

Mariola Bienko¹

Smakosz na diecie eliminacyjnej. Analiza polskich blogów kulinarnych

Jedzenie jest produktem, a zarazem obrazem organizacji społeczeństwa zarówno w sferze publicznej, jak i prywatnej. We współczesnych społeczeństwach przemysłowych przygotowanie i konsumpcja jedzenia są postrzegane nie tylko jako wyraz zaspokajania potrzeb biologicznych, ale jako źródło wielu różnorodnych znaczeń społecznych i kulturowych. Jedzenie rozważa się obecnie w kontekście diety i zdrowia człowieka. Najważniejszymi źródłami kulinarnych inspiracji są internetowe serwisy z przepisami i książki kucharskie, wzrosła rola prasy i telewizyjnych programów kulinarnych, poświęconych dietom i zdrowej żywności. Popularność internetowych stron z przepisami i blogów kulinarnych ujawnia ogromne zainteresowanie zdrowym odżywianiem, jakie wykazują użytkownicy globalnej sieci. Media społecznościowe to jeden z kluczowych kulinarnych kanałów komunikacji digitalowej w tym obszarze tematycznym. Blogi kulinarne, jako produkty popkultury, dają swoim uczestnikom możliwość dokonywania wyboru i interpretacji oraz dowolność w sposobach odczytywania i rozumienia rozmaitych kulturowych przekazów dotyczących zdrowego stylu życia. Artykuł skupia się na analizie zawartości wybranych blogów kulinarnych, koncentrujących się na znaczeniu zdrowej żywności, zdrowego stylu odżywiania oraz diet.

Słowa kluczowe: tożsamość, dieta wegańska, dieta bezglutenowa, blogosfera kulinarna, blogerki

Foodie on the elimination diet: exploring Polish food blogs

Food is a product, as well as an image of social organization in the public and private spheres. In modern industrialized societies the preparation and consumption of food is perceived not just as satisfaction of biological needs, but also as a source of many different social and cultural meanings. Food is currently considered in the context of diet and health. The most important sources of culinary inspiration are online recipe sites and

¹ Uniwersytet Warszawski; mariola.bienko@gmail.com.

cookbooks, the role of press and television culinary programs devoted to diets and healthy nutrition has increased. The popularity of websites containing recipes and culinary blogs reveals the huge interest in nutrition shown by Internet users. Social media are one of the key channels of digital communication in this area of interest. Culinary blogs as a product of pop-culture give their participants the chance to make choices and interpretations, and give them freedom in ways of reading and understanding various cultural messages concerning healthy life style. The article focuses on analysis of the contents of chosen culinary blogs, concentrating on the meaning of health food, a healthy style of diet and nutrition.

Key words: identity, vegan diet, gluten-free diet, culinary blogosphere, women bloggers

Wzory jedzenia jako efekt kulturowo i społecznie wypracowanych reguł

Kuchnię można zaliczyć do „struktur długiego trwania” (Braudel 1999), które zmieniają się dyskretnie i bardzo powoli, tworząc podstawę kulturowej tożsamości, wyznaczając ramy postrzegania świata, standardy percepcyjne i aksjologiczne. Claude Lévi-Strauss (2010) twierdzi, że gotowanie jest nie tylko mediacyjną kategorią między sferą (surowej) natury i (warzonej) kultury, ale także aktem zdefiniowania człowieka z jego atrybutami. Dla socjologa jedzenie, kuchnia i smak to rodzaj kodów kulturowych wyrażających różne komunikaty o tożsamości, hierarchii, religii czy zdrowiu. Według strukturalistów pokarmy mają znaczenie symboliczne oraz pomagają w tworzeniu ładu społecznego. Funkcjonalisci podkreślają, że jedzenie lub niejedzenie pewnych produktów ma służyć identyfikacji grupowej i pozwala odróżnić się od innych grup. Natomiast według przedstawicieli teorii kulturowo-materialistycznej wybór pokarmów ma charakter racjonalny, oparty na analizie kosztów i zysków. Spożywanie posiłków jest zarówno elementem sfery prywatnej, jak i sfery publicznej poprzez wzorce, które kształtują zachowania, nawyki, zwyczaje i obyczaje żywieniowe. Wiedza o jedzeniu i upodobanie do określonych posiłków, jak wykazuje Pierre Bourdieu (2005), są elementem odtwarzania się podziałów klasowych. W trakcie socjalizacji zachowania konsumpcyjne generowane są przez habitus, tzn. wyuczone zwyczaje i normy, które przekształcają się z kolei w dyspozycje, czyli system znaków oceniających wzory jedzenia.

Publiczny dyskurs kulinarny nabiera znaczenia w kulturze francuskiej przełomu XVIII i XIX w., gastronomia zaczęła wówczas konstytuować się jako teoretyczny kod praktyki kulinarniej. Biesiadowanie stało się podstawą życia towarzyskiego, a także dobrego smaku. „Smakoszostwo”, jak przekonywał Jean Anthelme Brillat-Savarin (1973: 103), poszerza krąg gościnności, a także „zaciera” nierówności. Dla współczesnych miłośników jedzenia kulinaria są rozrywką, sposobem spędzania wolnego czasu, sztuką, ideologią, a także pracą. Foodies gotują wyszukane dania,

umieszczają w sieci linki z przyprawami i składnikami potraw. Stają się krytykami i blogerami kulinarnymi. Ich działalność nabiera charakteru etycznego, a produkcja, jak i konsumpcja dań stanowią podstawę ich tożsamości (de Solier 2013: 8). Do grupy tej należy każdy, kto w sposób szczególny interesuje się jedzeniem i poszukuje kulinarnej rozkoszy, jako źródła statusu i szczególnego wyróżnienia. Foodie to smakosz, kierujący się snobizmem kulinarnym, uwielbiający jedzenie, rozumiane w kategoriach zabawy i eksperymentowania. Idea sprawienia sobie i bliskim przyjemności w sferze kulinarnej jest dla niego równoznaczna z uczynieniem świata lepszym (Johnston, Baumann 2010: 31, 69–70; Jackson 2015: 95–96).

Ponowoczesny dyskurs kulinarny jest wypadkową dominacji ideologii zdrowia, reżimów kontroli, modeli samostanowienia. Wśród trendów snobizmu kulinarnego wymienia się m.in. rozwój wegetarianizmu, obsesję zdrowej żywności oraz zainteresowanie dietami (Epstein 2002: 217). Dieta (gr. *diaita* – „styl życia”) to sposób odżywiania „o ustalonym doborze pokarmów pod względem jakości, ilości i urozmaicenia, dostosowanym do potrzeb organizmu, z uwzględnieniem wieku, płci, stanu fizjologicznego, stanu zdrowia, trybu życia i rodzaju pracy” (Pachocka 2011: 160). W kulturze zachodniej sposób odżywiania przestał być bezrefleksyjnym fragmentem codzienności, stał się czynnikiem duchowego rozwoju i kształtowania osobowości. Jedzenie jest w pewnym sensie kwestią światopoglądu. Przypisuje się mu odpowiednią ideologię związaną z wyborem między wegetarianizmem, kuchnią chińską, makrobiotyczną, niskocukrową, ekologiczną, stosowaniem głodówek, profesjonalnego oczyszczania jelita grubego etc. Tak zwana zdrowa kuchnia stanowi podstawę nowych stylów życia i ruchów społecznych, takich jak Slow Food.

Wybór diety jest dyktowany nie tylko ciekawością, upodobaniem czy koniecznością, ale też chęcią odróżnienia się od innych, stając się przez to znakiem oryginalności i społecznej dystynkcji (Bourdieu 2005). Człowiek buduje swoją gastronomiczną tożsamość, wybierając i łącząc elementy, nadając im nowe, osobiste znaczenie, które wpisuje się w dostępne ideologie dietetyczne. Jednostka może ustawić się w opozycji do wybranych trendów, a co za tym idzie popularnej kultury spożywczej, podpierając swoją decyzję naukowymi argumentami o wpływie danych produktów na zdrowie. Poczucie, że unika się dań, które nam szkodzą, daje wrażenie kontroli nad odżywianiem, a w konsekwencji – nad własnym zdrowiem. Wybiórcze sposoby żywienia wpisują się w koncepcję reżimów cielesnych. Dieta stanowi aspekt tożsamości, wyrażający się w kontroli nad ciałem, a tym samym nad własnym życiem (Shilling 2010: 15–19). Odrzucenie tej kontroli to dzisiaj forma ekscesu (Wieczorkiewicz 2012: 89–90).

Nawyki żywieniowe są nie tylko odbiciem stosunków społecznych i wartości kulturowych, ale również areną działań i negocjacji. Społeczny marketing w obszarze jedzenia i zdrowia jest skierowany na udoskonalanie domowych, bezpiecznych praktyk żywieniowych, promujących owoce i warzywa, ograniczające

spożycie tłuszczu, soli i cukru (Lien, Jacobsen 2016: 268). Do istotnych trendów w sferze konsumpcji żywności należą m.in. koncentracja na ograniczaniu spożycia posiłków wysokokalorycznych, kosztem dietetycznych, spadek spożycia mięsa oraz produktów zbożowych, wzmożony popyt na produkty pochodzenia roślinnego, przyjmowanie większej ilości warzyw i owoców, preferowanie wyższej jakości kupowanych produktów (Atkins, Bowler 2001). Agresywny marketing „zdrowej” żywności określa się dzisiaj jako kulturowe wypaczenie pojęcia zdrowia (Blaxter 2009: 109–110). W ramach trendu „zdrowego odżywiania” znana stała się kategoria *super foods* – produktów uznanych naukowo za szczególnie korzystne dla organizmu, w wyjątkowy sposób wspomagających jego funkcjonowanie, jak jarmuż, kasza jaglana czy jagody goji. W Polsce obserwujemy renesans warzyw takich jak topinambur, pasternak czy wężymord. Wartość tradycyjnych produktów, takich jak pszenica, jajka czy mleko zaczęła być kwestionowana, coraz częściej można spotkać się z głosami, że lektyna znajdująca się w produktach uchodzących za zdrowe: ziarnach nasion i orzechach, pomidorach, papryce, roślinach strączkowych, nabiale, jajkach, drobiu, komosie ryżowej – jest składnikiem wręcz szkodliwym (Romanowska 2017: 80).

Pokarm wyselekcjonowany, zatwierdzony, preferowany w efekcie wykluczeń i wyborów stanowi miejsce nagromadzenia całej warstwy nakazów i zakazów (de Certeau *et al.* 2008: 169–170). Im bardziej dana praktyka jedzeniowa łamie przyjęte tabu, tym węższej grupy dotyczy. Bretarianie nie jedzą i nie piją, bo żywią się energią kosmiczną, zwolennicy placentofagii zjadają ludzkie łożysko. Żywimy się, zgodnie ze społecznymi przedstawieniami zdrowia, tym, co uważamy, za „odpowiednie” dla nas, a zarazem dla środowiska naturalnego. Pozbawiony kalorii tłuszcz pozyskiwany z drewnianych wiórów, sztuczne mięso z komórek macierzystych, mąka z pancerzy chrząszczy to potrawy, które mają się stać nowymi źródłami pożywienia w niedalekiej przyszłości. Obecnie już nie wyczucie, wierzenia czy medycyna ludowa, a nauka określa sposób odżywiania, który, jak wiele sfer życia, podlega medykalizacji.

Diety eliminacyjne

Trudno polemizować z twierdzeniem naturalisty, dziewiętnastowiecznego niemieckiego filozofa Ludwiga Feurbacha, że „jesteśmy tym, co jemy”, chociaż w ponowoczesności coraz bardziej „nie jedzenie” definiuje człowieka. Dyskurs jedzenia nieodłącznie towarzyszy dyskursowi diety. W ostatnich latach obserwuje się wzrastającą liczbę nietolerancji, alergii i uczuleń pokarmowych. Jednocześnie zwiększa się dostęp do wiedzy na temat diet eliminacyjnych. Polegają one na „stałym lub czasowym wyłączeniu z jadłospisu produktu lub grupy produktów podej-

rzanych o wywoływanie reakcji alergicznej” lub nietolerancji pokarmowej (Jarosz, Traczyk 2011: 228). Dobór pokarmów może być rozpatrywany jako obiektywny (poparty wynikami badań) oraz subiektywny (opierający się na odczuciach jednostki). Oprócz przypadków potwierdzonych medycznie rośnie liczba osób stosujących diety eliminacyjne z innych powodów, jak podążanie za modą czy potrzeba wyróżnienia się. Według badań CBOS, w 2014 r. 26% Polaków stosowało dietę eliminacyjną. Tylko 34% respondentów decyzję tę motywowało chorobą lub dolegliwościami (CBOS 2014: 1–3).

Jedną z bardziej popularnych diet eliminacyjnych jest obecnie dieta polegająca na wykluczeniu glutenu – białka występującego w niektórych zbożach: pszenicy, życie, jęczmieniu, owsie. Oznacza ona całkowitą rezygnację z mąki pszennej, jęczmiennej, żytniej i owsianej oraz ich przetworów. Zastępuje się je żywnością bezglutenową, produktami z mąki kukurydzianej, sojowej, przetworami z kaszy jaglanej, komosy ryżowej, ryżu i ziemniaków czy skrobi różnych zbóż (Pachocka 2011: 167). Bezglutenową dietę promują celebryci na całym świecie. Tymczasem specjaliści od żywienia oraz lekarze wyróżniają trzy grupy wskazań do tego rodzaju diety eliminacyjnej: celiakię (ściśła eliminacja przez całe życie), alergię na pszenicę (eliminacja do czasu rozwoju tolerancji), a także nieceliakalną nadwrażliwość na gluten (Chmielewska, Szajewska 2017: 175–180). Dla osób zdrowych dieta bezglutenowa jest szkodliwa. Zboża znajdują się w podstawie piramidy żywienia – to źródło błonnika, witamin i minerałów. Ich brak prowadzi do niedoborów i grozi wtórną alergią na gluten (Green 2016). Specjaliści radzą unikać diet eliminacyjnych i opisują mity dotyczące właściwego odżywiania, przekonując, że każdy produkt jest potrzebny w zbilansowanej diecie, o ile jest zjadany w odpowiednim czasie i w odpowiedniej ilości (Piskała, Romanowska 2017).

Wybór prozdrowotnego stylu żywienia i unikania produktów, które przez dietetyków i żywieniowców są uważane za szkodliwe dla zdrowia, często łączy się z argumentami o naturze etycznej i ekologicznej, jak w przypadku wegetarianizmu, witarianizmu czy frutarianizmu. Diety eliminacyjne ze względów światopoglądowych w Polsce stosuje 5% społeczeństwa (CBOS 2014: 3). Wśród nich popularna jest dieta wegańska, bardziej restrykcyjna wersja wegetarianizmu, która polega na wykluczeniu wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego, w tym mięsa, ryb i ich przetworów oraz innych pochodnych, jak mleko, jaja czy miód. Zastępuje się je produktami roślinnymi i ich modyfikacjami, zwracając szczególną uwagę na dostarczenie do organizmu odpowiedniej ilości białka, witaminy D, B₁₂ oraz wapnia (Pachocka 2011: 110).

Znany od XX w. weganizm prawdziwą popularność zdobył w ciągu ostatnich dziesięciu lat. Dawno przestał być wyłącznie dietą, stał się stylem życia (Stuart 2011). Wegańską kuchnię i kosmetyki znają ludzie na całym świecie. Powstają restauracje, puby i bary dla wegan, prężnie rozwija się wegańska moda. Z powo-

dzeniem działają portale randkowe skierowane wyłącznie do wegan. Weganizm feministyczny łączy walkę o równouprawnienie kobiet z walką o prawa zwierząt. Wyznawcy weganizmu walczącego (wegadżihadyzmu) są aktywni w mediach społecznościowych. Głoszą zero tolerancji dla mięsożerców.

Postępująca wegańska rewolucja doczekała się kontrrewolucji. W mediach społecznościowych „wegusów”, określanych jako sekta, atakuje się za ich rzekome przekonanie o własnej moralnej wyższości w związku z tym, że nie jedzą mięsa (Grosset 2017: 63). Polskie badania dowodzą, że wegetarianie nie są zdrowsi, szczęśliwsi ani bardziej zadowoleni z życia w porównaniu z mięsożernymi. Może wynika to z tego, że dieta polskich wegetarian nie zawiera wcale więcej owoców, warzyw, ryb niż dieta mięsożernych, a wegetarianizm albo służy jedynie odchudzaniu się (głównie w przypadku kobiet), albo wynika z powodów zdrowotnych (głównie w przypadku mężczyzn) (Czapiński 2017: 295).

Kulinarny kapitał blogosfery

Blogosfera, jako część wirtualnego świata, wchodzi w skład nowego typu kultury, której cechami szczególnymi są stworzenie i wykorzystanie unikatowych technologii, wypracowanie własnych praktyk komunikacyjnych oraz nowego typu relacji społecznych. Blog jest generowaną przez użytkownika stroną internetową zawierającą regularne, krótkie wejścia zwane artykułami (postami) datowane w układzie odwrotnym do chronologicznego, posiada też możliwość dodawania komentarzy przez czytelników (Rettberg 2012). Wpisy na blogach mają charakter wyraźnie dialogowy, przypominają zapis ustnej, bezpośredniej wymiany spostrzeżeń pomiędzy osobami prowadzącymi miłą pogawędkę – i dlatego mogą być postrzegane jako zjawisko będące przykładem opisywanej przez Waltera J. Onga (1982) wtórnej oralności.

Blog funkcjonuje jako osobisty dziennik, subiektywny filtr treści, zależny od odczuć, refleksji autorów, co daje szansę na urefleksyjnienie określonego obszaru kultury (Stunża *et al.* 2015: 13). Blogi jako nowy kanał komunikacji często świadomie są wykorzystywane przez nowe ruchy społeczne znajdujące się w opozycji do mainstreamu. Wokół blogów powstają subświaty – internetowe społeczności, dzielące tworzoną przez siebie kulturę, zogniskowane wokół dowolnej idei, aksjonormatywnie odrębne (Szlendak, Olechnicki 2017: 25). Internet jest globalnym miejscem działania alternatywnych nurtów kultury kulinarnej i reprezentujących ich aktywistów.

Współczesny blog kulinarny jest internetowym dziennikiem zawierającym przede wszystkim przepisy i recenzje, a także fotografie, rysunki, opisy przestrzeni i informacje o okolicznościach powstania dania. Blogosfera teoretyków

i praktyków gotowania obejmuje czytelników blogów oraz ich komentatorów, stając przestrzeń do dyskusji na wybrane tematy, a także stwarzając nowe możliwości kontaktów międzyludzkich (Orszulak-Dudkowska 2013: 252; Gong 2015: 136–137). Autorzy w pełni wykorzystują intermedialność i multimedialność przekazu. Dzięki dużej dostępności i profesjonalizacji blogi kulinarne są popularnym źródłem wiedzy i miejscem kształtowania się opinii czytelników (Kownacka 2014: 137). Eksperti dzielą z odbiorcami kapitał kulinarny i kształtują nowe nawyki żywieniowe. Blogerzy kulinarni często są więc określane mianem influencerów (Naccarato and Lebesco 2012: 68). Prowadzenie bloga może być zarówno prywatną przyjemnością, sposobem wpływu społecznego, formą radzenia sobie z sytuacją, jak i profesjonalnym marketingowym działaniem. Kulinarne dzienniki internetowe są w dużej mierze wyrazem pasji i potrzeby kreacji autorów (de Solier 2013: 148–149).

Tożsamościowe kody kulinarne diet eliminacyjnych w polskiej blogosferze. Analiza badawcza

Metodologiczne podstawy badań

W Internecie coraz więcej osób dzieli się swoimi doświadczeniami i praktykami związanymi z żywnością, a co za tym idzie również z nowymi sposobami żywienia. Najpopularniejszą w polskiej blogosferze kategorią tematyczną są kulinaria, następnie uroda i lifestyle (Pytkowska 2014). Wśród twórców, jak i odbiorców blogów przeważają kobiety (Gwóźdź 2016). Płeć jest cechą różnicującą zarówno zachowania i praktyki związane z jedzeniem, jak i wyobrażenia oraz opinie na temat jedzenia. Liczne badania dowodzą, że praktyki żywieniowe legitymizują kobiecą tożsamość (Cairns, Johnston 2016: 158). Według Bourdieu (2005) kobiety różnią się od mężczyzn rodzajem spożywanego jedzenia i znaczeń, które mu przypisują. O ile męska tożsamość zbudowana jest na tym, co się je, o tyle kobieca na tym, czego się unika. Kobietom przypisuje się większe zainteresowanie sztuką kulinarną oraz tematem zdrowotności i odżywczości rozmaitych produktów. Wiedza ta może przekładać się na większą wśród kobiet skłonność do wprowadzania innowacji w jadłospisie (Domański *et al.* 2015: 226).

Diety eliminacyjne, sygnalizowane poprzez hasła „bez” i „nie zawiera”, stanowią popularny wybór na blogach podejmujących tematykę żywności. Przedmiotem badania jest wykorzystywanie bloga kulinarnego przez kobiety zainteresowane prowadzeniem działań informacyjnych, interpretacyjnych i dyskusyjnych. Celem badania jest opis procesu autorefleksji kulinarnej blogerek za pośrednictwem prowadzonych przez nie internetowych dzienników. Poddano analizie ma-

teriał dotyczący kreowania tożsamości i nowych praktyk żywieniowych w oparciu o stosowanie wegańskiej i bezglutenowej diety eliminacyjnej. Hipotezy kształtowały się w trakcie procesu badawczego, nie zaś przed jego rozpoczęciem, co pozwoliło na głębsze zapoznanie się z materiałem i większą elastyczność w koncentracji na wybranych wątkach.

Zastosowano metodę netnografii, która zgodnie z definicją Roberta V. Kozinetsa jest badaniem posługującym się obserwacją uczestniczącą do pracy w wirtualnym terenie. Pozwala ona na wykorzystanie „formy komunikacji zapośredniczonej przez komputer, jako źródło danych po to, by dotrzeć do etnograficznego zrozumienia i przedstawienia wybranych zjawisk kulturowych czy społecznych” (Kozinets 2012: 93). Metoda ta w dużym stopniu bazuje na analizie treści, która jest badaniem „zarejestrowanych ludzkich przekazów” (Babbie 2003: 341).

Blogi zostały wyselekcjonowane spośród wyników prezentowanych przez wyszukiwarkę internetową Google poprzez wpisanie takich haseł, jak „blogerka”, „kulinarny blog”, „dieta wegańska”, „dieta bezglutenowa”. Wyselekcjonowano strony, które stanowiły klasyczne kulinarne dzienniki internetowe. Ich wybór był celowy i został dokonany na podstawie trzech kryteriów. Blogi, które zakwalifikowano do próby, były dziennikami prowadzonymi przez kobiety, poświęconymi przepisom na potrawy zgodne z wymogami danej diety. Drugim kryterium było prowadzenie bloga co najmniej od roku, by uniknąć sytuacji wyczerpania się początkowego zapału autorki, a w konsekwencji braku wystarczającej liczby wpisów. Trzecim kryterium selekcji była popularność danego bloga, oceniana według kolejności, w jakiej wyniki wyświetlały się w wyszukiwarce (im wyżej w wyszukiwarce znajduje się strona, tym większe prawdopodobieństwo, że użytkownik ją odwiedzi) oraz liczba deklaracji „Lubię to” dla danej strony na portalu Facebook (liczba deklaracji okazała się być wprost proporcjonalna do kolejności wyświetleń w wyszukiwarce). Stosując opisane kryteria, do analizy zakwalifikowałam dwa kulinarne dzienniki internetowe: „Bezglutenowa Mama”, podejmujący tematykę diety eliminującej gluten oraz „Jadłonomia”, poświęcony wegańskiemu sposobowi żywienia. Nie jest to próba reprezentatywna, wnioski z analizy nie mogą być uogólniane na całą społeczność blogerów kulinarnych, zajmujących się dietami.

Materiał był zbierany i archiwizowany od 10 marca do 6 września 2017 r. aż do momentu osiągnięcia teoretycznego nasycenia próby, kiedy kolejne dane nie wzbogacały dalszej analizy. Potraktowałam blogi jako uwspółcześnione wersje autorskich książek kucharskich. Zebranie materiału miało charakter celowej selekcji, polegającej na wyodrębnieniu wpisów o charakterze instrukcji, jak wykonać potrawę spełniającą założenia danej diety eliminacyjnej oraz autoprezentacyjnych wpisów o charakterze biograficznym z pominięciem obrazu (Silverman 2012: 273). W sumie zebrano 47 wpisów spełniających wymienione kryteria.

Jako sposób interpretacji materiału i prezentacji wniosków przyjąłam analizę porównawczą, która ma na celu uwidocznienie zarówno ewentualnych podobieństw, jak i różnic w omawianych aspektach zagadnienia pomiędzy perspektywą osoby stosującej dietę wegańską a eliminującą gluten. Wpisy omawiane w niniejszej analizie zostały wykorzystane zgodnie z ich powszechną dostępnością w Internecie. Analiza treści została zilustrowana przykładami zaczerpniętymi z materiału badawczego, oznaczonego kodem składającym się z inicjałów nazwy bloga: BM – „Bezglutenowa Mama” i J – „Jadłonomia”.

W przypadku cytowanych fragmentów blogów zachowano oryginalną pisownię.

Kulinarne tożsamości autorek blogów

Wybrane blogi są popularne na Facebooku, przy czym powstały w 2010 r. blog „Jadłonomia” zdecydowanie wybija się w tej kategorii, uzyskując większą liczbę deklaracji „Lubię to” oraz liczbę komentarzy niż funkcjonująca od 2013 r. „Bezglutenowa Mama”. Analizowane blogi charakteryzuje subiektywizm oraz osobisty styl wypowiedzi, potoczny, kolokwialny sposób wyrażania myśli. Część wpisów zawiera emotikony. Blogi są pisane w sposób nieformalny, skierowany bezpośrednio do czytelnika. Zabiegi o pozyskanie odbiorcy i skuteczne uaktywnienie jego interakcji są podstawową strategią konstrukcyjną: *Dzięki Waszym mailom i komentarzom odkryłam ostatnio, że na blogu jest tylko jeden przepis z fasolką szparagową w roli głównej. Co za niedopatrzenie!* (J).

Autorkami blogów są dwie kobiety. Pierwsza z nich, 38-letnia mężatka, Marta Krzyżanowska-Sołtysiak, silnie utożsamia się z rolą tytułowej Bezglutenowej Mamy: *Dopiero jako mama Zosi i Antka – bezglutenowców, alergików i niejadków pokochałam garnki, chochle i patelnie. (...) Prawdziwą, ścisłą dietę stosuję świadomie dopiero od... 3 lat, a więc od czasu, gdy wykryliśmy celiakię u naszej Zosi* (BM). W blogach można odnaleźć elementy ekshibicjonizmu, który stanowi sedno blogowania: *Z celiakią rozpoznaną w 1979 roku czuję się jak bezglutenowy dinozaur* (BM). Bezglutenowa Mama wspomina o uzyskanej w pierwszych miesiącach życia diagnozie medycznej i o *przymusie* zmiany diety. Marta Dymek, autorka wegańskiego bloga „Jadłonomia”, podkreśla rolę świadomej i dobrowolnej decyzji o odmiennym odżywianiu. Dzięki opisom preferencji kulinarnych jej partnera wiemy, że pozostaje w związku nieformalnym.

Dla kobiet prowadzenie bloga wydaje się być podstawowym źródłem utrzymania: *Pięć lat temu zaryzykowałam i rzuciłam pracę w agencji reklamowej, żeby poświęcić się w całości blogowi* (J). Każda z blogerek prowadzi warsztaty kulinarne o tematyce diety eliminacyjnej, a autorka „Jadłonomii” wydała dwie książki na ten temat. Na blogach pojawiają się wzmianki o udzielonych wywiadach i kontakcie z mediami. Może to świadczyć o zwiększającym się zainteresowaniu dietami eli-

minacyjnymi w Polsce, a także profesjonalnym podejściu autorek jako ekspertek (influencerek) do prowadzenia bloga i działalności związanej z kulinariami.

Dieta eliminacyjna stanowi w percepcji kobiet czynnik je wyróżniający. Zależnie od rodzaju przestrzeganych reżimów żywieniowych blogerki definiują się używając różnych, charakterystycznych dla danej diety określeń: *weganka, osoba na diecie wegańskiej, praktykująca kuchnię roślinną lub bezglutenową, na diecie bezglutenowej*. Autorki blogów mają tendencję do opisywania ludzi poprzez ich preferencje gastronomiczne, łącząc ich tym samym w grupy czy frakcje. Może to budzić skojarzenia z podziałem na „my” i „oni”, charakterystycznym dla grup spajanych silną ideologią i kształtujących swoją tożsamość na podstawie dystynkcji. Ludzie jedzący podobne jedzenie wydają się godni zaufania, dobrzy, bezpieczni, znajomi. To *wegetarianie, alergicy, bezmleczni, znajomi weganie*, a także ich najbliżsi: *mama bezglutenowego Michała, żona bezglutenowego Piotra (BM)*. W narracjach dotyczących eliminacyjnego sposobu żywienia blogerki wspominają również o osobach, które go nie stosują: *mięsożerca, glutenowi* lub po prostu *zdrowi*. Bezglutenowa Mama nazywa swojego męża *glutenowym Danielem*. Posiłki zawierające gluten są konsumowane przez niego na osobnej, osobistej zastawie, trzymane z daleka od zwykłego jedzenia i krojone przeznaczonym do tego celu nożem: *Gdy jednak zatęskni za smakiem żytnio-pszennego chleba, kupuje bochenek i trzyma go z dala od naszego jedzenia, a pajdy kroi na osobistej desce, osobistym nożem (BM)*.

Prowadzenie bloga wiąże się z poczuciem misji. Autorki występują w roli smakoszek, menterek i kreaterek określonych potraw oraz smaków. Blogerki często podkreślają, jak wiele dieta zmieniła w ich życiu. Kobiety traktują tworzenie przepisów jako pracę, ale jest ono też dla nich źródłem przyjemności i inspiracji. Obie blogerki piszą o diecie, jako o kwestii, której trzeba się *nauczyć*. W wyniku wielu prób i ćwiczeń można stać się wegańskim lub bezglutenowym smakoszem. *Nowicjusze* lub *początkujący* do nowego reżimu muszą się powoli przyzwyczajać: *Ta prosta potrawa jest idealna na obiad dla osób, które niedawno przeszły na dietę bezglutenową i dopiero się oswiają z nową kuchnią (BM)*. Dieta w percepcji blogerek wydaje się posiadać kolejne etapy wtajemniczenia, które są związane z dodatkową wiedzą i umiejętnościami, przekazywanymi tworzącej się wspólnocie smakoszy internetowych. Dieta jest procesem ciągłego samodoskonalenia i powracaniem do stworzonych już przepisów w celu dalszej ich poprawy. Autorki piszą o *kombinowaniu, wymyślaniu czy eksperymentach*, dążą do doskonałości: *Idealne maslane ciasteczka bezglutenowe (...) doskonale napowietrzone i niezwykle kruche (BM); Idealne wegańskie brownie (J)*. Powtarzają wielokrotnie, że efekt końcowy jest wypadkową umiejętności, wiedzy i sprytu lub intuicji oraz pracy: *I zapewniam: jeśli pokonacie obawę i zmarnujecie już te 2–3 kg mąki, zaczniecie piec idealne bułki bezglutenowe dla waszych dzieci na diecie bezglutenowej i dla całej rodziny (BM)*.

Można wskazać na genderowe aspekty blogowej narracji. Dla kobiet dieta jest narzędziem nie tylko dążenia do zdrowia, ale też do dostosowywania się do kulturowych norm dyktujących reżimy kontrolowania kobiecego ciała (Domański *et al.* 2015: 227). Blogerki wspominają co prawda o możliwości stosowania diet w celu redukcji wagi, ale równie ważna jest dla nich eliminacja tych pokarmów z diety, które z różnych powodów oceniły jako *niedopuszczalne*: *A dlaczego nie zaciągam gulaszu bezglutenowego mąką? Bo jest niepotrzebnym węglowodanem, psuje smak, podnosi indeks glikemiczny potrawy (uwaga diabetycy z celiakią), tuczy...* (BM). Zwłaszcza słodycze o wysokiej zawartości kalorii czy dużym udziale procentowym tłuszczu zwierzęcego określane są jako *niezdrowe* lub *szkodliwe* w większych ilościach, a ich spożywanie budzi *wyrzuty sumienia*, a nawet kojarzone jest z *grzechem* (BM).

Jedzenie poza odżywianiem służy przede wszystkim budowaniu relacji. Dzielnie się nim jest według blogerek okazywaniem zaufania, troski, akcentuje poczucie wspólnoty i współuczestnictwa. Wymiana produktów żywnościowych zacieśnia więzi, jest postrzegana w kategoriach „daru”. Jedzenie jest nieodłącznym elementem spotkań i wyrazem zażyłości: *Albo robię go na wyraźne żądanie przyjaciół, którzy przed każdym spotkaniem mówią „tylko weź ten taki wegański sos, wiesz który”; albo mój chłopak otwiera lodówkę i mówi „już się skończył? To z czym innym mogę zjeść rzodkiewki?”* (J).

Dieta eliminacyjna jako kategoria przyjemności, zdrowia, wygody i pożytku

Mimo zróżnicowanych praktyk żywieniowych, autorki blogów wytwarzają pewnego rodzaju mitologię pisania dziennika, na którą składają się relacjonowanie drobnostek czy też radości z przeżywanych przyjemności (Olcoń-Kubicka 2006: 155). Autorka „Jadłonomii”, polecając ciecierzycę po bretońsku, sugeruje: *Nie wiem, co daje większą radość; czy to, że można je przygotować w pizamie; czy to, że można je jeść z miski, oglądając kolejny serial; czy też to, że zrobienie całego dania zajmuje kwadrans* (J). Obie blogerki posługują się niezwykle obrazowym opisem jedzenia, używają wielu porównań i hiperbolizacji, typowych dla stylistyki kultury popularnej: *Wilgotne i ciężkie, a nie kruszące i lekkie. Zwarte i jędrne, a nie sypkie i łamliwe. Czyli po prostu trzaskające pod zębami, a jednocześnie mięsiste oraz puchate* (J). Niezależnie od stosowanej diety, przedstawiają dania w szczegółowy, barwny i urozmaicony sposób. Smakoszewstwo blogerek sytuuje się w sferze fizjologiczno-estetycznych doznań. Potrawy są opisywane jako *smaczne, pyszne*. Ma to w oczywisty sposób uwidocznic ich walory smakowe, tak istotne w kulinarnym świecie: *czekoladowa warstwa ciasta jest znacznie cieńsza i na nią mogę wylać rozbrajająco dobry mus z masła orzechowego i kaszy jaglanej* (J); *Torty, bab-*

ki, ciasteczka, wszelakie placki... A teraz ten boski bezglutenowy placek kokosowy z ananasami! (BM).

Blogerki prezentują swoje gastronomiczne rytuały oraz gusta. Towarzyszy temu skłonność do idealizacji diety eliminacyjnej. Bezglutenowa Mama gloryfikuje czekoladowe naleśniki bezglutenowe: *Wyobraź sobie swojego bezglutenowego przedszkolaka, bezglutenowego ucznia, bezglutenowego nastolatka lub bezglutenowego studenta, gdy na stole zamiast owsianki lub kiełbasy zobaczą taki rarytas. Poezja i niebo po prostu!* (BM). Żywność w ich opinii poprawia nastrój i może być sposobem na polepszenie relacji. Autorka „Jadłonomii” sugeruje, że krem z grochu łagodzi obyczaje (J).

W wypowiedziach blogerek widoczna jest potrzeba i gotowość dzielenia się swoimi sprawami, przemyśleniami i emocjami. Uczucia doznawane przy gotowaniu lub jedzeniu autorki porównują do przeżyć mistycznych lub terapeutycznych. Zazwyczaj jest to pozytywne, kojące działanie. Dania są przedstawiane jako *ulubione, ukochane*, a swój stosunek do nich autorki określają jako *uwielbienie* (BM). W blogach daje się odczuć intymne, zmysłowe obcowanie ze światem kulinariów. Kobiety namawiają do czerpania niekontrolowanej przyjemności z zakupów żywnościowych: *Wszędzie i o niemal każdej porze dnia sterczą sterty czerwonych warzyw, a ja za każdym razem na ich widok daję się ponieść. I potem wracam do domu, bez głowy, ale z kolejnymi siatkami kalafiorów, szparagów i pęczków pietruszki* (J).

Blogerki polecają stare receptury, odkrywają kuchenne wynalazki przeszłości, wskazują na wzajemne oddziaływanie zapachu, smaku, emocji i pamięci. Rodzinne przepisy stanowią część ich zasobów związanych z kulinariami, określanych przez Bourdieu jako kapitał kulturowy: *W rodzinie glutenowego Daniela barszcz biały był podawany na bogato: z jajkiem, krojonymi ziemniakami i wędzonym, podsmażonym boczkim. I taka tradycja zagościła w naszym domu* (BM). Wspomnienia domowego *rabarbaru pod kruszonką* (J) mają sentymentalny wydźwięk. Konkretnie potrawy przywołują smaki i zapachy dzieciństwa: *Lubiłam gofry. To było dawno temu, kiedy byłam dzieckiem i co roku objadałam się nimi nad morzem z rodzicami (...). Przepadałam za nimi tak bardzo, że to właśnie ich zapach miały dla mnie każde wakacje w Jastrzębiej Górze. Pachniały słoną wodą, plażą, kremem do opalania i goframi* (J).

W obu blogach można dostrzec barwną, pełną detali narrację, w której dominują zmysłowo przedstawione wątki jedzeniowe oraz liczne swobodne odwołania do własnych życiowych doświadczeń. Pożywienie stanowi dla blogerek dopełnienie celebracji świąt spędzanych z rodziną: *Przed tegoroczną Wielkanocą upiekłam go dwukrotnie, by przetestować sposób wykonania. I wiem, że właśnie ten mazurek z marcepanem bezglutenowy pojawi się na naszej bezglutenowej Wielkanocy już za kilka dni* (BM). Niezależnie od stosowanej diety zamieszczają one propozycje dań,

które zaskakują niecodziennym podaniem, odświeżonym wyglądem czy niespotykanymi dodatkami (BM).

Dla blogerek konsumpcja żywności to, typowa dla smakoszy, sfera przyjemności, radości, obfitująca w doznania smakowe, dziedzina niezależności i autonomii. Priorytetem jest jednak zdrowa, zbilansowana dieta. Blogerki promują *zdrowe odżywianie*, stosowanie naturalnych składników, unikanie przetworzonej żywności i pokarmów, których konsumpcja przynosi szkodę organizmowi bądź otoczeniu, jak w przypadku produktów odzwierzęcych. Kobiety deklarują używanie naturalnych, *dobrej jakości*, odżywczych składników, a w konsekwencji bezpieczną *kuchnię domową: paszтет bezglutenowy przygotowany w domu zawiera tylko te składniki, które sami dodamy... Słowem: wiem, co jem* (BM). Zgodnie ze specyfiką blogów, prezentowane przepisy kulinarne pojawiają się zazwyczaj adekwatnie do aktualnej pory roku, zbliżających się świąt czy sezonu wegetacyjnego wybranych warzyw i owoców: *W sezonie rabarbarowym nie ma lepszego deseru, po prostu nie ma* (J). Niezależnie od ograniczeń żywnościowych, blogerki zwracają uwagę na używanie lokalnych składników i zachęcają czytelnika do własnych poszukiwań, a tym samym poznawania najbliższego kulinarnego otoczenia. Autorka „Jadłonomii” wspomina o posiadaniu własnego ogródka, co może obrazować silny związek z ideą domowych, znanych, sprawdzonych produktów. Bezglutenowa Mama powołuje się z kolei na postać *zaprzyjaźnionego ogrodnika* (BM).

Opisując niszowe praktyki kulinarne, obie autorki próbowały przystosowywać swoją narrację do wymogów kultury konsumpcyjnej, podkreślając użytkowe cechy przepisu: *prosty, szybki*. Blogerki informują o wielofunkcyjności, elastyczności proponowanych potraw i zapewniają, że można je przygotowywać często i nie odczuwać znudzenia: *Od czasu, kiedy kilka miesięcy temu wymyśliłam wegański sos Cezar korzystam z niego na okrągło* (J); *Są idealnym daniem dla bezglutenowych dzieci na podwieczorek, ale zapewniam, że ich smak i piękno docenią też bezglutenowi dorośli. Czekoladowe naleśniki bezglutenowe z bananami najlepiej smakują na ciepło, ale sprawdzą się też na zimno, np. na pikniku* (BM). Kobiety przekonują o nieskomplikowanej procedurze wykonania, radzą, jak zminimalizować czas i wysiłek poświęcony na gotowanie: *Proste mazurki, babeczki, proste jak drut zupy* (J). Ograniczenia finansowe pozostają istotnym w Polsce czynnikiem kształtującym praktyki jedzeniowe (Domański *et al.* 2015: 202). Blogerki dowodzą, że dieta eliminacyjna nie musi być droga, pojawiają się przepisy na potrawy z *resztek*, lub o łatwym do modyfikowania składzie. Zwracają uwagę na ekonomiczny aspekt przygotowywanych dań, opisują *tanie*, mało kosztowne potrawy, które *nie zrujnują kieszeni* (BM).

Wegańscy smakosze z wyboru i bezglutenowi smakosze z konieczności

Gust kulinarny nigdy nie jest obszarem w pełni dobrowolnego ani też naturalnego wyboru, jak argumentuje Bourdieu (2005). Istotną rolę w nawykach żywieniowych, także tych dietetycznych, odgrywa smak, przez który ludzie wybierają, co muszą (są to smaki konieczności) i co lubią (smaki luksusu). Dieta eliminująca gluten jest regulowana medycznymi zasadami żywienia i związana z koniecznością podjęcia alternatywnych praktyk kulinarnych: *Teraz więc w naszej kuchni ze świecą nie znajdziesz glutenu. Zresztą tropię go z lupą w ręce, gdy szperam po marketowych alejkach i niewielkich sklepikach, w poszukiwaniu ryżowych otrębów, „czystej” mąki gryczanej lub kukurydzianej. Jestem ortodoksyjna: u mnie nie przejdzie produkt, który może zawierać śladowe ilości glutenu. Bo te śladowe ilości, to czasem konia potrafią powalić* (BM). Ze względu na obiektywny charakter sytuacji i brak możliwości swobodnej decyzji dieta bezglutenowa jest połączona z poczuciem straty: *Patrzyłam z żalem, ale nie mogłam ich jeść, bo były glutenowe* (BM). Dieta wegańska może być modyfikowana przez stosujące ją osoby w zależności od tego, jak klasyfikują one produkty odzwierzcące. Autorka „Jadłonomii” decyzję o diecie postrzega jako *wyraz sprzeciwu*. Pragnie przekonać do kuchni roślinnej i *zainspirować do tego, aby jeść choć trochę mniej mięsa* (J).

Obie blogerki podejmują próbę udowodnienia, że ich sposób żywienia jest równie wartościowy, co tradycyjny. Składniki są *zastępowane*, a *zamienniki* mają imitować te, które zostały usunięte z jadłospisu, np. mąka gryczana lub kasza jaglana dla osób eliminujących gluten czy np. tofu dla wegan. Poznanie zawartości dania jest jednoznaczne z odkryciem jego eliminacyjnego, a więc nietypowego charakteru. Obie autorki stosują więc mechanizm celowego ukrywania składu potraw: *Zapewniam, że nikt się nie zorientuje, że zjada ciasto z dyni, mąki i kaszy jaglanej* (BM). Wiedza o „sekretnych składnikach” powinna być dostępna tylko osobie przygotowującej daną potrawę, gdyż jej ujawnienie, zdaniem blogerek, może uruchomić ewentualne uprzedzenia: *Wiem od wielu rodziców, że rodzeństwo lub koledzy bezglutenowych dzieci czasem niechętnie reagują na bezglutenowe jedzenie. Z góry zakładają, że jest gorsze lub inne w smaku* (BM); *Osoby nieprzekonane do kuchni wegańskiej uważają, że jest okropne i stronią od niego jak tylko mogą* (J). Blogerki często ukrywają *prawdziwą naturę* żywności, opisując swoje działania jako *zabawę w podstęp, tajemną sztukę czy magię*. Określenia te dodają tajemniczości całemu procesowi i akcentują jego teatralny charakter: *To też jeden z tych momentów, kiedy niesamowicie łatwo jest zachęcić rodzinę do weganizmu – wystarczy poczęstować ich tym ciastem, a kiedy już przy jednej z dokładek poproszą o przepis zdradzić im, że jest zupełnie wegańskie* (J); *Wszystko po to, by zdrowo i smacznie nakarmić Księżniczkę Zosię i Księcia Antka*.

No, często wymaga to czarów, podstępów, ba (!) nawet tajemnej sztuki kuglarskiej, a przede wszystkim czasu! (BM).

Blogerki dumne ze zdrowego stylu odżywiania mają jednocześnie potrzebę tworzenia kopii tradycyjnych potraw: *Gofry jaglane bezglutenowe możecie również podać glutenowym dzieciom, również nie mówiąc, że to danie bezglutenowe* (BM). Autorki obu blogów sugerują upodabnianie potraw wegańskich i bezglutenowych do klasycznych dań np. *polewa „czekoladowa”*, która zamiast kakao ma w składzie karob (BM). Kobiety tworzą więc swoistego rodzaju mistyfikację, przekonane, że każdą potrawę można odtworzyć, a brak jednych składników uzupełnić innymi lub zrekompensować specyficzną techniką przyrządzenia. Blogerki uczestniczą w zorganizowanych komórkach kulinarnego ruchu oporu, przekształcając swoje menu, w pewnym stopniu chcą zmieniać świat, ale nawiązując do tradycji kulinarnej. Jest to przykład transformacji praktyk społecznych, które Anthony Elliott (2013) określa jako mechanizm reinwencji, wiążący się z ponownym odkryciem czegoś, co jest już znane (ang. *reinvent* – „ponownie wynaleźć, przerabiać, wymyśleć”). Są to strategie przystosowawcze, odpowiedź na zmieniającą się sytuację, w jakiej jednostki są zmuszone radzić sobie z niepewnością i ryzykiem.

Podsumowanie wyników badań

Badane blogi spełniają funkcje przypisywane wszystkim internetowym dziennikom. Są wyrazem ekshibicjonizmu i ekstrawertyzmu autorek, które opisują sytuacje ze swojego życia prywatnego, intymne zwierzenia i wyznania. Narracja w blogach to swoista forma autoprezentacji, pozwalająca na stworzenie kontrolowanej wersji samej siebie. Opisywane blogi mają charakter autopromocyjny, a zarazem twórczy, ponieważ podkreślają artystyczny wyraz kreowanych treści. Wokół blogów tworzy się cyfrowa wspólnota dzieląca podobne doświadczenia i zainteresowania kulinarne (Cywińska-Milonas 2002: 95–109).

Praktyki żywnościowe, w tym diety eliminacyjne, są obszarem niezwykle różnorodnym nie tylko ze względu na mnogość ich wariacji, ale także uwikłania w szereg systemów, od biologicznego i cielesnego, do społeczno-kulturowego. Blogerki prezentują przepisy, a właściwie swoje poglądy/idee/przekonania na temat kuchni zarówno w wymiarze zdrowotnym, jak i etycznym. Jedzenie, niezależnie od opisywanej diety, jest w obu blogach traktowane jako przyjemność, rytuał, styl życia, forma spędzania wolnego czasu, element dialogu i komunikacji. Blogerki próbują łączyć w ramach eliminacyjnych praktyk żywieniowych tradycję z awangardą oraz zdrowie z przyjemnością. Jako kobiety podkreślają zbliżone funkcje diety, zarówno na poziomie społecznym, jak i jednostkowym, związane z dobrostanem emocjonalnym i filozofią daru. Kobiety charakter takich deklaracji potwierdzają inne badania (Bieńko 2015; Cairns, Johnston 2016).

Diety eliminacyjne stały się namiastką życia duchowego, a wybory żywieniowe niejednokrotnie narzędziem transformacji siebie samych. W analizowanych blogach widoczne są nieco odmienne mechanizmy postrzegania diety wegańskiej i bezglutenowej oraz tworzenia się wokół nich tożsamości kulinarnych. Wyjściową tożsamością blogerki wegańskiej było refleksyjnie konstruowane „ja” kulinarnego, jej podejście do praktyk żywieniowych było naznaczone misją „nawracania mięsożerców”. Jedzenie jest ważnym punktem kulturowego oporu i proponowania alternatywy. Z kolei w przypadku blogerki stosującej dietę eliminującą gluten z powodów zdrowotnych można mówić o narzuconej tożsamości kulinarnej. Poczucie wykluczenia z grupy osób jedzących *normalnie* wiąże się z potrzebą kompensacji.

W społeczeństwie sieci, o którym pisze Manuel Castells (2008: 22–27), większe wsparcie otrzymują tożsamości oporu i tożsamości projektu, często opozycyjne wobec tożsamości, które on nazywa legitymizującymi, będące odbiciem stosunków dominacji. Wyniki przeprowadzonych badań sugerują, że obszar diet eliminacyjnych jest silnie zakorzeniony zarówno w kulturze dominującej (przez pryzmat jej wymogów i podawanych przez nią wzorców), jak i alternatywnej, gdzie mamy do czynienia z budowanymi w opozycji ideami i wartościami, jakie przyswiewiają praktykom żywieniowym blogerek. Refleksyjna kreacja angażująca większą społeczność za pomocą Internetu wspomaga ich rozwój i dodatkowo legitymizuje obraną tożsamość zwolenników diety bezglutenowej i wegańskiej.

Zakończenie

Analiza tożsamości i podmiotowości poprzez badanie żywności oraz analiza rynków niszowych, związanych z takimi zagadnieniami jak diety eliminacyjne, są dawną kluczowymi wątkami we współczesnych *food studies*. Miłośnikom jedzenia (foodies) coraz bardziej zależy na demonstrowaniu indywidualnej odrębności i oznak statusu, w oderwaniu od identyfikacji klasowej. Wybierają diety jako indywidualny życiowy projekt, styl życia, znajdując w ten sposób ujście dla swojej „narracyjnej tożsamości” (Giddens 2001: 81).

Przestrzeń kulinarnych praktyk codziennych, jak inne aspekty życia, podlega przemianom społecznym, w tym procesowi indywidualizacji. „Jedząc określone pokarmy (lub deklarując ten fakt), stajemy się w sensie fizycznym, ale i w sensie społecznym (statusowym) takimi, jakimi chcielibyśmy być” (Bachórz 2014: 318). Powstaje i umacnia się urefleksyjniona gastronomiczna filozofia, współczesna ideologia smakoszostwa, praktykowana w życiu codziennym przez członków nowego plemienia – kulturowej wspólnoty smakoszy, skupionych wokół wartości konsumpcji. Przynależność do nowych plemion ma przeciwdziałać poczuciu

alienacji i pomagać w budowaniu tożsamości, która jest kwestią wolnego wyboru. Jak twierdzi Michel Maffesoli (2012: 97), miłośnicy autentycznych kiełbasek stają się „prozelitami dobrego jedzenia”. Nowe plemiona rekrutują się przede wszystkim z miejskich środowisk klasy średniej, począwszy od spółdzielni spożywców i ogrodnictwa miejskiego, przez członków ruchów ekologicznych i zrównoważonego rozwoju, po zwolenników jedzenia zdrowego, lokalnego, autentycznego, żywności *fair trade*.

Blogi kulinarne rozwijają tę nowoplemiennność dzięki płaszczyźnie medialnej. Odwołują się do wspólnej wrażliwości, wytwarzając specyficzny zwyczaj stanowiący spoiwo trybalizmu (Maffesoli 2008). Blogerzy stają się organizatorami i moderatorami kulturowych nisz tożsamości kulinarnej. Praktyki diet eliminacyjnych przedstawiane na blogach są wyrazem dążenia do autonomii i unikania odgórných systemów kontroli społecznej w ramach kultury kulinarnej. Indywidualne wybory praktyk kulinarnych to próby kreowania sfery wolności, jak i ograniczania jej. Jedząc „właściwe” jedzenie stajemy się członkiem grupy, jedząc „niewłaściwe” jedzenie stajemy się outsiderami (Belasco 1989: 44). Ustanowiona w ten sposób tożsamość kulinarna generuje podziały społeczne. Krytyk kulinarny Maciej Nowak twierdzi, że w Polsce mechanizm ten dotyczy klasy wyższej i średniej. „Dziś, zapraszając przyjaciół do domu, zastanawiasz się głównie nad tym, czy istnieje danie, które wszyscy zjedzą. Bo jedni są weganami, inni bezglutenowcami, a jeszcze inni nie trawią laktozy. Przy okazji zgubiliśmy podstawową wartość jedzenia, czyli komunie” (Święcicka 2015: 165–166).

Literatura

- Atkins P. Bowler I., 2001, *Food in Society. Economy, Culture, Geography*, London: Hodder Education and Hachette.
- Babbie E., 2004, *Badania społeczne w praktyce*, tłum. A. Kloskowska-Dudzińska, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bachórz A., 2014, *Jedzenie „prawdziwe” i „nieprawdziwe”? Kategoria autentyczności w internetowym dyskursie kulinarnym* [w:] U. Jarecka, A. Wieczorkiewicz (red.), *Terytoria smaku. Studia z antropologii i socjologii jedzenia*, Warszawa: Instytut Etnologii i Antropologii Kulturowej UW, Wydawnictwo IFiS PAN.
- Belasco W., 1989, *Appetite for Change: How the Counterculture Took On the Food Industry, 1966–1988*, New York: Pantheon Books.
- Bieńko M., 2015, *Fizjologia smaku we współczesnych obyczajach kulinarnych i biesiadnych* [w:] J. Arcimowicz, M. Bieńko, B. Łaciak (red.), *Obyczajowość polska początku XXI wieku. Przemiany, nowe trendy, zróżnicowania*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Blaxter M., 2009, *Zdrowie*, tłum. M. Okła, Warszawa: Sic!.
- Bourdieu P., 2005, *Dystynkcja. Społeczna krytyka władzy sądzienia*, tłum. P. Biłos, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

- Braudel F., 1999, *Historia i trwanie*, tłum. B. Geremek, Warszawa: Czytelnik.
- Brillat-Savarin A., 1973, *Fizjologia smaku albo medytacje o gastronomii doskonałej*, tłum. J. Guze, Warszawa: PIW.
- Cairns K., Johnston J., 2016, *Food and Femininity*, London–New York: Bloomsbury.
- Castells M., 2008, *Spółeczeństwo sieci*, tłum. K. Pawluś *et al.*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Chmielewska A., Szajewska H., 2017, *Choroby związane z glutenem* [w:] H. Szajewska, A. Horvath (red.), *Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży*, Warszawa: Medycyna Praktyczna.
- Cywińska-Milonas M., 2002, *Blogi (ujęcie psychologiczne)* [w:] P. Marecki (red.), *Liternet. Literatura i Internet*, Kraków: Rabid.
- Czapiński J., 2017, *Psychologia szczęścia. Kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli nowa odsłona teorii cebulowej*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- de Certeau M., Giard L., Mayol P., 2008, *Wynaleźć codzienność*, t. 2, *Mieszkać, gotować*, tłum. K. Thiel-Jańczuk, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- de Solier I., 2013, *Food and the Self: Consumption, Production and Material Culture*, London–New York: Bloomsbury.
- Domański H. *et al.*, 2015, *Wzory jedzenia a struktura społeczna*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Elliott A., 2013, *Reinvention*, London–New York: Routledge.
- Epstein J., 2002, *Snobbery: The American Version*, Boston: Houghton Mifflin.
- Giddens A., 2001, *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, tłum. A. Szulżycka, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gong Q., 2015, *Media* [w:] P. Jackson, *Food Words: Essays in Culinary Culture*, London–New York: Bloomsbury.
- Green P.H.R., 2016, *Gluten na widelcu: jeść czy nie jeść – cała prawda o modzie na diety bezglutenową*, tłum. E. Kleszcz, Łódź: Galaktyka.
- Grosset D., 2017, *Wegański umysł, wegańskie serce*, *Pani*, nr 324, s. 58–63.
- Jackson P., 2015, *Gourmet* [w:] P. Jackson, *Food Words: Essays in Culinary Culture*, London–New York: Bloomsbury.
- Jarosz M., Traczyk I., 2011, *Alergie pokarmowe* [w:] M. Jarosz (red.), *Praktyczny poradnik dietetyki*, Warszawa: Instytut Żywności i Żywnienia.
- Johnston J., Baumann S., 2010, *Foodies: Democracy and Distinction in the Gourmet Foodscape*, London: Routledge.
- Kownacka B.M., 2014, *Moda na smaczne pisanie. Blog kulinarny jako continuum Sylwy* [w:] W. Bobrowicz, D. Kubinowski, Z. Pakuła (red.), *Moda w kulturze, sztuce i edukacji*, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Kozinets R.V., 2012, *Netografia, Badania etnograficzne online*, tłum. M. Brzozowska-Brywczyńska, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Lévi-Strauss C., 2010, *Surowe i gotowane*, tłum. M. Falski, Warszawa: Aletheia.
- Lien M.E., Jacobsen E., 2016, *Food Marketing* [w:] W. Belasco, P. Jackson (eds.), *The Handbook of Food Research*, London–New York: Bloomsbury.
- Maffesoli M., 2008, *Czas plemion. Schyłek indywidualizmu w społeczeństwach ponowoczesnych*, tłum. M. Buholc, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Maffesoli M., 2012, *Rytm życia. Wariacje na temat świata wyobraźni ponowoczesnej*, tłum. A. Karpowicz, Kraków: Zakład Wydawniczy „Nomos”.

- Naccarato P., Lebesco K., 2012, *Culinary Capital*, London–New York: Berg.
- Olcoń-Kubicka M., 2006, *Blogi jako przejaw współczesnego trybalizmu* [w:] D. Batorski, M. Marody, A. Nowak (red.), *Społeczna przestrzeń Internetu*, Warszawa: Wydawnictwo SWPS „Academica”.
- Ong W.J., 1982, *Orality and Literacy: The Technologizing of the Word*, London–New York: Routledge.
- Orszulak-Dudkowska K., 2013, *Blogi kulinarne a tradycja folklorystyczna* [w:] P. Grochowski (red.), *Netlor. Wiedza cyfrowych tubylców*, Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Pachocka J., 2011, *Nomenklatura diet* [w:] M. Jarosz (red.), *Praktyczny poradnik dietytyki*, Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia.
- Piskała A., Romanowska K., 2017, *Chrzeń te diety*, Bielsko-Biała: Pascal.
- Rettberg J.W., 2012, *Blogowanie*, tłum. M. Szczubiałka, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Romanowska D., 2017, *Na chorobę ci te diety!*, Newsweek, nr 33, 7–13.08.17, s. 79–81.
- Shilling Ch., 2010, *Socjologia ciała*, tłum. M. Skowrońska, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Silverman D., 2012, *Interpretacja danych jakościowych*, tłum. M. Głowacka-Grajper, J. Ostrowska, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Stuart T., 2011, *Bezkrwawa rewolucja. Historia wegetarianizmu od 1600 roku do współczesności*, tłum. J. Mikos, Warszawa: W.A.B.
- Stunża G.D. et al., 2015, *Dwa zero czy zero? Blogi o tematyce kulturalnej a przemiany kultury uczestnictwa*, Gdańsk: Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Instytut Kultury Miejskiej.
- Szlendak T., Olechnicki K., 2017, *Nowe praktyki kulturowe Polaków. Megaceremoniały i subświaty*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Święcicka O., 2015, *Mnie nie ma. Rozmowa z Maciejem Nowakiem*, Wołowiec: Czarne.
- Twardowska K., 2014, *Baby do garów!, czyli feminizm od kuchni. Kulinaria w perspektywie genderowej* [w:] A. Drzał-Sierocka (red.), *W garnku kultury. Rozważania nad jedzeniem w przestrzeni społeczno-kulturowej*, Gdańsk: Wydawnictwo Naukowe Katedra.
- Wieczorkiewicz A., 2012, *Kultura uwikłana w konsumpcję* [w:] K. Frysztacki, P. Sztompka (red.), *Polska początku XXI wieku: przemiany kulturowe i cywilizacyjne*, Warszawa: Warszawska Drukarnia Naukowa PAN.

Netografia

- Blog „Bezglutenowa Mama”, <http://bezglutenowamama.pl/> (dostęp: 10.03.2017).
- Blog „Jadłonomia”, <http://www.jadlonomia.com/> (dostęp: 10.03.2017).
- Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, 2014, *Diety Polaków. Komunikat z badań CBOS, Nr 115/2014*, Warszawa, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014/K_113_14.PDF (dostęp: 20.09.2017).
- Gwóźdź M., *Liczby polskiego Internetu 2016*, <http://smmeasure.eu/liczby-polskiego-internetu-2016/> (dostęp: 22.09.2017).
- Pytowska A., *Polska blogosfera*, raport 2014, http://www.brief.pl/arttykul,2383,polska_blogosfera_-_raport_2014.html (dostęp: 22.09.2017).