apzināt vegāniskās, veģetārās vietas, ēdienu, kaut kādus restorānus vai kafejnīcas un viens no tādiem tūrisma uzdevumiem ir nobaudīt kaut ko, kas vai nu ir kaut kāda lokālā, tur nezinu, delikatese veganizēta vai kaut kāds vienkārši unikālas lietas kas varbūt tiek piedāvātas, kuras es savā mītnes vietā nevaru nobaudīt. Vēl man šķiet, ka arī, vai arī tas man šķiet, ka ir arī vienkārši internetā visbiežāk redzamais kaut kāds viedoklis, ka vegāni, kas ceļo meklē, nu apzināti, ka galamērkis ir ar kaut kādiem, ar kaut kādu arī spirituālu ievirzi, vairāk vegānu varbūt ceļo uz austrumu zemēm, nodarbojas ar jogu, vai meklē budisma saknes. Reizēm ar to var arī kaut kādas paralēles vilkt, jo reizēm cilvēki tieši veģetārismam pievērsušies iepazīstoties ar budismu, bet jā, man ir grūti teikt vai tas ir kaut kāds popkultūras daļas ko es esmu redzējusi vai tiešām tas ir tāds šodienas ceļotājs veģetārietis, vegāns. Pati es tāda neesmu, bet labprāt iepazīstu ko vietējā vide savā vegānismā, evolūcijā ir radījusi un izpētīt to.”.

Moderators: “Paldies! Un, kāds, Jūsuprāt, potenciāls Latvijai ar tieši veģetārismu un vegānismu un zaļo tūrismu? Vai Jūs saredzat, ka aizvien vairāk mums paliks ēdināšanas uzņēmumi, kas piedāvās šīs opcijas, veģetārās un vegāniskās? Vai varētu arī mums būtu

4. pielikums

nākotnē Latvijā arī zaļas viesnīcas? Vai vairāk šie transporta veidi, kas tiek piedāvāti? Vai arī pieņemsim, samazinās šis dzīvnieku komerciālās, šīs vietas tūrismā? Kā Jums šķiet?

Kāds varētu būt Latvijai potenciāls?

Vegāne II: “*Manuprāt, Latvija ar savu infrastruktūru jau vienkārši pēc noklusējuma ir ārkārtīgi piemērota kaut kam šādam un spētu arī tieši tādēļ piesaistīt ārzemju tūristu interesi, jo neviens stūris, pat Rīgas centrs nav tā apbūvēts, kā piemēram, Tokija vai kāda cita metropole. Un ir ļoti viegli, ir arī, manuprāt, populāri veidot šādus lauku tūrisma centrus - kaut kādas autentiskās pirtis, vai tur nezinu, viesu mājas ezera krastā un, manuprāt, to ļoti forši varētu savienot vairāk ar tādu dabas iepazīšanu un jā. Tā kā, manuprāt, tur kur tiek tieši pozicionēta kaut kāda dabas izpēte vai dzīvosim zaļi – dabai draudzīgi, tur arī tas vegānisms ļoti harmoniski pienāk klāt, jo tas uzreiz nozīmē, ka cilvēks dodas izpētīt to kur viņš dzīvo, kāda ir, tā kā pasaule bez - vēl bez cilvēkiem un vienkārši uzreiz kaut vai neapzināti tiek atzīta tā filozofija, ka cilvēks nevalda pār visu un eksistē vēl kaut kas, kas ir gan interesants, gan nozīmīgs. Manuprāt, viena, viens virziens, kur ir ļoti liels potenciāls, es ceru, ka nezinu vai nu tūrisma bakalaura darba rakstītāja vai nu kāds cits varētu pieķerties šai domai, vairot piedāvājumu tūrismam, kas varbūt skaļi nepauž – re kur ir kaut kāda, nezinu, vegāniska kafejnīca Mežotnē vai kur, bet vienkārši uztaisīt to, skaidrs, ka attiecīgie “Vegan Latvia” grupā to uzreiz visi zinās, tūkstošiem cilvēku par to būs informēti un varbūt apzināti uz turieni dosies. Man vienmēr šķitusi ļoti simpātiska un Latvijas infrastruktūrai piemērota ideja, ka tiek veidots bizness, kas nevis skaļi kliedz “vegan, vegan”, bet vienkārši piedāvāt to un cilvēki paši no sevis tad to patērētu, varbūt pats neviens to nepamanītu to, ka tā ir. Tas pats varētu tā būt ar šīm dzīvnieku saudzētavām, nu labi, tām var būt arī tiek uzreiz liels uzraksts likts, ka mēs saudzējam šos dzīvniekus, nevis izmantojam vai kaut kā dresējam, bet jā, ja tas netiek, tas ir ļoti skaidrs, ka tas atbaida cilvēkus, ka, ja tiek uzrakstīts, ka tas ir vegānisks. Ja tā ir vegānu desa, tad to pērk tikai vēgāni un neviens cits tai nepieskarsies – tā kā vairāk vairo tādu piedāvājumu un, manuprāt, tad arī tā pasaule kļūs vairāk draudzīgāka nedalot kurš ir vegāns un kurš nav, kas vispār nav nepieciešams ļoti bieži.”.*

Vegetāriete: “*Jā, es ļoti ceru, ka vairāk gan reklamēs, gan arī darīs tieši zaļās vides ietvaros, ka nepazudīs mūsu Latvijas daba un, ka mēs nebūsim tā kā Tokijā, jā, vairāk*

4. pielikums

piekops to dabu un, ka būs tieši pareizāka izpratne par to – vegānismu, un tas kā vispār videi, un arī par tūrismu, jā, būs populārāks un labāks.”.

Vegāne I: “*Jā, es arī pilnībā piekrītu meitenēm, ko viņas teica, man laikam nav tā kā ko īsti piebilst.”.*

Vegāns: “*Būs nedaudz citādāks skatījums, jo jau šīs diskusijas gaitā, jo tā ziniet, man tiešām liels prieks ar jums šodien būt kopā, lieliska moderēta un noorganizēts pasākums, un tā pieredze forša, man tādas sarunas vienmēr patīk, bet es redzu, ka tas zaļais caurvījās, es skaidri redzu, ka viņš pieskarās gan vegānismam un, bet jā, man tomēr gribās šķirt viņus abus, jo tad tā kā pazūd tulkojumā un tad daudziem cilvēkiem sāk, kad jā, kad vegāns ir zaļais dzīvesveids, kur īstenībā pazūd vegānisma mērkis, kas ir tikai par dzīvniekiem, tikai par viņu tiesībām, par to, lai viņiem nenodara pāri, tas laikam ir tas, kas man ir svarīgi, tāpēc laikam es arī, kad man ir kādas sarunas vai diskusijas, es to izvirzu priekšplānā un man liekas, ka tas zaļais dzīvesveids ir tādi pozitīvās blaknes, kuras vienkārši pavelkas līdzī. Jo, jā, tad tev vienkārši atveras tas prāts un tad tu sāc par to interesēties un domāt. Un jā, neēdot dzīvnieku produktus ir tik daudz pētījumu, kas parāda to, ka dzīvot tik zaļi, ka nu, ka viss ir forši, bet skaidrs, ka nenoliedzot to, ka ir jātiecas pēc tā ideālā cilvēka, kuru noteikti nekad nesasniegls, bet nu dzīvo zaļi, ēd veselīgi. Un. Izslēdzās laikam skaņa.”.*

Vegāne II: “*Es šeit ļoti gribētu piebilst, ka tas, jā, šeit netiek pasniegts roku rokā, ka tas vairāk arī var atbaidīt cilvēkus no tā, ka pievērsties šādam dzīvesveidam, tas uzreiz var šķist kaut kas dubult-sarežģīti vai nu, ka no kaut kā ir ārkārtīgi jāatsakās. Bet nu nevar arī aizmirst, ka ļoti daudz resursu iegūšana atņem tieši dzīvniekiem dzīves vietu vai kādus dabiskos dzīves apstākļus, tā ir tā lieta ko mēs nerēdzam, kā līdzīgi nav redzams kā, piemēram, olu industrija ietekmē vīriešu dzimtes cālu dzīves, vai ne. Par to ir forši, ja ir vairāk informācija, ka tiešām tiek savilktais arvien vairāk kopā, bet es piekrītu x [vegānam], ka nevajag to vienmēr vilkt, lai tas notiek dabiski, varbūt individuāli, jo tas varētu šķist ļoti sarežģīti tieši cilvēkiem, ka tāds informācijas blāķis – ka tev šis jāmaina, šis jāmaina, nedrīkst tā.”.*

Vegāns: “*Labāk ir nedzīvot!”.*

Vegāne II: “*Jā.*”.

4. pielikums

Vegāns: “Tā kā cilvēki saka, labāk tad ir nedzīvot, tad bez maz vai, tad to nenormāli sarežģīt. Un tā.”.

Moderators: “Paldies! Esam izturējuši, man bija interesanti, es ceru, ka Jums arī bija interesanti un arī vērtīgi, gan dzirdēt ko citi dara, gan arī varbūt smelties kādas iedvesmas kādiem saviem nākamajiem soļiem. Varbūt ir kāds, kas vēlas vēl kādu vārdu bilst vai viss ir izrunāts un spēka vairs nav? ”.

Vegāne II: “Es noteikti gribu pateikt paldies par to, ka šāds pētījums notiek, man šķiet, ka tas ir pozitīvi. Varbūt man ir jautājums, es vienkārši sākumā varbūt nedzirdēju, ko ar šiem datiem, vai to ir lemts tikai tādā izpētes līmenī vai ir kaut kādas jau, nu, ja drīkst vaicāt vai ir kādas idejas kad Tu tieši iegūsi šo kvalifikāciju tā kā – veidot vai palīdzēt kādam biznesam šādam tapt vai mainīties? ”.

Moderators: “Jā, paldies, es galvenokārt šo veidoju, lai pirmkārt, lai man pašai ir interesanti, jo vienmēr saka, ka jāizvēlas kas tev pašam interesē, bet es vēlos tā kā izpētīt vairāk šo veģetārismu, vegānismu ar šo zaļo dzīvesveidu tieši ceļošanas aspektā, jo tūrisms ir sfēra, kurā es sevi redzu un es gribētu, lai tas ir dabai draudzīgāks, dzīvniekiem draudzīgāks, videi draudzīgāks, lai ir patīkami arī strādāt piemēram, man, ja esi sevi redzu tā kā tālāk tūrismā. Tieši no šī pētījuma, kas izriet, es noslēgumā izstrādāšu tipiskā, ja varētu tā ātrumā teikt, tipiskā Latvijā dzīvojošā veģetārieša, vegāna ceļotāja profilu un es uzskatu, ka ļoti vērtīgi ir izpētīt un informēt citus arī, es domāju, ka mans pētījums pēc tam būs publiski pieejams, cik šie dzīvesveidi ir dažādi, kādi viņi ir, ka tie lauž šos stereotipus, ka tas nav vienkārši kaut kāds ciema dīvainītis, kas pārtiek no salātiem tikai vai tikai no friķi kartupelīšiem. Vairot šo sabiedrības apziņu. Vai nākotnē es varētu veidot šādu biznesu, grūti man ir šobrīd spriest, bet noteikti ja es vispār veidošu savu biznesu vai es būšu kādā citā biznesā - noteikti - zaļā domāšana ir arī viena no manām vērtībām, kurai es cenšos pieskarties arvien vairāk un jā, es domāju, ka es nākotnē centīšos kaut kādos veidos, bet centīšos lauzt ceļus arī tai. Es ceru, ka es atbildēju.”.

“Jā un, paldies Jums visiem. Skatos, ka laiks ir diezgan aizgājis un jā, un paldies Jums par to, ka piedalījāties, par to, ka atsaucāties, to ka izturējāt arī un izteicāties. Kā jau es minēju sākumā, bez Jums mans bakalaura darbs nebūtu līdz galam izdevies, vismaz ne tādā līmenī kādā es to esmu iedomājusies un liels Jums visiem par to paldies. Un, ja kādi

4. pielikums

jautājumi, komentāri vai kas vienmēr esmu atvērta saziņai gan e-pastā, gan Facebookā. Un tad skaisti šo vakaru es varētu noslēgt ar nelielu citātiņu par to, ka “tas ko Tu dari šodien, var uzlabot visas Tavas rītdienas” (R. Marston), tas ir ne tikai tavas, bet arī nākamo paaudžu un visas apkārtnes. Liels, liels paldies Jums.”.

Vegāns: “Es arī gribēju pateikt paldies, tādu personisko, jo man jau no tā paša sākuma līdz šim brīdim, nu tā pārliecība par to stiprinājās, par to cik Tu profesionāli visu menidzēji un prezentācija ir viena no labākajām ko es esmu redzējis, tāds liels prieks. Atceroties savu bakalaura darbu, nu, tad ir par ko aizdomāties un tā, tiesām super un paldies par diskusiju, noteikti ļoti forša pieredze. Ir prieks redzēt līdzīgi domājošus sev, šī bija laikam tā pozitīvākā saruna, citreiz viņas tādas sanāk ne vienmēr aiziet pozitīvā gultnē, bet šeit pozitīvas emocijas. Vienkārši paldies. Liels paldies!”.

Moderators: “Paldies!”.

Vegāne I: “Es arī to pašu vēlējos pateikt, paldies par šādu pozitīvu, teiksim, pozitīvu pieredzi un bija ļoti jauki parunāties, un jā, lai veicās bakalaura darbā, lai viss izdodas un ļoti jauki, ka kāds veido šādus te, šādus pētījumus. Bija ļoti jauki!”.

Moderators: “Paldies!”.

Veģetāriete: “Jā, paldies un ļoti, ļoti skaista prezentācija. Tā kā, lai Tev izdodas tālāk nolikt bakalauru.”.

Moderators: “Paldies!”.

[Diskusijas dalībnieki atslēdzas no diskusijas].

Fokusgrupas diskusijas dalībnieku uztura un ceļošanas paradumu p

1. tabula. Fokusgrupas diskusijas

	Veģetāriete	Veģetārietis	Vegāne I	Vegāne II
Uztura veids	Peskoveģetāriete (dažreiz uzturā lieto zivis, olas) / fleksitāriete	Ovo-laktoveģetārietis - dažreiz uzturā lieto brīvo vistu olas un piena produktus	Nelieto dzīvnieku produktus ne uzturā, ne citās jomās	Nelieto dzīvnieku produktus ne uzturā, ne citās jomās
Motivācija lietot uzturu	Uztura lietošanai motivēja dienas draudzenes – informējot, rādot dažādus video par cietīsirdību pret dzīvniekiem, kā tiek ražoti gaļas un piena produkti	Sākotnējā motivācija – zinātkāre, kā ir būt veģetārietim: “ <i>Sākumā tur nebija nedz kāds cēls vai sevišķi interesants iemesls, tas bija vienkārši no sērijas pamēģināt vai vispār varu izturēt bez ēdot kādas gaļas produktiem vai ko tādu, vai es jūtos kaut kā citādi tad kad es tā daru</i> ”, “ <i>Biju izdomājis vienkārši nedēļu pamēģināt, … , man kaut kā iepatikās … .</i> ”, papildus motivācija – finansiālie aspekti (attiecīgajā brīdī bija students), pašizpēte – sāka lasīt un pētīt par veģetārismu, tā nozīmi plašākā sociālā kontekstā – lopkoņību, globālā sasilšanu, u.c. – kas ir arī pašreizējā motivācija	Galvenā motivācija - mīlestība pret dzīvniekiem, ētiskie apsvērumi: “ <i>es nevēlos, lai manis dēļ kāds ciestu</i> ”, neapmeklē arī zoodārzus “ <i>uz zoodārziem es arī neeju un neplānoju, jo tas ir vienā laivā metams ar visu dzīvnieku mocišanu.</i> ”. Šobrīd vairs nav konkrētas motivācijas, dzīvesveids ir kļuvis pašsaprotams	Sākotnējā motivācija par <i>industrijas neglītību</i> , ētiskie, vides un veselības svērumi. Šī brīža motivācija: “ <i>Manuprāt, tas ir tākais jautājums ko jā atbild, man ir uzdevis un pašā laikā, man vispār bilda, tāpēc, ka es ja tajā dzīvesveidā tik locekļi, ka mani nekas nemotīvē, vienkārši nav kaut kā cepta šobrīd prātā vadītā, kaut ko nelietoju vai, kaut kā atsakos, jo es vienkārši dzīvnieku producētu kā pārtiku, vai nesām par ādas izstrādājumiem, par potenciālo apģērbiem</i> ”

Piezīme: Tabula izveidota pamatojoties uz veikto fokusgrupas diskusiju, transkriptu iespējams aplūkot 4.

2. tabula. Fokusgrupas diskusijas dalībnieku ceļošanas posīcijas

	Veģetāriete	Veģetārietis	Vegāne I	Vegāne II
Visbiežāk ceļo pa	Latviju	Vairāk pa ārzemēm, kad nebija pandēmija, bet pandēmijas laikā vairāk pa Latviju	Vairāk pa Latviju, iepriekš bieži pa ārvalstīm, pandēmijas dēļ ceļo retāk	Vairāk pa ārzemēm
Vidējais ceļošanas ilgums	Latvijā 1-3 dienas (atpūta), ārzemēs 1 mēnesis (studijas)	1 - 2 nedēļas	Vidēji 1 nedēļu	pandēmija Latvijā da lielākoties līdz 1 ned nolūkos - dienas
Ceļo kopā ar	Ar vecākiem vai draugiem	Ar partneri - otro pusīti, iepriekš vairāk ar draugiem	Ar partneri - otro pusīti, līdz tam vairāk ar ģimeni	Pārsvarā c ietvaros (L tulk. bizne atpūtas no draugiem
Vidējās dienas izmaksas (vienas dienas) / lielākās izdevumu pozīcijas	Vislielāko izdevumu daļu sastāda ēdiens un izdevumi par degvielu	Aptuvenās izmaksas 30-40 eiro, lielākie izdevumi par lidmašīnas biļeti (ja nepieciešams) un naktsmītni: “... ja skaita, ka tālāka ir tā valsts, tad tas ir arī pats lidojums, bet parasti tā ir pati naktsmītnē, kaut gan parasti mēģinām palikt kādā lētā “AirBnb” vai tur “Booking” istabā, salīdzinoši zemā cenā.”	Latvijā ceļojot 50-60 eiro, ārzemēs atkarīgs no galamērķa 50-200 eiro	Aptuvenā 50-60 eiro sastāda vi izdevumu visbiežāk draugiem izdevumi naktsmītnē braucieno sedz darbu

Piezīme: Tabula izveidota pamatojoties uz veikto fokusgrupas diskusiju, transkriptu iespējams aplūkot 4. pielikumā.

3. tabula. Fokusgrupas diskusijas dalībnieku ceļošanas veidi

	Vegetāriete	Vegetārietis	Vegāne I	Vegāne II
Celojuma plānošana / organizēšana	Celojuma galamērķi izvēlas pati, bet kā tur noklūt – plāno tētis vai draugs	Plāno celojumus pats / kopā ar otro pusīti	Plāno celojumus pati - ja brauc ar otro pusīti, bet ja brauc kopā ar draugiem, tad visi plāno, bet, ja dodas kopā ar ģimeni, tad vecākā māsa un mamma plāno braucienu	Pārsvarā pati plāno celojumus, bet ja citu cilvēku plāno
Galvenās celojumu intereses	Daba, pasākumi – festivāli, pilsētvide	Latvijā – daba un kultūras pasākumi, ārzemēs – pilsētvide, populāri apskates objekti, kultūra un vēsture	Daba, pilsētvide, arhitektūra, vietējie pasākumi: “Loti reti, bet gadās arī, šobrīd gan tas nav aktuāli, bet normālā situācijā, patīk piemēram, ka “Facebook events” var atrast kādu pasākumu un mums piemēram, patīk aiziet uz kādas underground grupas kādu koncertu ...”	Viss: “Man laikai ceļojumos interesējis viss, es vienīgais ceļojumos nedarītu nestraigāju pa veji, un nepērku stereotipu suvenīrus”, daba, kultūra, vēsture, arhitektūra, vietējais cilvēku stāsti, vērtības, virtuve
Celojumos galvenais pārvietošanās veids	Lielākoties ar kājām, mudina citus arī to darīt, arī ar velosipēdu, stopējot un braucot ar sabiedrisko transportu	Ārzemēs ar velo, Latvijā ar auto (auto aprīkots ar gāzi), velo, sabiedrisko transportu	Pa Latviju ar savu auto, pa Rīgu un ārzemēm ar sabiedrisko transportu un loti daudz ar kājām	Lielākoties ar velo, kājām, sabiedrisko transportu, elektrisku skūteriem un caromu. Starp pilsētām labprātāk ar vilcienu

Piezīme: Tabula izveidota pamatojoties uz veikto fokusgrupas diskusiju, transkriptu iespējams aplūkot 4. pielikumā.

Latvijā dzīvojošā, tipiskā veģetārieša ceļošanas paradumu profila apraksts

Pēc ievākto datu apkopošanas no visām trīs datu iegūšanas metodēm, bakalaura darba autore izveidoja Latvijā dzīvojošā, tipiskā veģetāriešu ceļošanas paradumu profilu - ar galvenajām pamatiezīmes, kas raksturo šāda tipa ceļotāju un, kuras varētu palīdzēt identificēt šī ceļotāja vēlmes un vajadzības tūrisma, atpūtas un izklaides pakalpojumu sniedzējiem. Pielikuma turpinājumā šīs mērķauditorijas profila raksturojums aprakstošā veidā.

Latvijā dzīvojošais, tipiskais veģetārietis lielākoties ir sieviete vecumā no 24 līdz 32 gadiem, ar augstāko izglītību un algota darbinieka nodarbinātības statusu. Tipiskais veģetārietis, ceļotājs lielākoties ir vegāniska vai ovo-laktoveģetāra uztura pārstāvis ar motivāciju to lietot ētisku un vides apsvērumu dēļ, viņš uzskata, ka attiecīgais uzturs ir kļuvis par viņa dzīvesveidu un ir videi draudzīgs.

Ceļotājs, veģetāra dzīvesveida pārstāvis savus ceļojumus plāno pats un ceļo kopā ar ģimeni, partneri vai draugiem. Viņš lielākoties ceļo pa Latviju - 1 līdz 2 dienu garumā, bet dodoties braucienos uz ārzemēm tur pavada vairāk kā 1 nedēļu. Tipiskais veģetārietis ceļojumos dodas reizi pusgadā, kuros vislabprātāk apskata galamērķa dabu, kultūru un gastronomiju. Kopumā, iekļaujot maksu par naktsmītni, ceļojot pa Latviju tērē 10 līdz 50 eiro dienā, bet pa ārzemēm 50 līdz 100 eiro. Transports un naktsmītnē sastāda vislielāko izdevumu pozīcijas summu.

Galamērķa izvēlē savu veida lomu spēlē veģetāra uztura pieejamība, kaut gan nepieciešamības gadījumā veģetāra dzīvesveida pārstāvis ņem līdzī savu pārtiku vai to iegādās tuvējā veikalā, toties pieejamās galamērķa aktivitātes spēlē maznozīmīgu lomu ceļotāja galamērķa izvēlē. Lielākoties tipiskais veģetārietis ir apmeklējis kādu galamērķi, jo tur ir noticeis ar vegānismu vai veģetārismu saistīts pasākums, ja nav apmeklējis – tad noteikti par kādu no šiem pasākumiem ir dzirdējis. Vietas no kurām visticamāk tipiskais veģetārietis, ceļotājs vairās ir tūrisma piesaistes kurās ir iesaistīti dzīvnieki komerciālos nolūkos, lielākā daļa arī uz šāda tipa vietām neved savus bērnus. Naktsmītnes ziņā viņš novērtē, ja mītne izmanto dabas atjaunojamos resursus, kā arī lielākoties vairās no greznu

6. pielikums

viesnīcu apmeklēšanas. Ceļotājs ceļojuma galamērķī vislabprātāk izvēlas pārvietoties ar kājām, velosipēdu, sabiedrisko transportu vai paš-vadāmu transportlīdzekli. Lielākoties galamērķa izpēti viņš veic individuāli un tajā mēdz iegādāties produktus ar “vegan” un / vai “cruelty-free” marķējumu. Lietas, kuras tipiskais ceļotājs, veģetārietis veic papildus veģetāram uzturam ir *less waste* mazatkritumu dzīvesveids, atkritumu šķirošana, dažādu resursu taupīšana un alternatīvu produktu lietošana. Ceļotājs novērtētu, ja attiecīgais galamērķis būtu pretimnākošs, gatavs pielāgoties – adaptēt savu piedāvājumu veģetārieša vajadzībām, kā arī vispārīgi labvēlīgu un saprotušu attieksmi par izvēlēto, attiecīgo dzīvesveida izvēli.