

Agnieszka Maj
Anna Wójtewicz

Ciało i żywność oraz jedzenie¹

1. Wstęp

Jak pisze Georg Simmel w swoim eseju *Socjologia posiłku*, zaspokajanie głodu ma wymiar indywidualny: każdy sam działa w imię zaspokojenia swojego głodu i pragnienia, lecz czynność ta ma równocześnie wymiar wspólnotowy: ponieważ wszyscy jako ludzie mamy podobne potrzeby głodu i pragnienia, konieczność ich zaspokajania łączy i wiąże nas ze sobą. Według Simmla „ze wszystkiego, co ludziom wspólne, najbardziej wspólną cechą jest ta oto, że ludzie muszą jeść i pić” (Simmel 2006: 272). W najbardziej dosłownym rozumieniu relacja między ciałem a jedzeniem sprowadza się jednak do utrzymania bytu fizycznego przy życiu. Owa fizyczność czy też materialność ciała była zresztą dla pierwszych autorów zajmujących się ucieleśnieniem dość problematyczna.

Platon analizował relację między ciałem materialnym a duszą/umysłem, poszukując w fizycznym ciele miejsca, gdzie mogłaby się kryć dusza. Kartezjusz, którego myśl stanowi punkt wyjścia do współczesnych rozważań nad ciałem w naukach społecznych, porównywał ciało do maszyny i okrętu (można by pewnie zaryzykować twierdzenie, że jedzenie stanowiłoby dla owej maszyny paliwo). Edmund Husserl pisał o doświadczeniu ciała w dwojaki sposób: jako *Leib* (ciało żywe) i *Körper* (fizyczne ciało-bryła), zaś Helmuth Plessner twierdził, że człowiek jednocześnie ma ciało i jest ciałem (Wójtewicz 2014: 23–43). Niezależnie od interpretacji tym, co ów fizyczny, i niemożliwy do zignorowania, wymiar naszego bycia w świecie kształtuje, jest jedzenie.

Można tutaj mówić o związku wręcz intymnym. Jolanta Brach-Czaina (1999: 161–162) wyjaśnia go na przykładzie spożywania mięsa.

Mięso udziela nam swojej istoty, ono nam ją demonstruje, choć nie trudzimy się, by o tym myśleć. Ono emanuje swoim ukrytym sensem i ulegamy mu nieświadomi naszej uległości. A biorąc pod uwagę to, że i my sami powoli stajemy się mięsem, a może nawet już nim jesteśmy, powinniśmy dążyć do wyanalizowania ukrytej bytowej istoty mięsności, gdyż dotyczy ona naszego losu.

¹ Jedzenie rozumiemy jako praktykę spożywania posiłku, choć na kartach tej książki używamy tego słowa także, mając na myśli produkty żywnościowe, nazywane niekiedy jedzeniem. Kontekst użycia danego słowa nie powinien się okazać dla czytelnika problematyczny.

Jedzenie buduje więc naszą materialność. Przez niezbędność tej praktyki nie jesteśmy w stanie ignorować naszej fizyczności i nadpisanego na niej ogromu znaczeń kulturowych.

Naszym celem jest ukazanie wybranych związków między społeczno-kulturowym konstruowaniem ciała a jedzeniem, rozumianym jako praktyka wynikająca z potrzeby biologicznej, jednocześnie uwikłana kulturowo. Spożywanie pokarmów i napojów jest regulowane społecznie. Społeczeństwo ma wpływ na formę jedzenia, rodzaj oraz ilość pożywienia czy rytuały związane ze spożywaniem posiłku. Regulacje związane z jedzeniem przekładają się także na walory ciała takie jak: rozmiar ciała, pożądaną kształt sylwetki czy waga. Oczekiwania społeczne z tym związane zmieniają się w zależności od epoki i kultury. Konkretnie ciała, a raczej ich społeczne konstrukcje i funkcje „przypisane są” do jedzenia – ciało rolnika, ciało gospodyni domowej, ciało imigranta/imigrantki. Żywność to także spory polityczne i etyczne związane z produkcją, konsumpcją i zdrowiem. W ich centrum znajduje się ciało – tutaj na plan pierwszy wysuwa się w ostatnich latach kwestia żywności zdrowej i niezdrowej dla ciała, kwestia spożywania mięsa, relacja między produkcją żywności a zmianami klimatycznymi, ale także kwestia sposobu przedstawiania jedzenia w mediach. Wobec ogromu istniejącej wiedzy i badań poruszone przez nas zagadnienia dotyczące związków między ciałem a żywnością i praktyką spożywania posiłków zostały wybrane na drodze dyskusji i koniecznych kompromisów. Mamy nadzieję, że będą stanowiły dla czytelniczek i czytelników zachętę do dalszego studiowania zaproponowanej tutaj tematyki.

2. Najważniejsze koncepcje teoretyczne

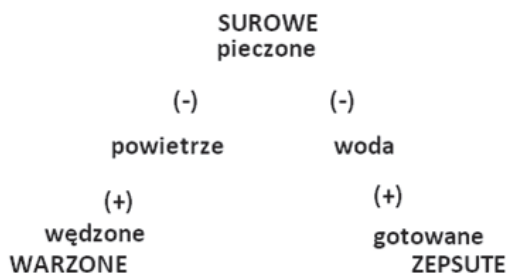
2.1. Rozwój refleksji nad jedzeniem w kontekście cielesności

Temat jedzenia stał się przedmiotem zainteresowania socjologów dość późno, bo dopiero pod koniec XX wieku. Dlatego klasyczne opracowania dotyczące jedzenia jako czynności kulturowej w naukach społecznych znajdziemy przede wszystkim w studiach nad kulturą poszczególnych zakątków świata oraz w antropologii kulturowej. Dwa klasyczne ujęcia tej tematyki w antropologii, do których często odwołują się także socjologowie, to prace Claude’a Levi-Straussa oraz Mary Douglas.

Zdaniem Levi-Straussa (1972) kuchnia stanowi drugą, tuż po mowie, powszechną formę ludzkiej działalności. Przyglądając się zasadom, według których przygotowanie żywności jest zorganizowane w różnych kulturach, można dostrzec pewne uniwersalnie obowiązujące zasady. Ich uporządkowanie dobrze ilustruje schemat tzw. *trójkąta kulinarnego* (rys. 1). Trzy wierzchołki trójkąta kulinarnego odpowiadają trzem kategoriom: temu, co surowe, temu, co warzone, i temu, co zepsute. Kategorie te odnoszą się do siebie: „warzenie” jest przekształceniem kulturalnym surowego, zaś to, co zepsute – jego przekształceniem naturalnym. Mamy tutaj do czynienia z dwoma rodzajami opozycji: między tym, co przetworzone i nieprzetworzone, oraz między kulturą a naturą.

Przygotowywanie posiłków musi odbywać się w określony sposób, zanim zostaną one spożyte. Dotyczy to zarówno pokarmów warzonych, jak i poddawanych zepsuciu, co zawsze musi odbywać się w określonych okolicznościach (np. fermentacja, dojrzewanie sera). Dwiema odmianami warzenia są pieczenie i gotowanie. W trakcie pieczenia pokarmy poddawane są bezpośrednio działaniu ognia, natomiast podczas gotowania umieszcza się je w naczyniu z wodą. Pieczenie jest więc po stronie natury, gdyż bezpośrednio działamy ogniem na potrawę, co można uznać za sposób bardziej „pierwotny”. Gotowanie zaś leży po stronie kultury, ponieważ wymaga umieszczenia pokarmu w oddzielnym naczyniu z wodą, a wytworzenie naczynia można uznać za przejaw rozwoju kultury. Levi-Strauss w swoim eseju analizuje różne postawy wobec potraw pieczonych i gotowanych w różnych kulturach, wskazując np., że niekiedy „gotowane” uznawane jest za jedzenie „kobiece”, a pieczone – „męskie”, natomiast w innym przypadku jedzenie gotowane uznawane jest za rodzaj jedzenia „domowego”, a pieczone – przygotowywane dla gości.

Jako trzeci, poza gotowaniem i pieczeniem, sposób przygotowania posiłków, który jego zdaniem dopełnia dwa pozostałe, rozważa Levi-Strauss wędzenie. Wędzenie daje pożywienie, które nie ulega zepsuciu dłużej niż potrawy przygotowywane w jakikolwiek inny sposób. Wędzone ulega przeobrażeniu w coś naturalnego na skutek celowego działania w kierunku „dobrowolnego zniszczenia”. Jak pisze Levi-Strauss, odnosząc się do stworzonego przez siebie schematu: granica między naturą a kulturą, którą można sobie wyobrazić paralelnie, jako przebiegającą już to wzdłuż osi powietrza, już to wzdłuż osi wody z uwagi na użyte środki umieszcza „pieczone” i „wędzone” po stronie natury, a „gotowane” po stronie kultury, natomiast z uwagi na wyniki – „wędzone” po stronie kultury, a „pieczone” i „gotowane” po stronie natury (Levi-Strauss 1972: 77). Zdaniem Levi-Straussa schemat trójkąta kulinarnego można rozszerzać, dodając do niego kolejne sposoby przygotowywania pożywienia, takie jak np. smażenie, duszenie itp. Schemat ten rozbudowuje się, aby móc opisać za jego pomocą całą różnorodność systemu kulinarnego specyficznego dla danej kultury. Skupiając się na przypisywanych czynnościom kulinarnym znaczeniach, można odkryć charakterystyczne dla danej kultury zależności o charakterze ekonomicznym, społecznym, opisać panującą w niej hierarchię, wartości religijne czy estetyczne. W ten sposób system kulinarny staje się rodzajem „mowy”, która pozwala dowiedzieć się więcej na temat specyfiki danego społeczeństwa.



Rys. 1. Trójkąt kulinarny Levi-Straussa

Źródło: za: C. Lévi-Strauss, *Trójkąt kulinarny*, „Twórczość” 1972, nr 2, s. 71–80

Mary Douglas również analizowała **jedzenie jako kod**, w którym zapisane są informacje na temat uznawanych w danej kulturze wzorców relacji społecznych (Douglas 2007: 335). Douglas wychodzi od stwierdzenia, że: „kategorie pokarmowe kodują wydarzenia społeczne”, jeśli będziemy analizować, dlaczego mówiąc o jedzeniu, używa się konkretnych kategorii, odkryjemy zakodowane w pożywieniu wzorce społeczne (Douglas 2007: 342). Douglas stara się odkryć te wzorce. Na przykład, jak udało jej się ustalić, posiłki stoją wyżej w hierarchii od napojów – napoje spożywamy zwykle po posiłku albo mu one towarzyszą, ale ich spożywanie jest mniej ustrukturyzowane i obwarowane mniejszą liczbą zasad niż spożywanie pokarmów. „Posiłki wymagają stołu, porządku siedzenia, ograniczenia ruchu i innych zajęć [...]. Posiłek ujmuje obecnych w swoją ramę. Zasady, które wydzielają i nakazują jeden rodzaj interakcji społecznej, znajdują odzwierciedlenie w zasadach organizujących posiłek wewnątrznie” (Douglas 2007: 347). Wspólny posiłek wyraża wyższy stopień zażyłości niż wspólne spożywanie napojów. Podobnie strukturyzacji podlega również rodzaj potraw podawanych kolejno w trakcie konkretnych posiłków. Decydują one o tym, czy dany posiłek można uznać za uroczysty czy zwyczajny. Jak pisze Douglas, „Każdy posiłek jest ustrukturyzowanym wydarzeniem społecznym” (Douglas 2007: 347) – niesie ze sobą pewną powtarzalność. Aby pokazać, jak posiłki odzwierciedlają panujący w danej kulturze rodzaj porządku normatywnego, Douglas analizuje także zasady wykluczania pokarmów obowiązujące w judaizmie. Do zasad tych należą: zasada nakazująca wykluczanie z jadłospisu zwierząt niespełniających określonych kryteriów (np. o niewłaściwej liczbie odnóży), zasada nakazująca, aby mięso przed spożyciem było pozbawione krwi oraz zasada nakazująca oddzielenie mięsa od mleka (Douglas 2007: 358). Jak wykazuje Douglas, te wykluczenia odnoszące się do pokarmów, np. klasyfikacja zwierząt uznanych za nieczyste, odpowiadają ogólnym zasadom porządku społecznego przyjętym w ówczesnej społeczności żydowskiej, a naczelną zasadą hierarchizacji jest wykluczenie tego, co uznawano za nieczyste. Zasady rządzące posiłkiem były więc odzwierciedleniem wierzeń religijnych².

2 Analizy zasad wykluczających spożywanie określonych pokarmów oraz tzw. tabu żywieniowych to jeden z klasycznych tematów dotyczących symboliki przypisywanej jedzeniu i ciału w socjologii i antropologii. Jednym z najczęściej przytaczanych przykładów tabu żywieniowych jest to dotyczące „świętych krów” w Indiach (zob. np. Fieldhouse 1995: 176; Harris 2007), zakaz spożywania wieprzowiny i jej produktów w islamie (Tannahill 2014: 180). Religijne zakazy żywieniowe dotyczą często nie tylko spożywania pokarmów określonego rodzaju, ale też samego kontaktu z określonego rodzaju żywnością, którą uznaje się za „nieczystą”. Socjologów interesuje również to, jak spożywanie jedzenia i napojów różnicują takie czynniki jak płeć, wiek, miejsce w hierarchii społecznej czy dominujące w danej kulturze wzorce cielesności. Tematykę socjologicznego zainteresowania jedzeniem dobrze oddaje Jane Ogden (2011), odwołując się do klasyfikacji stworzonej przez Cecilia Helmana (1984; 2007). Helman wyróżnia pewne uniwersalne klasyfikacje pożywienia, które można odnaleźć niemal w każdej kulturze (Mary Douglas pisała o klasyfikacjach związanych z opozycją „czyste” – „nieczyste”, Claude Levi-Strauss – o klasyfikacjach jedzenia związanych z opozycją „kultura” – „natura”). Helman wymienia pięć rodzajów takich klasyfikacji jedzenia, występujących powszechnie: 1) to, co uważa się za

Warto w tym miejscu wspomnieć także o bardziej współczesnych kierunkach rozwoju antropologicznej refleksji nad jedzeniem. Jednym z jej prekursorów był Sidney Mintz, który analizując historię cukru, opisał tworzenie się globalnego systemu handlu oraz początki systemu światowego, wraz z jego centrami i peryferiami. Jego książka *Sweetness and Power. The Place of Sugar in Modern History* (1985) jest uważana za jedną z najważniejszych prac nie tylko dla *food studies*, ale dla całej antropologii. Poszukując związków między społecznym konstruowaniem cielesności i jedzeniem w dorobku Mintza, należy zwrócić uwagę na wątek niewolników z Karaibów pracujących przy zbiorze trzciny cukrowej (ciało pracujące, praca przymusowa), wątek konsumencki (kształtowanie się gustów pod wpływem upowszechniania się spożycia cukru w tzw. zachodnim świecie) czy też zagadnienia relacji płci i tzw. gospodarki domowej (Mintz 1971). Dziś antropologowie i antropolozki wprost włączają do analiz jedzeniowych cielesność, tożsamość, seksualność czy etniczność (np. Probyn 2000; Counihan, Kaplan 2005; DeSoucey 2016).

Food studies – interdyscyplinarne badania nad jedzeniem i jego związkami z kulturą, sztuką oraz historią. *Food studies* zajmują się zarówno produkcją, konsumpcją i jej etyką oraz estetyką jedzenia, jak i tradycjami kulinarnymi. Wśród badaczy identyfikujących się z *food studies* znajdują się m.in. socjologowie, antropologowie, ekonomiści oraz historycy (Goszczyński 2016).

Wskazane przez nas przykłady nie wyczerpują tematu, służą jedynie wskazaniu kierunku dalszej samodzielnej eksploracji oraz pokazują, że szczególnie w ujęciu klasycznej antropologii jedzenie było traktowane raczej jako artefakt, wskaźnik czy odbicie tego, co się dzieje w społeczeństwie. Nie jest to oczywiście zarzut, a raczej odzwierciedlenie sposobu uprawiania nauki w danym okresie historycznym. Nie można jednak klasycznej antropologii odmówić, że ta wytyczyła kierunek dla pokoleń badaczy społecznych zajmujących się tematyką jedzenia.

Przyglądając się rozwojowi refleksji nad jedzeniem w kontekście cielesności, nie sposób nie wspomnieć o nurcie, jakim są tzw. **studia neomarksistowskie**. Wywodzą się one z krytycznych analiz systemów produkcji towarowej (np. Butell, Newby 1980; Friedland 1997; Butell 2006). Główny punkt ciężkości stanowi tutaj krytyka

jadalne, i to, co uchodzi za niejadalne (różne pokarmy w różnych kulturach, np. żabie udka); 2) pokarmy „święte” i „nieświęte” (dozwolone i zakazane zgodnie z zasadami określonych wierzeń religijnych); 3) podział na pokarmy „zimne” i „gorące” – niezwiązany z ich temperaturą, ale ze względu na ich znaczenie symboliczne w danej kulturze; 4) pokarmy pełniące funkcje lecznicze i przekonania związane z ich oddziaływaniem na zdrowie; 5) pokarmy o znaczeniu społecznym (spożywane, aby zacieśniać relacje społeczne, podkreślać status określonych członków grupy, budować wspólną tożsamość grupową). Przytoczone przykłady wskazują, że normy kulturowe pełnią niezwykle istotną rolę w strukturyzowaniu naszych zwyczajów żywieniowych. Pewne klasyfikacje, np. oddzielenie tego, co „jadalne”, od tego, co „niejadalne”, można spotkać w każdej kulturze, lecz jednocześnie mamy do czynienia z ogromną różnorodnością tych wzorów: to, co w jednej kulturze uchodzi za jadalne, w innej może takie nie być.

społeczeństwa przemysłowego, problem dystrybucji władzy i relacji pomiędzy rolnikami a producentami. W ramach tych studiów jedzenie jest traktowane jako towar, a konsumenci są raczej biernymi uczestnikami społecznej gry. Dla podjętej w tym rozdziale tematyki istotny jest fakt, że poszukując alternatywnego dla kapitalizmu modelu rozwoju, studia te ewoluowały w kierunku analiz systemów alternatywnych oraz tzw. krótkich sieci żywieniowych (*short food chains*) (np. Goodman 2004; Goodman, DuPuis, Goodman 2014). I byłby to dobry prognostyk dla włączenia cielesności do analiz z zakresu *food studies*, gdyby nie fakt, że ten nurt badań w znacznym stopniu ignoruje kwestie kulturowe oraz upraszcza rolę konsumentów. Studia te nie radzą sobie z opisem złożoności związków między ciałem, tożsamością i konsumpcją. Doprowadziło to do powstania terminu **niewidzialnej gęby** (*invisible mouth*). Chodzi w nim o zwrócenie uwagi na potrzebę analizy roli konsumentów zarówno w przemysłowych, jak i alternatywnych systemach dystrybucji żywności (Lockie 2002). Idąc tym tropem, można by twierdzić, że w analizach z zakresu produkcji, dystrybucji i konsumpcji żywności mamy czy może raczej mieliśmy do czynienia nie tylko z niewidzialną gębą, ale i niewidzialnym ciałem konsumenta.

Jak zauważa Warren Belasco, pomimo swojego znaczenia studia nad rytuałami związanymi z żywieniem, konstrukcją książek kucharskich, praktyk konsumenckich, wciąż znajdują się na marginesie tzw. poważnych badań (Belasco 2008). Wydaje się, że można wskazać dwie przyczyny takiego podejścia. Pierwsza z nich związana jest z dualizmem ciała i umysłu. Jedzenie traktowane jest jako coś stereotypowo związanego z zaspokajaniem podstawowych potrzeb. Przez lata badacze ignorowali to, co oczywiste, czyli fakt, że jedzenie ktoś przecież nabywa, przygotowuje, podaje innym (a więc wykonuje pracę oraz realizuje warunkowaną przez szereg czynników kulturowych decyzję). Niezaprzeczalnie istotne są w tym kontekście właściwie wszystkie czynniki związane z kulturowym konstruowaniem cielesności – począwszy od zdrowia, skończywszy na tożsamości i wyglądzie zewnętrznym czy szeroko rozumianym stylu życia. Tymczasem, jak podkreśla Belasco, cały wiktoriański rytuał jedzenia wiąże się z głęboką podejrzliwością „cywilizowanego” człowieka w stosunku do tego pozornie fizycznego aktu. Ciekawym tropem jest u Belasco także wątek płciowy – jedzenie związane jest z konsumpcją, żeńską sferą, która w przeciwieństwie do męskiej sfery publicznej nie zasługuje na uwagę poważnej nauki (Belasco 2008: 3). Tłumaczyłoby to rozdźwięk pomiędzy zaawansowanymi studiami nad technicznymi i politycznymi aspektami jedzenia oraz nieśmiałościami próbami przebicia się studiów dotyczących kulturowych, tożsamościowych i cielesnych aspektów jedzenia i żywności. Ostatnią przyczyną niechęci przedstawicieli głównego nurtu nauk społecznych do studiów nad jedzeniem może być głęboko zanurzony w codzienności charakter tej subdyscypliny. To, co istotne w *food studies*, dzieje się na co dzień, w codziennych rytuałach podtrzymujących lub destabilizujących porządek społeczny. W książkach i na blogach kucharskich, w materialnym wyposażeniu kuchni i podziałach z tym związanych. Skupione na codzienności studia nad żywnością nie do końca wpisują się w ten model.

Podsumowując, można powiedzieć, że problem z włączaniem cielesności w zakres studiów nad jedzeniem wynika z faktu, że przedstawiciele *food studies*, próbując uprawomocnić istnienie swojej subdyscypliny i nadać tym studiom poważny charakter, zapewne nie do końca świadomie dokonali swego rodzaju odcięcia od, skądinąd stereotypowo postrzeganej, cielesności. Socjologowie zajmujący się cielesnością doskonale ten problem rozumieją. Ma on swoje źródło w obawach przed uznaniem ciała, przed przyznaniem mu miejsca w systemie znaczeń społeczno-kulturowych w ramach socjologii. Antropologom mającym do czynienia z przedstawicielami kultur tradycyjnych łatwiej było dostrzec społeczno-kulturowe uwarunkowania związane z ciałem odnoszące się do sposobu definiowania dojrzałości, leczenia, żywienia, uzdrawiania, płodności czy atrakcyjności fizycznej (zob. Malinowski 1958; Benedict 1966; Mead 1986; Douglas 2004, 2007). Niechęć pierwszych socjologów do ciała wynikała przede wszystkim z dyscypliny narzuconej przez ojców założycieli. W traktowaniu ciała jako zjawiska naturalnego (przedspołecznego) upatrywali szansy na uniezależnienie się od nauk przyrodniczych i psychologii. Konsekwencją tego podejścia była przez lata tzw. nieobecna obecność ciała w myśli socjologicznej i programowe niedostrzeganie wagi kwestii społecznych związanych z cielesnością i będących w dużej mierze udziałem kobiet, np. sytuacji kobiet ciężarnych, ubóstwa i niskiego statusu kobiet (działo się tak również dlatego, że w swoich początkach socjologia była męskim projektem) (Shilling 2010: 40–41). Właściwie dopiero instytucjonalizacja socjologii ciała i pojawianie się badaczek oraz badaczy traktujących ciało jako centralny punkt odniesienia dla swojej zawodowej aktywności (Kurczewski 2006: 31; Jakubowska 2009b: 132–153) przyczyniły się do powstania klimatu współpracy w analizowaniu zagadnień cielesności i jedzenia. Przykładem tego typu współpracy mogą być badania bazujące na teorii praktyk społecznych Elizabeth Shove (Shove, Patnazar, Watson 2012; Mylan 2015), w ramach których są analizowane złożone relacje między społeczeństwem, ciałem i jedzeniem, wiedza (ucieleśniona) aktorów społecznych oraz materialność jedzenia. W tym ujęciu żywność jest nie tylko przedmiotem, ale też podmiotem kształtującym ciało (Goszczyński, Wójtewicz 2018; Goszczyński, Wróblewski, Wójtewicz 2018).

2.2. Ciało, jedzenie i nierówności społeczne

Preferowany w danej kulturze ideał cielesności i wzory jedzenia wiążą się ze sobą. Sander L. Gilman, odnosząc się do społecznych oczekiwań dotyczących idealnego ciała, jego najbardziej pożądanego rozmiaru, kształtu czy wagi, wprowadził pojęcie „*to pass*” (z ang. *przechodzić*). Jego zdaniem ideał ciała jest konstrukcją społeczną: nadawane ciału znaczenia symboliczne są uwarunkowane kulturowo i podlegają przemianom w zależności od czasu historycznego i miejsca. Określone cechy ciała mogą być waloryzowane pozytywnie lub negatywnie. Są one zwykle zorganizowane w pary opozycyjnych kategorii: np. wysoki–niski, gruby–chudy. Dążąc do uosobienia najbardziej pożądanego w danym momencie ideału ciała, jednostki starają się „przejsć” z kategorii waloryzowanych negatywnie do kategorii waloryzowanych pozytywnie. Na przykład w niektórych społeczeństwach otyłość może

mieć wartość pozytywną jako wyraz zamożności, w innych – będzie interpretowana negatywnie, jako wyraz choroby (Gilman 2001: 23).

Jedną z interpretacji preferencji kulturowych faworyzujących raczej otyłość niż szczupłość jest wyjaśnienie odnoszące się do niedoborów żywieniowych. W społecznościach, w których brakowało pożywienia, osobom lepiej odżywionym łatwiej było znieść okresy niedostatku. Zazwyczaj lepiej odżywieni byli ludzie bogatsi, o wyższym statusie ekonomicznym, dlatego w wielu kulturach zaokrąglony model sylwetki był synonimem zamożności. We współczesnych społeczeństwach zachodnich wielu ludzi ma stały dostęp do żywności. W związku z tym szczupła sylwetka bywa interpretowana jako wyraz kontroli nad apetytem, umiejętności powstrzymania się od przyjemności jedzenia. Ideał szczupłego ciała łatwiej osiągnąć osobom mającym możliwość wybierania produktów spożywczych dobrej jakości. Natomiast osoby o niższych dochodach częściej kupują tańszą, lecz wysoko przetworzoną żywność, której spożywanie może przyczynić się do powstawania otyłości. Na ogół w literaturze przedmiotu wskazuje się na to, że otyłość częściej dotyka reprezentantów najniższych warstw społecznych (Paarlberg 2010: 94).

Na ciało można spojrzeć jak na narzędzie, za pośrednictwem którego doświadczamy świata. Jest to tzw. perspektywa „socjologii ucieleśnienia” (Jakubowska 2009a: 244). Z tej perspektywy nierówności społeczne dotyczą możliwości (lub ich braku) dostosowania przez jednostki swoich ciał i sposobów posługiwania się nimi, do oczekiwań społecznych. Niemożność ta przejawia się w towarzyszącym jednostkom w określonych sytuacjach poczuciu nieadekwatności wynikającym z niedopasowania ich ciał do danej sytuacji społecznej (Jakubowska 2009a: 248).

Tematyka ta była opisywana już w pracach klasyków myśli socjologicznej. Marcel Mauss zwracał uwagę na to, że społeczeństwo formuje ciało, określając jego najbardziej pożądane cechy, jak również sposoby posługiwania się nim. Już samo przyjmowanie pokarmu odbywa się poprzez ciało, gdyż: „ciało jest pierwszym i najbardziej naturalnym narzędziem człowieka” (Mauss 1973: 543). Analiza Maussa skupia się na sposobach społecznego kształtowania ciała i jego wykorzystania przez społeczeństwo.

Wątek ten można odnaleźć także w pracach innych przedstawicieli klasycznej myśli socjologicznej, m.in. Norberta Elias i Pierre’a Bourdieu. Norbert Elias w *Przemianach obyczajów w cywilizacji Zachodu* skupił się na „zmieniających się historycznie funkcjach ciała” (Elias 1980: 63). Elias posługiwał się pojęciem *civilité*. Jego zdaniem „znamionuje ono społeczeństwo, które przyczyniło się do ukształtowania specyficznej obyczajowości zachodniej, czyli *cywilizacji*” (Elias 1980). Jednym z przykładów, do których się odnosi, jest etykieta zachowania się przy stole. Zastawa stołowa i rodzaje sztuców, a także sposoby posługiwania się nimi wraz z postępem procesu cywilizacji stają się coraz bardziej wyrafinowane, czego wyrazem jest np. porzucenie zwyczaju korzystania ze wspólnej miski na rzecz indywidualnych nakryć (Elias 1980: 144). Znajomość zasad etykiety, określających sposoby zachowania się przy stole, wyróżniała przede wszystkim przedstawicieli wyższych warstw społecznych. Elias porusza również temat różnic stanowych w stosunku do jedzenia

mięsa (Elias 1980: 159). Przedstawiciele różnych stanów jedli mięso z różną częstotliwością: w wyższych warstwach społecznych spożywano mięso w dużych ilościach, w klasztorach obowiązywało ascetyczne wyrzekanie się go, natomiast wśród chłopów spożycie mięsa było ograniczone, ale wynikało to raczej z konieczności: bydło było cenne i dlatego trafiało przede wszystkim na pański stół (Elias 1980: 159).

Wątek kulturowego kształtowania nawyków związanych z posługiwaniem się ciałem pojawia się też w pracach Pierre'a Bourdieu. Wprowadza on pojęcie **habitusu**, który jest „ucieleśnioną koniecznością, przemienioną w dyspozycję generującą praktyki i percepcję zdolną nadać sens praktykom tak wytworzonym” (Bourdieu 2006: 216). Jest on swego rodzaju wyuczonym schematem postępowania, kształtowanym przez sposób wychowania, doświadczenia i środowisko życia jednostki. Bourdieu posługuje się też pojęciem *gustu* lub *smaku*. Określa go jako

skłonność i zdolność przyswajania sobie (materialnego i/lub symbolicznego) określonej klasy obiektów lub sklasyfikowanych czy klasyfikujących praktyk – jest formułą generatywną leżącą u podstaw stylu życia, zunifikowanego zbioru różnicujących preferencji. Wyrażają się one w logice specyficznej dla poszczególnych przestrzeni symbolicznych, jak umeblowanie, ubiór, język czy heksis cielesna (Bourdieu 2006: 219).

Zdaniem Chrisa Shillinga

Bourdieu wychodzi z założenia, że do przemiany ciała w byty społeczne wymagana jest praca i że forma tej pracy wpływa na to, w jakim kierunku ludzie rozwijają fizyczny kształt swojego ciała oraz uczą się, jak je prezentować poprzez styl chodzenia, mówienia i ubierania się. [...] W miarę jak ciało się rozwija, odciska się na nim jednoznacznie znamię klasy społecznej, do której jednostka przynależy” (Schilling 2010: 141).

Jeśli chodzi o kształtowanie nawyków związanych z jedzeniem, Bourdieu skupia się na sposobach odróżniania się przedstawicielei klas wyższych od niższych. Zwraca uwagę na trzy kwestie: dostępność określonego rodzaju pokarmów w zależności od pozycji społecznej, ich wybór w kontekście preferowanego ideału ciała oraz dostępnych środków, a także kształtowanie nawyków związanych z posługiwaniem się ciałem podczas konsumpcji (np. posługiwanie się sztućcami, znajomość zasad etykiety).

Na przykład wybór określonych pokarmów wynika z preferowanych w różnych klasach odmiennych modeli cielesności. Jak pisze Bourdieu, „tam, gdzie klasy ludowe, bardziej zainteresowane siłą ciała (męskiego) niż jego kształtem, starają się poszukiwać zarówno produktów tanich, jak i pożywnych, wolne zawody zwracają się w stronę produktów smakowitych, dobrych dla zdrowia, lekkich i niepowodujących tycia” (Bourdieu 2006: 237).

Zdaniem Bourdieu przedstawicielei klasy robotniczej wyróżnia instrumentalny stosunek do własnego ciała. Jest to widoczne szczególnie w przypadku kobiet z klasy robotniczej, np. w tym, jak ubierają się w domu (zakładając ubrania, które jednocześnie nadają się do pracy w gospodarstwie domowym), oraz w wysiłku, jaki wkładają w przygotowanie posiłków. Mają to być posiłki tanie, pożywne, które nie nadszarpną domowego budżetu (Bourdieu 2006: 144). Z kolei klasy dominujące

„dysponują czasem i zasobami, aby traktować swoje ciało jako projekt” (Bourdieu 2006: 144). Jednym z walorów ciała staje się dla przedstawicieli wyższych warstw społecznych szczupłość, ponieważ ciało ma dla nich wartość również jako środek „prezentowania siebie”.

Według Chrisa Shillinga pomiędzy pracami Eliasa a Bourdieu można zauważyć pewną zbieżność: obaj opisują procesy, które wywarły wpływ na ciało i „wysilek”, jaki wkładają jednostki w wypracowanie zgodnych z oczekiwaniami społecznymi sposobów posługiwania się nim. To, co odróżnia tych dwóch autorów, to fakt, że „Elias jest zainteresowany ogólnymi procesami, które wywarły wpływ na ucieleśnienie jednostki” (Shilling 2010: 139), natomiast analiza Bourdieu koncentruje się na relacjach między ciałem a nierównościami społecznymi.

Jedną z płaszczyzn nierówności społecznych, w których zaznacza się różnica w stosunku do jedzenia i ciała, jest też różnica płci. Każdą z nich socjalizuje się w nieco inny sposób, w zależności od płci (i kultury) możemy być zachęcani do spożywania innych pokarmów. Przekonania te opierają się na symbolice przypisywanej pokarmom: uzyskanie najbardziej pożądanых cech płciowych bywa kojarzone ze spożywaniem określonego rodzaju pożywienia. Można to dostrzec na przykładzie jedzenia mięsa. Jak pisze Debora Lupton: „Mięso ma konotacje pożądania, zwierzęcej i męskiej pasji, siły i energii, ale także zanieczyszczenia, złości, przemocy, agresji. Natomiast warzywa mają znaczenie czystości, bierności, kobiecości, słabości i idealizmu” (Lupton 1996: 29).

Przypisywanie upodobań do różnych pokarmów kobietom i mężczyznom wiąże się również ze sposobami ich jedzenia. Jest to widoczne np. w przekonaniu, że mężczyźni mają upodobanie do pokarmów mięsnych, które można jeść dużymi kęsami, a także pożywnych i sycących, zaś kobiety wolą dania lżejsze, jedzenie z mniejszą zawartością tłuszczu (ze względu na przypisany im kulturowo obowiązek dbania o sylwetkę), spożywają mniejsze porcje. Mężczyznom natomiast podaje się większe porcje i pokarmy mające pomóc im utrzymać tężyznę fizyczną, cechę uważaną za jeden z głównych atrybutów męskości.

Oprócz tego, że kobietom przypisuje się preferowanie delikatniejszych smaków, a także upodobania do pokarmów, które podaje się również dzieciom (np. potrawy słodkie i o gładkiej konsystencji). Potocznie sądzi się również, że pożywienie uważane za typowo „męskie” nie powinno być podawane dzieciom czy osobom starszym, ponieważ może im szkodzić (Lupton 1996: 108). Kobietom przypisuje się także większe niż w przypadku mężczyzn zainteresowanie estetyką jedzenia i kwestiami etycznymi z nim związanymi.

Obowiązujące w kręgu tzw. kultury zachodniej wzorce zakładają, że kobiety i mężczyźni obowiązują odmienny ideał sylwetki. Dla kobiet najbardziej pożądanym wzorcem jest szczupła sylwetka, w przypadku mężczyzn – sylwetka umięśniona. Wydaje się, że społeczna presja na sprostanie temu ideałowi ciała w większym stopniu dotyka kobiet. Według autorek piszących w nurcie feminizmu, np. Susie Orbach (2016), Susan Bordo (2004) czy Naomi Wolf (2015), społeczny nacisk na utrzymanie szczupłej sylwetki może być odczytywany jako sposób podporządkowania kobiet

mężczyznom oraz odwrócenia ich uwagi od sięgania po władzę. Współcześnie stereotypy związane z płcią widoczne są nawet w przekonaniach na temat tego, od czego tyją kobiety, a od czego – mężczyźni. Jak pisze Danuta Nowalska-Kapuścik, zgodnie ze stereotypem „kobietom przypisuje się częstsze sięganie po słodczyce i ciastka, a mężczyznom jedzenie tłustych potraw, dużych porcji i preferowanie słonych przekąsek »pod piwo«” (Nowalska-Kapuścik 2014: 231).

Stereotypy płci są też widoczne w dostępie do żywności oraz podziale ról związanym z przygotowaniem jedzenia: mężczyźni zajmowali się tradycyjnie zdobywaniem pożywienia, kobiety natomiast były odpowiedzialne za przygotowywanie go (Fieldhouse 1995: 106). Zdaniem Carole M. Counihan ze względu na tradycyjny podział ról związanych z płcią, w którym mężczyźni dostarczają pożywienie, a kobiety przygotowują je – przedstawiciele obu płci w różny sposób mogą wyrażać swoją władzę w relacjach społecznych. Na przykład mężczyźni mogą odmawiać jedzenia przygotowywanego przez kobiety, krytykować jego smak lub kontrolować zakupy związane z jedzeniem. Z kolei kobiety mogą zaznaczać swoją pozycję, odmawiając gotowania lub gotując posiłki, których mężczyźni nie lubią (Counihan 1999: 11). Jak zauważa Paul Fieldhouse, również serwowanie jedzenia jest rytuałem, który podkreśla różnice pomiędzy statusem i rolami płciowymi kobiet i mężczyzn, np. w niektórych społeczeństwach kobiety podają do stołu, a jedzą po skończeniu posiłku przez mężczyzn, Fieldhouse podaje przykład Chile, gdzie mężczyźni wykonujący najcięższą pracę fizyczną otrzymywali też największe porcje (Fieldhouse 1995: 115). W starożytnym Rzymie podczas serwowania posiłków kobiety i mężczyźni zajmowali różne pozycje przy stole: mężczyźni spożywali posiłek w pozycji półleżącej, zaś kobiety siedziały, gdyż pozycję leżącą uważano za nieelegancką (Zwoliński 2006: 25).

2.3. Ciało, jedzenie i media

Jurgen Martschukat w książce *The Age of Fitness* (2021) określa współczesną kulturę mianem „**kultury fitness**”. Jego zdaniem kultura ta oddziałuje na jednostki: idea sprawności ciała została w niej wykorzystana jako jeden ze sposobów nadzorowania ludzi (Martschukat 2021: 4). Podążając za myślą Zygmunta Baumana, Martschukat twierdzi, że takie cechy ciała jak sprawność, szczupłość, zdrowie stały się współcześnie społecznie pożądane. Posiadające takie ciała jednostki są nagradzane za umiejętność kontroli nad sobą. Szczupłość i sprawność przeciwstawiane są otyłości. Zdaniem cytowanego autora idea sprawności (ang. *fitness*) pełni funkcję regulacyjną i normalizującą – szczupłe, zadbane, wysportowane ciało stanowi wzorzec, do którego należy dążyć. Otyłość (ang. *fatness*) postrzegana jest zaś jako stan patologiczny, mogący prowadzić do chorób, zagrażający zdrowiu, a przy tym – na zasadzie kontrastu, otyłość jawi się jako manifestacja ignorancji wobec tak cenionej sprawności. Nawoływanie do utrzymania szczupłej sylwetki ma być również sposobem na wzbudzenie w jednostkach zainteresowania własnym zdrowiem, obudzenie w nich odpowiedzialności za nie.

Spółeczna presja obejmuje nie tylko nacisk na posiadanie odpowiedniej figury, ale też oczekiwania związane ze znajomością zasad zdrowego stylu życia, w tym zasad

zdrowego odżywiania. Zdrowie staje się jedną z naczelnych wartości związanych z ciałem w dobie „kultury fitness” (Martschukat 2021: 4), ponieważ wysportowane, zadbane ciało gwarantuje, że jednostka będzie potrafiła radzić sobie z życiowymi wyzwaniami. Odpowiedzialność za utrzymanie ciała w odpowiedniej kondycji spoczywa z osobna na każdym z nas.

Jak zauważa Martschukat, w związku z podtrzymywaniem społecznej presji na utrzymanie odpowiedniej sylwetki i sprawności ciała na znaczeniu zyskuje również „właściwe” odżywianie się, co dla niektórych osób staje się niemal obsesją (Martschukat 2021: 18). Współcześnie nasze nastawienie do jedzenia czy wybory żywieniowe coraz częściej podlegają ocenie ze strony innych czy też są przedmiotem porównywania się z innymi. Może to prowadzić do zaburzeń odżywiania, takich jak np. ortoreksja. Jak sama nazwa wskazuje, ortoreksja jest obsesją na punkcie „prawidłowego” odżywiania się. W przeciwieństwie do anoreksji ortoreksja dotyczy przede wszystkim jakości, a nie ilości spożywanych pokarmów. Anorektyk ma tendencję do skupiania się na idealnej wadze lub rozmiarze ciała, ortorektyk – do skupiania się na określaniu i utrzymywaniu idealnej diety. Stosowanie się do jej zasad daje mu poczucie moralnej wyższości nad innymi. W świecie, w którym zdrowie stanowi jedną z najwyższych wartości, a zdrowy styl życia stał się pewnego rodzaju normą, nietrudno jest znaleźć osoby, które zbyt mocno uwewnętrznily te nakazy.

Jednym z negatywnych aspektów oddziaływania mediów w kwestiach związanych z jedzeniem może być ich przyczynianie się do zachowań o charakterze kompensacyjnym: niektórzy autorzy zajmujący się tematyką zaburzeń odżywiania wskazują, że na występowanie np. anoreksji może mieć wpływ przekaz na temat konieczności zachowania szczupłej sylwetki. Z kolei prezentowanie jedzenia jako „rozkoszy dla podniebienia”, nawoływanie do „osładzania sobie trudów życia” poprzez konsumowanie, może prowadzić do przybierania na wadze i w rezultacie – do otyłości.

W interpretacjach feministycznych dotyczących przyczyn występowania anoreksji we współczesnych społeczeństwach anoreksję przedstawia się czasem jako będącą wyrazem opresji, jaką kultura patriarcalna nakłada na ciała kobiece (nakaz powstrzymania się od jedzenia w imię ideału szczupłego ciała, zob. np. Bordo 2004). Umiejętność powstrzymania się od jedzenia utożsamiana jest z samodyscypliną, umiejętność kontroli apetytu – z umiejętnością kontrolowania pożądania. Taki sposób myślenia, wskazujący na powiązania pomiędzy jedzeniem, pożądaniem i moralnością, obecny był w kulturze europejskiej od czasów średniowiecza i znajdował swój wyraz w postawach ascetycznych (powstrzymywanie się od jedzenia, posty jako wyraz pobożności) (zob. m.in. Turner 1992: 217; Counihan 1999: 11). Współcześnie kontrolowanie apetytu i wagi ciała także ma konotacje moralne: umiejętność tę uważa się za przymiot w społeczeństwie ceniącym szczupłość. Jednak, jak zauważa Christina Van Dyke, wymóg ten odnosi się do każdego z nas, a „mówienie ludziom, co mają jeść, a czego nie, stało się przemysłem wartym miliardy dolarów”. Czerpiącym z niego dochody zależy na tym, aby przeciętny konsument był zdezorientowany, powinien on martwić się o skutki zdrowotne tego, co się je – i nie ufać temu, co słyszy od innych (Van Dyke 2018: 561–563). Nie dziwi więc,

że postawa nieufności może prowadzić do nadmiernego kontrolowania jakości czy ilości przyjmowanych pokarmów, a to w rezultacie – do zaburzeń odżywiania, takich jak anoreksja czy ortoreksja.

Media eksponują estetyczny aspekt rzeczywistości. Odnosi się to zarówno do wyglądu ludzkiego ciała (obowiązujący model sylwetki, wzorce wyglądu), jak i sposobu prezentowania żywności. Szczególnie w reklamie mamy do czynienia z czymś, co Christina van Dyke nazwała „przekształcaniem jedzenia w sztukę” („**food artified**”) (Van Dyke 2018: 667) – prezentowaniem jedzenia w sposób wystylizowany, kompozycji na wzór dzieła sztuki, co ma przyciągnąć zainteresowanie odbiorcy – potencjalnego konsumenta. Zabieg ten często stosowany jest w reklamach i ma za zadanie wyeksponowanie doznań zmysłowych (estetycznych, smakowych), jakie mają towarzyszyć konsumpcji danego produktu. Mamy tu do czynienia z pewnego rodzaju sprzecznym przekazem: z jednej strony otrzymujemy informację na temat tego, jak ważne jest dbanie o odpowiedni wygląd ciała i zachowanie szczupłej sylwetki, z drugiej strony jesteśmy zachęcani do czerpania przyjemności z jedzenia i kierowania się impulsem w podejmowaniu decyzji o zakupie. Jak pisał Zygmunt Bauman, do najczęściej kupowanych książek należą dwa ich rodzaje. Po pierwsze, książki kucharskie, a po drugie, poradniki odchudzania: „Obok książek kucharskich, jak ich cień nieodłączny, recepty na cudowne diety odchudzające, rzeczowe i drobiazgowo przepisy na auto-cenzurę i ascezę, inwentarze rozkoszy, jakich należy ciała odmówić. Te drugie książki pouczają, jak zaleczyć rany zadane przez te pierwsze i usunąć z ciała nieczystości przez nie pozostawione” (Bauman 1995: 99).

Pozytywnym skutkiem oddziaływania mediów jest z pewnością ich przyczynianie się do wzrostu świadomości odbiorców na temat zależności pomiędzy wyborami dokonywanymi w zakresie konsumpcji żywności a własnym zdrowiem (przekaz na temat jakości żywności, spożywania określonych produktów w odpowiednich ilościach). Dzięki mediom odbiorcy uzyskują także szerszą wiedzę o sposobach produkcji żywności i mogą podejmować kwestie związane np. z bezpieczeństwem tej produkcji czy też organizować się w rozmaite ruchy konsumenckie.

Można powiedzieć, że media do pewnego stopnia biorą udział w kreowaniu potrzeb i kształtowaniu decyzji o tym, „co zjeść”. Przekaz medialny może zachęcać lub zniechęcać odbiorców do sięgania po określone rodzaje produktów spożywczych, a przypisywane im znaczenia zmieniają z upływem czasu lub też mogą mieć inny wydźwięk w zależności od tego, do jakiej grupy odbiorców adresuje się dany produkt.

Podajmy kilka przykładów. Od stosowanego niegdyś hasła reklamowego „Cukier krzepi” przeszliśmy obecnie do postrzegania cukru jako (w nadmiarze) szkodliwego dla zdrowia. Od postrzegania kawy jako mającej w nadmiarze niekorzystny wpływ na zdrowie – do przedstawiania jej jako napoju towarzyszącego spotkaniom towarzyskim, który może być spożywany bez ograniczeń (zob. Barthes 2012). Podobnie jest z postrzeganiem mięsa. Niegdyś uchodziło ono za produkt luksusowy, na jego częste spożywanie mogli pozwolić sobie przede wszystkim ludzie zamożni. Współcześnie wiele słyszy się o konieczności ograniczenia częstości spożywania mięsa i negatywnych skutkach dla zdrowia jego nadmiernej konsumpcji.

Przekaz reklamowy może być różny w zależności od tego, do jakiej grupy konsumentów adresowany jest określony produkt. Na przykład reklamy jogurtów skierowane do kobiet podkreślają ich pozytywny wpływ na sylwetkę, te skierowane do dzieci – pozytywny wpływ na mocne kości, a jogurty dla mężczyzn reklamuje się jako dodające siły i witalności³. Podobnie z reklamą mięsa – w zależności od grupy odbiorców przekaz o jego właściwościach może być kształtowany w odmienny sposób i przy odwołaniu się do innych modeli cielesności, co trafnie przedstawili w swojej analizie reklam mięsa Wójtewicz i Goszczyński (Goszczyński, Wójtewicz 2018). Socjologowie w swoich analizach przyglądają się zarówno temu, jak zmienia się symbolika przypisywana w mediach określonym produktom, jak i temu, jaki przekaz na temat jedzenia kieruje się do osób chcących uzyskać określony typ sylwetki. Na przykład Fabio Parasecoli analizował reklamy jedzenia zamieszczone w czasopismach fitness adresowanych do mężczyzn (zob. Parasecoli 2005).

W ciągu ostatnich kilku dekad popularność, także w Polsce, zyskały programy telewizyjne o tematyce kulinarnej, np. te przedstawiające zmagania uczestników o miano najlepszego kucharza czy prezentujące przepisy kulinarne. Medialne zainteresowanie jedzeniem ma wiele pozytywnych aspektów. Prezentowanie tematyki kulinarnej w mediach jest okazją do przekazywania wiedzy na temat żywienia i jego wpływu na zdrowie i ciało. Ten wymiar edukacyjny oddziaływania mediów wymieniany jest jako jeden z najważniejszych sposobów walki z otyłością. Obecność tematyki kulinarnej w mediach ma też wymiar edukacyjny w nieco innym sensie: „bycie na czasie” oznacza obecnie również podążanie za trendami kulinarnymi. „Obycie” z jedzeniem staje się współcześnie ważnym wyróżnikiem towarzyskim (np. umiejętność przygotowania, serwowania czy konsumowania konkretnych potraw). Dotyczy to także uczestniczenia w trendach konsumpcyjnych związanych z gotowaniem, obejmujących nie tylko samą żywność, ale też akcesoria kuchenne, książki kucharskie czy sprzęt do gotowania.

Programy o tematyce kulinarnej dostarczają możliwości porównywania się z innymi, zarówno pod kątem wyglądu, jak i prowadzonego stylu życia. Często pojawia się w nich wątek rywalizacji (pomiędzy uczestnikami), ale jest w nich też obecny wątek samodoskonalenia – celem uczestników jest stałe doskonalenie swoich umiejętności kulinarnych. Mnoży się więc liczba tematów odnoszących się do jedzenia w mediach: poza kontekstem diety, odżywiania i zdrowego stylu życia pojawia się ono także w kontekście konsumpcji, stylu życia i rozrywki.

Reżim dietetyczny i kultura diety

Współcześnie kształtowanie ciała odbywa się w ramach tzw. indywidualnego projektu jednostkowej tożsamości. Oznacza to, że jednostka jest odpowiedzialna za to, jak ciało wygląda i jakich doznań jej ono dostarcza. „Jesteśmy nie tylko tym, czym jesteśmy, ale tym, co z siebie robimy” (Giddens 2006: 105). Bezprecedensowa w historii ludzkości powszechność przekonania, że każda jednostka jest wyjątkowa

3 Mowa o jogurcie „Bakoma 7 zbóż Men” – reklamowanym jako „pierwszy jogurt dla mężczyzn”.

i może kierować swoim losem, powoduje, że współczesnemu człowiekowi towarzyszy wszechogarniające poczucie konieczności panowania nad spójnością własnej tożsamościowej wizji, która rozciąga się na ciało i bezpośrednio wiąże z tym, jak to ciało żyjemy. Ciało, jak wiemy, nie jest tylko obiektem fizycznym, lecz także układem działania, źródłem, ale i podmiotem codziennych praktyk, służących zachowaniu owej spójności. Wśród aspektów cielesności o szczególnym znaczeniu dla kształtowania jednostkowej tożsamości wymienia się wygląd ciała, sposób bycia, zmysłowość oraz tzw. reżimy (Giddens 2006: 137). Anthony Giddens (2006: 316) definiuje reżimy jako uregulowane sposoby postępowania odnoszące się do zachowania i kultywowania cech ciała.

Na potrzeby naszych rozważań o związkach ciała i jedzenia przyjrzymy się reżimowi dietetycznemu. Pochodzące z greki słowo *dieta* (*diaita*) miało początkowo szerokie znaczenie odnoszące się bardziej do stylu życia niż do tego, jak dietę rozumiemy współcześnie (Berger 2010: 22–29)⁴. Dzisiejsze rozumienie diety kojarzone jest z podejmowanymi, najczęściej w ramach realizacji projektu tożsamościowego, kuracjami, ale przede wszystkim z metodycznym samoograniczeniem na podstawie wytycznych wybranego eksperta, niekoniecznie będącego lekarzem czy nawet innym specjalistą w zakresie żywienia. Dieta jest dziś więc w większym stopniu reżimem niż prostym odpowiednikiem tego, co jemy. **Reżim dietetyczny** polega na czynnym konstruowaniu tożsamości i wprost dotyczy społecznie pożądanego wyglądu ciała.

Niesłabnąca popularność literatury oraz innych źródeł o charakterze poradnikowym dotyczących diet sprawia, że konsumenci od kilku dekad są wprost zalewani narzędziami autodiagnostycznymi do kontrolowania masy ciała (testy, quizy, kwestionariusze, rejestry faktów, które powinniśmy znać, planery, wykazy zakazanych i dozwolonych pokarmów czy lekcje do przerobienia na każdy dzień to tylko wybrane przykłady)⁵. Dziś należałoby dodać do tej listy biznesy prowadzone przez dietetycznych i fitnessowych guru (które mają w ofercie wszystko, począwszy od diety i ćwiczeń, skończywszy na indywidualnych konsultacjach, kanałach na YouTube, mentoringu i wyjazdach motywacyjnych). Osobną kategorię stanowią aplikacje na urządzenia mobilne, które zwalniają osobę będącą na diecie z prowadzenia papierowego dzienniczka spożywanych pokarmów na rzecz wzmocnionej (ciągłej) kontroli nad procesem osiągania wymarzonej wagi ciała i sylwetki. Reżimy dietetyczne są popularyzowane i wzmocniane przez osoby publiczne i celebrytów, którzy czasem oferują własne diety, piszą książki lub nagrywają telewizyjny show albo prowadzą kanały w mediach społecznościowych o własnych dietach i prywatnych sposobach na utratę wagi. W kontekście diety słowo „ekspert” stało się więc bardzo pojemną kategorią.

4 Bogate źródło wiedzy na temat historii diety w społecznym kontekście stanowi praca *Historia diety i kultury odżywiania*, 2018, t. 1 (pod redakcją Bożeny Płonki-Syroki, Haliny Grajety oraz Andrzeja Syroki) oraz *Historia diety i kultury odżywiania. Praktyki żywieniowe w Europie w kontekście społeczno-kulturowym: ciągłość i zmiana*, 2020, t. 2 (pod redakcją Bożeny Płonki-Syroki oraz Andrzeja Syroki).

5 W tym kontekście Anthony Giddens (2006: 139) przywołuje przykład bardzo popularnego w Stanach Zjednoczonych poradnika *Bodysense* Vernona Colemana (1990), który od momentu wydania przekonał rzesze Amerykanów do prób odchudzania się.

Z uwagi na bogatą ofertę i właściwie nieograniczony dostęp do reżimów dietetycznych, i to niezależnie od statusu socjoekonomicznego, waga ciała nieustannie pozostaje przedmiotem refleksji jednostek czuwających nad swoim tożsamościowym projektem. Giddens (2006: 79, 142) zwraca jednak uwagę na to, by nie sprowadzać faktu, iż tak pozornie łatwo poddajemy się reżimom, jedynie do mody. Wskazuje on na wachlarz czynników wynikających z realiów życia w posttradycyjnym świecie – potrzebę łagodzenia ryzyka, potrzebę postrzegania siebie jako kompetentnego (a więc mającego adekwatne ciało) uczestnika życia społecznego, potrzebę samo-realizacji budowania kapitału społecznego na pożądanym ciele.

Warto zaznaczyć, iż idea poddawania się dietom, czy raczej włączania jednostek przez kulturę w reżim dietetyczny, ma swoich przeciwników. Należy do nich np. dietetyczka i aktywistka Brenna O'Malley, założycielka internetowej społeczności, którą określa mianem niedietetycznej. O'Malley specjalizuje się w tzw. intuicyjnym jedzeniu, obrazowaniu ciała i pomaganiu ludziom w odejściu od diety i zaburzonych wzorców żywieniowych, aby mogli rozwinąć zdrową relację z jedzeniem i swoim ciałem (zob. *The Wellful*; Bacon, Aphramor 2014). Reprezentantką świata akademickiego w tym gronie jest z kolei Emma Laing (zob. Laing Emma), która posługuje się określeniem **kultura diety** (zob. *Diet Culture*). Według Laing kultura diety wiąże to, jak wyglądamy, co jemy, a nawet jakie ćwiczenia wykonujemy, z cnotą moralną. Odpowiedni wygląd symbolizuje ważne wartości, takie jak ciężka praca i dyscyplina. Dlatego jeśli dana osoba nie jest postrzegana jako szczupła, zakłada się, że musi jej brakować samodyscypliny. W rezultacie doświadcza szkodliwej stygmatyzacji. Laing uważa, że napiętnowanie wagi jest społecznie akceptowalne w kulturze żywieniowej i można je zaobserwować w miejscu pracy, w szkole, w domu, a nawet wśród pracowników służby zdrowia. Również w polskim internecie zaczęły się pojawiać publikacje nawiązujące do pojęcia kultury diety i krytykujące założenia dobrze nam znanych reżimów dietetycznych na rzecz diety intuicyjnej (zob. Akkus 2021). „Kultura diet przekonuje nas, że musimy czekać aż dojdziemy do konkretnej wagi, uzyskamy właściwy kształt ciała, byśmy mogli robić rzeczy, o których marzymy” (Akkus 2021). Psychodietetyczka Małgorzata Akkus podkreśla, że kultura diety, która skupia nasze myśli wokół jedzenia i ciała, utrzymuje biznes oparty na produktach i usługach dla osób chcących obniżyć wagę ciała. Autorka strony „Jedzenie intuicyjne” zwraca również uwagę na dyskryminujący charakter kultury diety, dopatrując się w niej przejawów rasizmu, klasizmu, rozmiarizmu, ableizmu, zdrowizmu, seksizmu i ageizmu⁶. Autorka sugeruje też, że kultura diety

6 Wielkość i kształt ciała preferowanego w kulturze diety jest *de facto* kształtem osiągalnym przez osoby białe. Inne typy sylwetki, najczęściej występujące u osób niebiałych, są niepożądane, stąd nawiązanie do rasizmu. Z podejściem zdradzającym **klasizm** mamy z kolei do czynienia, ignorując ubóstwo i nierówny dostęp do żywności, traktując jako oczywiste, że wszyscy ludzie mają dostęp np. do świeżych warzyw i dobrej jakości jedzenia. **Rozmiarizm** kultury diety polega z kolei na traktowaniu jako zdrowego i pożądanego jednego typu ciała – szczupłego i wysportowanego, przy jednoczesnym ignorowaniu większych ciał. **Ableizm** natomiast to zespół przekonań, na podstawie których dochodzi do nierównego traktowania

normalizuje zaburzenia odżywiania (Akkus 2021; por. Brytek-Matera 2008: 24–33; Józefik 2014: 27–30, 34–38).

Dieta we współczesnym rozumieniu nadal pozostaje panaceum w radzeniu sobie z ryzykiem, jakie niesie ze sobą posiadanie grubego ciała. Wielość i popularność diet oraz medialne kariery osób, nie zawsze posiadających w tym zakresie stosowne kompetencje, a nazywających siebie dietetykami, sprawiają, że dieta może jawić się jako pożądany, ale i modny element stylu życia. Z ogromu dostępnych źródeł konsument może nabyć dietę – np. w postaci zestawu przepisów i ćwiczeń, gotowych i dostarczanych „pod drzwi” posiłków, osobistych konsultacji z różnymi specjalistami lub po prostu zainstalować bezpłatną aplikację. W dietetycznym mainstreamie mało jest informacji o tym, że dla niektórych jednostek dieta jest lekarstwem *sensu stricto*, nie zaś kolejną z wielu kwestii, co do których możliwy jest wybór w ramach realizacji indywidualnego projektu tożsamościowego opartego na ciele. Dla części chorych dieta jest koniecznością, a nie kwestią wyboru, dla innych stanowi wręcz warunek przeżycia. Szacuje się, że około 12 milionów Polaków cierpi na tzw. choroby dietozależne, do których zalicza się m.in. otyłość, nadciśnienie, cukrzycę typu drugiego, niektóre nowotwory, osteoporozę, próchnicę, niektóre alergię, fenyloketonurię, choroby zapalne jelit, depresję i schizofrenię (Lis, Kołoczek 2020: 118–121). W kontekście przywołanych danych paradoksalny wydaje się fakt, że zagadnienie diety zostało zawłaszczane przez media i popkulturę oraz podmioty komercyjne z branży *beauty* i *fitness* czy też spożywczej, gdy w rzeczywistości jest to przede wszystkim kwestia dla systemu ochrony zdrowia i przedstawicieli zawodów medycznych. Tych ostatnich słuchamy jednak mniej chętnie niż celebrytów (zob. Hajkuś 2022).

Grube ciało i ruch Body Positive

Grube ciało (w kontekstach związanych z nadwagą i otyłością i spożywania nadmiernej ilości pokarmu) pojawiło się już w naszych rozważaniach m.in., kiedy podejmowałyśmy temat roli mediów czy przyglądałyśmy się dyskursowi dietetycznemu. W kolejnej odsłonie chcemy zwrócić uwagę czytelniczek i czytelników na tzw. *fat studies*, przyjrzeć się badaniom nad osobami grubymi oraz ruchowi *Body Positivity*.

W literaturze socjologicznej temat masy ciała jest najczęściej podejmowany przy omawianiu społecznych wymiarów zaburzeń odżywiania, w publikacjach o jedzeniu

osób posiadających nieidealne ciało. Z ableizmem mamy do czynienia np. wówczas, gdy zakładamy, że wygląd jest kwestią wyboru, a ćwiczenia i odpowiednia motywacja mogą zmienić każde ciało. **Zdrowizm** to przekonanie, że człowiek ponosi całkowitą, indywidualną odpowiedzialność za własne zdrowie. Zdrowizm abstrahuje od wielu kategorii socjologicznych takich jak ubóstwo czy zanieczyszczenie środowiska. **Seksizm** w kulturze diety oznacza, że to przede wszystkim kobiety są socjalizowane w kulcie ciała spełniającego wymogi społeczne – przede wszystkim szczupłego, jako czynnika warunkującego np. sukcesy zawodowe i osobiste. Od mężczyzn wymaga się z kolei ciała umięśnionego, jak również pozbawionego tkanki tłuszczowej. **Ageizm** w kulturze diety wyraża się w przekonaniu, że życie według jej zasad jest gwarantem „wiecznej młodości”. Młodość jest przedstawiana jako jedyny akceptowalny stan ciała, zaś starzenie się i choroby wynikające z wieku traktowane są jako coś, czemu jednostka powinna przeciwdziałać w imię indywidualnej odpowiedzialności (zob. Akkus 2021).

i stylu życia oraz w opracowaniach ukazujących grube ciało jako problem medyczny. Z dostępnych opracowań wyłania się obraz ciała grubego jako problemu społecznego (wymagającego strategii i przeciwdziałania), powstałego w konsekwencji objadania się (a zatem braku kontroli ze strony jednostki), niezdrowego stylu życia lub choroby (Brytek-Matera 2008; Ogden 2011; Józefik 2014; Lavis 2016; Himpens i in. 2018; WHO 2019; Maj 2020).

Klasyfikowanie i ocenianie grubości jest silnie uwarunkowane kulturowo. Kobiet i mężczyzn skategoryzowanych jako otyli jest najwięcej na wyspach Pacyfiku, na Bliskim Wschodzie, w USA, Kanadzie, Meksyku, Karaibach oraz w częściach Ameryki Południowej i Środkowej. Kraje europejskie znajdują się pośrodku skali. Tylko w Afryce Subsaharyjskiej nie obserwuje się gwałtownego wzrostu statystyk otyłości, prawdopodobnie ze względu na wciąż obecny w tym regionie problem głodu (Brewis 2011: 274). Globalnie jest coraz więcej osób z nadwagą i otyłością, najwięcej w krajach najbogatszych. Zjawisko rozprzestrzeniania się otyłości na świecie, nazywane *globesity*, jest silnie związane z industrializacją i urbanizacją (Delpeuch i in. 2009: 46–50; WHO 2018b). W Polsce ponad 20% osób WHO klasyfikuje jako otyłe, w przypadku obu płci (Himpens i in. 2018: 13). Wyrażany wprost w publikacjach medycznych związek nadwagi/otyłości z ryzykiem chorób bywa w literaturze problematyzowany (Campos i in. 2006; Bacon, Aphramor 2011; Brewis 2011: 22, 125). Szczupły ideał piękna jest fenomenem zachodnim (Walden 1985: 334; Bell, McNaughton 2007: 113–115; Delpeuch i in. 2009: 45; Brewis 2011: 96; Brewis i in. 2011: 269, 274).

Walka z nadwagą/otyłością może być z kolei analizowana jako po prostu panika moralna (Campos i in. 2006; Wann 2009; Warin 2015: 18–19; Ramos Salas 2015). Grubość jest cechą cielesną, wokół której budowane są znaczenia. Stanowi przejaw różnorodności cielesnej wśród ludzi (Wann 2009: IX–X). Jeśli chodzi o Polskę, badaniem osób grubych w niemedykalizującym i niepatologizującym kontekście zajmuje się np. Zofia Boni (2014, 2017). Są to pogłębione badania etnograficzne, dotyczą jednak dzieci. Doświadczenie ciała wśród osób grubych zostało już częściowo zbadane poza Polską (Joanisse, Anthony 1999; Ogden, Clementi 2010)⁷.

Podstawą badań w ramach *fat studies* jest przekonanie, że masy ciała nie można zrozumieć bez odniesienia do płci, rasy, pochodzenia etnicznego, klasy społecznej, stylu życia czy orientacji seksualnej.

Fat studies

Interdyscyplinarny namysł i badania nad osobami grubymi. W ich ramach badaczki i badacze analizują pojęcie grubości oraz konfrontują się z obowiązującymi regułami społecznymi dotyczącymi grubego ciała. Tematyka podejmowana w ramach *fat studies* to m.in. życie z grubym ciałem, jego doświadczenie, społeczne kształtowanie ciała grubego, ale również wpływ, jaki osoby grube wywierają na otoczenie, a także polityczny wymiar grubości i konstruowanie tożsamości. W *fat studies* używa się rozmiaru ciała jako punktu wyjścia do analizy

7 Szerzej na ten temat (w kontekście stygmatyzacji grubego ciała): Bielska, Wójtewicz, Mańkowska 2023.

teoretycznej i wyjaśnienia tego, jak w perspektywie historycznej społeczeństwo oraz kultura opisują i konceptualizują wszystkie ciała oraz jakie polityczne/kulturowe znaczenia przypisane są do każdego ciała (Pausé, Taylor 2021: 1).

Badaczki i badacze, pochodzący głównie ze Stanów Zjednoczonych, zwracają uwagę na fakt, że niezależnie od własnej wagi ludzie mają silnie negatywne nastawienie do osób grubych, co przejawia się szczególnie w stosunku do kobiet. Dzięki osobom grubym utrzymuje się ogromny rynek tzw. żywności dietetycznej, rzekomo pozwalającej schudnąć, oraz innych produktów przeznaczonych *de facto* dla ludzi, na których wywierana jest społeczna presja, by byli oni niezadowoleni z wyglądu swojego ciała (Rothblum, Solovay 2009; por. Maj 2020).

U podstaw tego, co współcześnie znamy pod nazwą **ruchu Body Positive**, leży postulat akceptacji dla grubości, jako jednej z wielu cech cielesnych, które mają ludzie. Kariera medialna Body Positive (ciałopozytywności) rozpoczęła się w Polsce mniej więcej dekadę temu, jednak samo przedsięwzięcie bierze swój początek z powstałego w 1969 roku w Stanach Zjednoczonych (dokładnie w Nowym Jorku) National Association to Advance Fat Acceptance (NAAFA). Jest to najdłużej na świecie działająca organizacja na rzecz osób grubych. Mniej więcej w tym samym czasie, w 1973 roku w Kalifornii powstała, założona przez działaczki feministyczne organizacja Fat Underground. NAAFA nawoływało do akceptacji grubości, zaś Fat Underground domagało się m.in. równych praw dla grubych ludzi we wszystkich dziedzinach życia (pod hasłem *fat liberation*) oraz podkreślało szkodliwy wpływ tzw. kultury dietetycznej i branż działających pod sztandarem redukcji tłuszczu (w tym branży spożywczej). Ruchy te rozwijały się na fali aktywizmu i walki o prawa obywatelskie przez kolejne lata, chociaż NAAFA zarzucono w pewnym momencie, że uwzględnia jedynie głos białej społeczności grubych, uważając np. społeczność osób czarnoskórych za bardziej akceptującą grubość, a przez to niepotrzebującą wsparcia. Lata 80. XX wieku przyniosły wyjście ruchu poza Stany Zjednoczone – w Wielkiej Brytanii powstała London Fat Women's Group. Choć do lat 90. XX wieku nie używano określenia Body Positive, aktywiści na rzecz praw osób grubych byli obecni w mediach, organizowali protesty oraz bojkotowali fatfobiczne reklamy.

Na przełomie XX i XXI wieku główną przestrzenią działania aktywistów stał się internet. W 1996 roku została założona strona Body Positive, a jej nazwa stała się popularnym hasłem w mediach społecznościowych, wykorzystywanym nie tylko przez aktywistów, ale także przez blogerów, influencerów oraz podmioty niemające wiele wspólnego z działalnością aktywistyczną na rzecz osób grubych, lecz promujące swoje produkty i usługi przez to modne hasło (zob. Osborn Tigress; The Body Positive. Our Story). Rachel Cohen ze współpracownikami (Cohen i in. 2019; Cohen 2020) zastanawia się nad tym, czy koncentracja działań spod znaku ciałopozytywności w mediach społecznościowych jest rzeczywiście zjawiskiem pozytywnym i ma szansę przynieść korzyści dla osób grubych, czy raczej staje się wbrew intencjom aktywistów kolejną okazją do koncentrowania się na wyglądzie

i traktowania ciała w kategoriach przedmiotowych. Jako że jest to zjawisko względnie nowe w mediach społecznościowych i dysponujemy głównie badaniami na temat wpływu, jaki wywierają na nas, odbiorców treści internetowych, ciała spełniające kulturowo narzucany wzorzec wyglądu, trudno o jednoznaczne wnioski. Jednak dokonawszy przeglądu istniejących badań i stanowisk ekspertów z dziedziny medycyny i psychologii, Cohen stoi na stanowisku, że otyłość oraz zaburzenia odżywiania stanowią problem (psychospołeczny oraz dla zdrowia publicznego), który nie może być ignorowany i prowadzany do hasła *fat liberation*. Okazuje się, że pozytywne komunikaty o obrazie grubego ciała mogą, a nawet powinny stanowić element działań prewencyjnych na rzecz przeciwdziałania tym rodzajom otyłości, które powodują negatywne skutki zdrowotne (zob. Bray i in. 2018). Pozytywne posty koncentrujące się wyłącznie na wyglądzie, zarówno w przypadku osób grubych, jak i niegrubych z jednej strony powodują uznanie dla ciała, z drugiej strony zawsze mają wymiar uprzedmiotawiający. Jeśli jednak posty pokazujące grube ciała koncentrują się nie tylko na jego wyglądzie, ale na korzyściach funkcjonalnych (dobre samopoczucie, wytrzymałość) wynikających np. ze zdrowego odżywiania czy aktywności fizycznej, to sprzyjają przestrzeganiu zaleceń zdrowotnych przez odbiorców tego typu komunikatów (Tylka, Homan 2015).

2.4. Ciało, jedzenie i polityka

Wobec złożoności kwestii związków między cielesnością, jedzeniem a polityką na kartach tej książki temat może być jedynie zasygnalizowany i sprowadzony do kilku przykładowych zagadnień. Jednak rezygnacja z niego pozbawiłaby nasze rozważania kontekstu, który w najbliższych latach z pewnością będzie zyskiwał na znaczeniu zarówno w ramach *food studies*, jak i studiów na cielesność.

Michael S. Carolan w książce *Embodied Food Politics* (2011), bazując m.in. na koncepcji Michela Foucaulta i Bruno Latoura, umieszcza ciało w centrum dyskusji o zmieniających się realiach uprawy i produkcji żywności. Zwraca uwagę nie tylko na „zjadaczy”, ale także na rolę osób takich jak rolnicy, hodowcy czy kucharze. Jego zdaniem systemy rolno-spożywcze są ucieleśnione i relacyjne. Ciała ludzi, którzy współtworzą tzw. Global Food, wykonują pracę, jedzą, rosną, kształtują modę i smaki. „Global Food [...], through the embodiments it creates, helps foster particular knowledges, tastes, and feelings about food give support to conventional food production and consumption” / „Global Food [...] poprzez ucieleśnienia, które wytwarza, pomaga pielęgnować określoną wiedzę, smaki i uczucia dotyczące żywności, [które] wspierają konwencjonalną produkcję i konsumpcję żywności” (Carolan 2011: 7, tłum. A.W.).

Na innego rodzaju powiązanie między cielesnością a jedzeniem z polityką w tle zwracają uwagę Julie Guthman i Sandy Brown (2015). W marcu 2012 roku firma Arysta LifeScience zdecydowała o wycofaniu z użytku stosowanego w uprawie truskawek, dopuszczonego rok wcześniej przez Kalifornijski Departament Regulacji Pesticydów, jodku metylu. Substancja ta zastąpiła używany wcześniej bromek metylu – który niszczy warstwę ozonową. Decyzja o zastąpieniu jednej substancji drugą

była o tyle kontrowersyjna, że badania własne Departamentu Regulacji Pesticydów wskazywały, że zastępnik również jest szkodliwy – dla pracowników rolnych i środowiska. Jednak to nie troska o rolników, ich rodziny i sąsiadów pchnęła producenta do wycofania substancji z rynku (jako oficjalny powód wskazano nieopłacalność produkcji tego środka). Kluczowe okazały się protesty i komentarze w internecie (było ich łącznie 53 000). Część autorów wprost powoływała się w nich na swoje prawa obywatelskie i podmiotowość konsumencką. Wskazywano na troskę o zdrowie własne i rodziny oraz zapowiadano osobisty bojkot konsumencki truskawek wyprodukowanych z zastosowaniem kontrowersyjnego środka. Przeanalizowawszy przebieg sporu i komentarze, Guthman i Brown zwracają uwagę na fakt, iż ujawniają one biopolityczny podział na tych, którzy zasługują na ochronę swojego ciała i są sprawczy, oraz tych, którzy mniej na to zasługują (rolnicy i ich rodziny czy nielegalni robotnicy rolni, którym uprawa truskawek zapewnia przetrwanie). Autorki podkreślają, że uważają tak zindywidualizowane podejście oraz niewymuszone podkreślanie wartości własnego ciała i zdrowia za zjawisko co najmniej niepokojące (Guthman, Brown 2015: 9).

Polityka oraz kwestie ekonomiczne stanowią również nieodłączny kontekst rozważań nad otyłością. Główna obawa formułowana przez badaczy zajmujących się otyłością zawsze dotyczy wzrostu zapotrzebowania na usługi medyczne oraz generowania kosztów dla systemu opieki zdrowotnej. Tej narracji towarzyszy wątek dotyczący potrzeby zmiany nawyków żywieniowych populacji i poprawy skuteczności profilaktyki. Autorzy bardzo znanej pracy *Fat Economics. Nutrition, Health and Economic Policy* (2009) wskazują na pewien paradoks związany z epidemią otyłości – dzięki rozwojowi medycyny otyłość stała się bardziej bezpieczna i mniej osób umiera w wyniku powikłań z nią związanych. Z jednostkowej perspektywy ludzie mniej ryzykują, są więc mniej zmotywowani, by zapobiegać otyłości (Mazzocchi, Traill, Shogren 2009: 159). Praktykom prowadzącym do otyłości sprzyjają też zmiany technologiczne, czyli powszechność tzw. przetworzonej żywności, po którą jednostki sięgają z powodów ekonomicznych oraz z powodu stylu życia, w którym brakuje czasu na przygotowywanie posiłków. Zdaniem autorów *Fat Economics* takie praktyki tak długo będą miały miejsce, jak długo będą się opłacać, zarówno producentom żywności, jak i konsumentom. Dlatego wskazują oni na potrzebę rozwiązań, na styku ekonomii i polityki, które uczyniłyby je nieopłacalnymi (podniesienie cen produktów przetworzonych np. poprzez nakładanie podatków – tzw. podatek od tłuszczu, ale też wywieranie presji na producentów, aby poprawili jakość produktów) (Mazzocchi, Traill, Shogren 2009: 159–160). Przywołani autorzy uważają, że w obliczu epidemii otyłości uzasadniona jest nawet interwencja rządów w rynek, gdyż osoby otyłe nakładają koszty na resztę społeczeństwa. Wybory konsumenckie powinny być jednak wolne, a ich opłacalność pozostawiona do decyzji jednostki. Kolejną propozycją jest powiązanie wyższych kosztów niezdrowej żywności z dopłatami do zdrowej, co w założeniu miałyby być zabiegiem przeciwdziałającym wzrostowi nierówności społecznych i umożliwiającym zakup zdrowej żywności osobom o niskim statusie ekonomicznym (Mazzocchi, Traill, Shogren 2009: 161).

Economic behavior matters for obesity, given that the choices on what we eat and how we exercise depend on the relative prices of food and leisure. Effective policy at all levels requires that we adjust our perspectives to integrate better both human actions and their reactions to health risk into the mix of viewpoints guiding obesity policy / Zachowania ekonomiczne mają znaczenie dla otyłości, biorąc pod uwagę, że wybory dotyczące tego, co jemy i jak ćwiczymy, zależą od względnych cen żywności i czasu wolnego. Skuteczna polityka na wszystkich poziomach wymaga dostosowania naszych perspektyw, by lepiej integrować zarówno ludzkie działania, jak i reakcje na ryzyko zdrowotne w zestaw wskazówek dla polityki przeciwdziałania otyłości (Mazzocchi, Traill, Shogren 2009: 161, tłum. A.W.).

Ostatnim przykładem, choć z pewnością niewyczerpującym zagadnienia związków między ciałem, jedzeniem i polityką, jest kryzys klimatyczny, który możemy traktować również jako problem zdrowia publicznego (Hellerstedt i in. 2017: 1–7; por. Tummala 2020). Jak wskazuje Ewa Bińczyk (2018: 40), powołując się na raport IPCC (2014: 12),

zmiana klimatu już teraz negatywnie wpływa na kondycję ekonomiczną i społeczno-polityczną wspólnot. Naraża ona na szwank bezpieczeństwo żywnościowe i zbiory sektora rolniczego. Wywołana procesem degradacji wód oceanicznych niemożność dalszego utrzymywania się społeczności z połowów ryb zwiększa przy tym zapotrzebowanie na zboża. Raport prognozuje, że najbardziej narażone na straty będą wspólnoty znajdujące się już dziś w trudniejszym położeniu ekonomicznym.

Jak wskazuje WHO (2018a), czyste powietrze, bezpieczna woda pitna, wystarczająca ilość pożywienia i bezpieczne schronienie są czynnikami bezpośrednio warunkującymi zdrowie. Szacuje się, że w latach 2030–2050 zmiana klimatu spowoduje około 250 000 dodatkowych zgonów rocznie z powodu niedożywienia, malarii, biegunki i stresu cieplnego. Bezpośrednie koszty szkód zdrowotnych (tj. z wyłączeniem kosztów w sektorach decydujących o zdrowiu, takich jak rolnictwo, woda i urządzenia sanitarne) wyniosą od 2 do 4 miliardów dolarów amerykańskich rocznie do 2030 roku, a obszary o słabej infrastrukturze zdrowotnej – głównie w krajach rozwijających się – nie będą w stanie poradzić sobie bez pomocy. Ekstremalnie wysokie temperatury powietrza bezpośrednio przyczyniają się do zgonów z powodu chorób układu krążenia i układu oddechowego, szczególnie wśród osób starszych. Podniosą również poziom ozonu i innych zanieczyszczeń w powietrzu, które zaostrzają choroby układu krążenia i układu oddechowego. Wzrost poziomu mórz i coraz bardziej ekstremalne zjawiska pogodowe zniszczą domy, placówki medyczne i inne niezbędne usługi. Warto zaznaczyć, że ponad połowa światowej populacji mieszka w promieniu 60 km od morza. Oznacza to, że ludzie mogą być zmuszeni do przeprowadzki (co zwiększa ryzyko wystąpienia szeregu skutków zdrowotnych, od zaburzeń psychicznych po choroby zakaźne). Coraz bardziej zmienne wzorce opadów mogą mieć wpływ na zaopatrzenie w słodką wodę. Brak bezpiecznej wody może zagrażać higienie i zwiększać ryzyko wystąpienia biegunki, która co roku zabija ponad 500 000 dzieci w wieku poniżej 5 lat. W skrajnych przypadkach niedobór wody prowadzi do suszy i głodu (WHO 2018a). Jak szacuje WHO, rosnące temperatury i zmienne opady prawdopodobnie zmniejszą produkcję podstawowych artykułów spożywczych w wielu

najbiedniejszych regionach. Zwiększy to częstość występowania głodu i niedożywienia, które obecnie powodują 3,1 miliona zgonów rocznie (WHO 2018a).

Przykłady alarmistycznych prognoz można by mnożyć, warto jednak zaznaczyć, że szacunki WHO uznawane są za ostrożne i z uwagi na dostępność danych biorą pod uwagę tylko część możliwych skutków zdrowotnych oraz zakładają stały wzrost gospodarczy i postęp w rozwoju medycyny i technologii medycznych. Nie ulega jednak wątpliwości, że zmiany klimatyczne dotkną wszystkie populacje oraz będą w dalszym ciągu przyczyniały się do rozwoju nierówności społecznych, stanowiąc bezpośrednie zagrożenie dla fizycznej egzystencji człowieka czy to przez ograniczenie lub brak dostępu do opieki zdrowotnej, czy też dobrej jakości pożywienia.

3. Kluczowe pojęcia

Fat studies – nurt badań powstały na podstawie przekonania, że masy ciała nie można zrozumieć bez odniesienia do płci, rasy, pochodzenia etnicznego, klasy społecznej, stylu życia czy orientacji seksualnej. W jego ramach analizuje się m.in. pojęcie grubości w kontekście obowiązujących reguł społecznych, doświadczenia osób z grubym ciałem, wpływ dyskursu grubości na kształtowanie tożsamości, a także polityczno-kulturowy wymiar grubości (Pausé, Taylor 2021: 1).

Food artified – stylizowanie, komponowanie produktów żywnościowych na wzór dzieła sztuki, w celu przyciągnięcia uwagi odbiorcy. Zabieg o charakterze marketingowym, wykorzystywany w reklamach – konsument otrzymuje obietnicę wielozmysłowych doznań, co ma stanowić impuls do zakupu (Van Dyke 2018: 667).

Food studies – interdyscyplinarne badania nad jedzeniem i jego związkami z kulturą, sztuką oraz historią. *Food studies* zajmują się zarówno produkcją, konsumpcją i jej etyką oraz estetyką jedzenia, jak i tradycjami kulinarnymi. Wśród badaczy identyfikujących się z *food studies* znajdują się m.in. socjologowie, antropologowie, ekonomiści oraz historycy (Goszczyński 2016).

Globesity – zjawisko rozprzestrzeniania się otyłości na świecie, związane z industrializacją i urbanizacją, najbardziej widoczne w krajach najbogatszych (Delpuech i in. 2009: 46–50; WHO 2018b).

Jedzenie jako kod – określenie stworzone przez antropolożkę Mary Douglas (2007). Według Douglas w sposobach mówienia o jedzeniu, organizowania posiłków czy w rodzaju podawanych potraw są zakodowane wzorce społeczne oraz wierzenia. Na przykład: wspólny posiłek wyraża większy stopień zażyłości niż wspólne spożywanie napojów; rodzaj spożywanej potrawy wskazuje na to, czy posiłek jest uroczysty; a wykluczone ze spożycia produkty (np. mięso) mogą być wskazówką odnośnie do ogólnych zasad obowiązujących w danej społeczności.

Kultura diety – określenie używane w odniesieniu do realiów współczesnej kultury, w której to, jak wyglądamy, co jemy oraz jaki rodzaj aktywności fizycznej uprawiamy, by osiągnąć odpowiednią wagę, staje się cnotą moralną. Napiętnowanie wagi jest społecznie akceptowalne w kulturze i można je zaobserwować w miejscu pracy, w szkole, w domu oraz wśród pracowników służby zdrowia. Kultura diety, koncentrując myśli jednostek wokół jedzenia i ciała, utrzymuje biznes oparty na produktach i usługach kierowanych do osób chcących obniżyć wagę ciała. Uważa się, że ma ona dyskryminujący charakter oraz może przyczyniać się do normalizowania zaburzeń odżywiania (Laing Emma; Diet Culture; Akkus 2021; por. Brytek-Matera 2008: 24–33; Józefik 2014: 27–30, 34–38).

Kultura fitness – według Jurgena Martschukata, autora *The Age of Fitness* (2021: 4), we współczesnej kulturze wykorzystuje się ideę sprawczości ciała, by sprawować kontrolę nad jednostkami. Cechy ciała takie jak sprawność, szczupłość, zdrowie, stały się współcześnie społecznie pożądane. Mające takie ciała jednostki są nagradzane za umiejętność kontroli nad sobą, natomiast otyłość postrzegana jest jako stan patologiczny.

Neomarksistowskie studia nad jedzeniem – wywodzą się z analiz systemów produkcji towarowej. Są krytyczne wobec społeczeństwa przemysłowego, analizują kwestie dystrybucji władzy oraz relacje między rolnikami a producentami żywności. Ewolowały w kierunku analiz tzw. krótkich sieci żywieniowych, jednak w znacznym stopniu ignorują kwestie kulturowe związane z jedzeniem oraz rolę konsumentów żywności (Goodman 2004; Goodman, DuPuis, Goodman 2014).

Niewidzialna gęba/invisible mouth – termin będący wyrazem krytyki wobec neomarksistowskich studiów na jedzeniem. Chodzi w nim o zwrócenie uwagi na potrzebę analizy roli konsumentów zarówno w przemysłowych, jak i alternatywnych systemach dystrybucji żywności oraz podkreślenie znaczenia konstruowanej przez ciało tożsamości konsumentów (Lockie 2002).

Reżim dietetyczny – proces konstruowania społecznie pożądanego wyglądu ciała za pomocą diety w ramach indywidualnego projektu tożsamościowego. Wynika z potrzeby łagodzenia ryzyka oraz postrzegania siebie jako kompetentnego (a więc posiadającego adekwatne ciało) uczestnika życia społecznego oraz potrzeby samorealizacji. Poddaniu się reżimowi dietetycznemu towarzyszy chęć budowania kapitału społecznego na społecznie pożądanym typie cielesności Giddens (2006).

Ruch Body Positive (ciałopozytywność) – ruch społeczny, który powstał na podstawie postulatu akceptacji dla grubości jako jednej z cech ludzkiej cielesności. Bierze swój początek z utworzonej w 1969 roku w Stanach Zjednoczonych National Association to Advance Fat Acceptance (NAAFA) – najdłużej na świecie działającej organizacji na rzecz osób grubych. Aktywiści ruchu Body Positive domagają się m.in.

równych praw dla grubych ludzi we wszystkich dziedzinach życia oraz podkreślają szkodliwość kultury diety. Obecnie główną przestrzenią działania ruchu Body Positive jest internet (Osborn Tigriss; The Body Positive. Our Story).

Trójkąt kulinarny – schemat, opisany przez Claude Levi-Straussa w artykule zatytułowanym *Trójkąt kulinarny* opublikowanym w 1965 roku, w którym Autor starał się odtworzyć pewne uniwersalne zasady organizujące sposoby przygotowywania żywności. Analizując kategorie słowne oznaczające sposoby przygotowywania posiłków, argumentował, że wyznaczają one jednocześnie granice pomiędzy tym, co należy do sfery kultury, a tym – co do sfery natury (Levi-Strauss 1972: 71–80).

4. Najważniejsze badania

Poniższe projekty badawcze zostały wybrane przez Autorki spośród wielu interesujących i ważnych analiz poświęconych ciału i jedzeniu. Przedstawiamy zgodnie z podziałem tematycznym: badania odwołujące się do stratyfikacji społecznej; badania odnoszące się do płci oraz badania uwzględniające kontekst medialny. Czytelnik znajdzie w tym zestawieniu odwołanie do klasycznych już badań Bourdieu, które wciąż inspirują nowe pokolenia badaczy, ale także bardziej współczesne projekty, których autorzy w centrum zainteresowania stawiają związki między ciałem a jedzeniem.

Stratyfikacja społeczna a wybory żywieniowe

Opisane w *Dystynkcji* analizy Bourdieu odnoszące się do podziałów klasowych w społeczeństwie francuskim lat 70. stały się inspiracją do badań dotyczących związków pomiędzy stratyfikacją społeczną a wyborami żywieniowymi dokonywanymi przez przedstawicieli różnych kategorii społeczno-zawodowych. Badania tego rodzaju dowodzą, że istnieje zależność pomiędzy takimi wyznacznikami statusu jak wykształcenie, wykonywany zawód i dochody a dokonywaniem określonych wyborów, jeśli chodzi o konsumpcję żywności. Na przykład osoby o wyższym statusie społeczno-ekonomicznym częściej mają zdrowsze nawyki żywieniowe, podczas gdy osoby o niskim – odżywiają się zwykle mniej zgodnie z zaleceniami żywieniowymi, co przyczynia się do ich gorszego stanu zdrowia. W odniesieniu do społeczeństwa polskiego takie badania przeprowadził zespół pod kierownictwem Henryka Domańskiego w 2015 roku (zob. Domański i in. 2015). Badania te wykazały, że „klasa średnia odzwierciedla silniejszą tendencję do obierania prozdrowotnego stylu żywienia i unikania produktów, uważanych przez dietetyków za szkodliwe dla zdrowia, takich jak np. tłuszcze i cukier” (Domański i in. 94). Jak pamiętamy, wiąże się to z cenionymi przez przedstawicieli różnych klas społecznych różnymi walorami ciała: podczas gdy przedstawiciele klas niższych cenią przede wszystkim siłę fizyczną, przedstawiciele klas wyższych „zwracają się w stronę produktów smakowitych, dobrych dla zdrowia, lekkich i niepowodujących tycia” (Bourdieu 2006: 237). Przedstawiciele

wyższych warstw społecznych częściej też mają tendencję do wybierania produktów uznawanych za ekskluzywne – wybierają produkty mniej znane i pochodzące z innych krajów, np. takie jak krewetki, karczochy, sery kozie czy szynka parmeńska (Domański i in. 2015: 95). Osoby zamożniejsze częściej wybierają również napoje uznane za mające korzystny wpływ na zdrowie, takie jak woda czy zielona herbata, a unikają napojów mających sztuczne dodatki. Jeśli chodzi o taki wyróżnik statusu jak spożywanie mięsa (opisywane jako wyróżnik osób o wysokiej pozycji społecznej we wspomnianych pracach klasyków socjologii), to obecnie można zaobserwować sytuację odwrotną: wyróżnikiem wysokiej pozycji społecznej jest dystansowanie się od jedzenia mięsa. Z analiz wynika, że przedstawiciele wyższych klas społecznych

bardziej stać na dystansowanie się od jedzenia mięsa ze względu na zużywanie w pracy mniej energii fizycznej w porównaniu z rolnikami i robotnikami. Unikanie mięsa stwarza im również okazję do podkreślenia własnej indywidualności, kierowania się względami zdrowotnymi i etycznymi przy wybieraniu potraw oraz reprezentowania refleksyjnego podejścia do diety (Domański i in. 2015: 71).

W latach 80. XX wieku w Stanach Zjednoczonych i krajach zachodnich zauważono trend zwany **omniworyzmem**. Polega on na tym, że przedstawiciele wyższych kategorii społecznych nie ograniczają się w swoich wyborach konsumpcyjnych wyłącznie do pokarmów uznanych za wyszukane i luksusowe, ale łączą upodobania do pokarmów zarówno ekskluzywnych i drogich, jak i popularnych, prostych i niewyszukanych. Znajomość i tych pierwszych, i drugich można uznać za wyraz obycia.

Jak zauważa Henryk Domański, „*omniworyzm* jest efektem demokratyzacji, rozwoju tolerancji i pluralizmu wartości” (Domański 2016: 125). Jego powstanie wiąże się z przemianami wartości, jakie dokonywały się w krajach zachodnich w trakcie ostatnich kilkudziesięciu lat, polegającymi na stopniowym otwieraniu się przedstawicieli wyższych warstw społecznych na pluralizację kultury i częściowej rezygnacji z ekskluzywności. Zdaniem Domańskiego „Z punktu widzenia stratyfikacji ważne jest to, że mamy do czynienia z wyłonieniem się nowego wymiaru kultury, który w ocenie jednych autorów zastępuje istniejącą hierarchię klasową, a w ocenie innych – pokrywa się z nią i funkcjonują obie” (Domański 2016: 124). Na podstawie wyników badań przeprowadzonych przez Henryka Domańskiego w 2016 roku można stwierdzić, że *omniworyzm* występuje także w polskim społeczeństwie.

Jedzenie a płeć

W wielu krajach europejskich, a także Stanach Zjednoczonych prowadzono też analizy dotyczące tego, jak kształtują się nawyki żywieniowe ze względu na płeć (Masella, Malorni 2017). Można tu dostrzec pewne uniwersalne prawidłowości: kobiety spożywają zwykle więcej owoców, warzyw, roślin strączkowych i żywności pełnoziarnistej, ale także więcej słodczy i ciastek, w porównaniu do mężczyzn. Mężczyźni mają tendencję do jedzenia żywności bogatszej w tłuszcze i białka, piją więcej wina, piwa, napojów spirytusowych i słodkich napojów gazowanych. Ogólnie rzecz biorąc, wykazują zachowania żywieniowe potencjalnie sprzyjające nadwadze i otyłości (Masella, Malorni 2017: 60).

W polskim społeczeństwie widoczny jest także tradycyjny podział ról związany z przygotowaniem jedzenia, wyłączający mężczyzn z gotowania, obowiązek ten spada przede wszystkim na kobiety (Domański i in. 2015: 207). Kobietom częściej pozostawia się też decyzję o komponowaniu jadłospisu (Domański i in. 2015: 209). Mężczyźni mieszkający z kobietami w jednym gospodarstwie domowym jadają zdrowiej niż mężczyźni mieszkający samotnie. Kobiety można więc uznać za inicjatorki zmian żywieniowych, co związane jest z tym, że są one socjalizowane do tego, aby sprawować większą kontrolę nad dietą swoją i całej rodziny, w przeciwieństwie do mężczyzn, którym zezwala się na większy zakres swobody, a także na poleganie na wyborach kobiet w przekonaniu, że dostosują się one do ich własnych gustów (Domański i in. 2015: 209).

Ciało i jedzenie w kontekście medialnym

Inne kierunki badawcze dotyczą medialnego przekazu na temat ciała i jedzenia. Poza analizą prezentowanych przez media dyskursów odnoszących się do ideałów cielesności przedmiotem zainteresowania socjologów stał się także tzw. dyskurs dietetyczny – analizują oni symbolikę przypisywaną zarówno ciału, jak i jedzeniu (Wójtewicz, Goszczyński 2018). Media biorą bowiem udział nie tylko w rozpowszechnianiu informacji na temat obowiązujących wzorów cielesności, ale również sposobów odżywiania czy diet oraz są jednym z narzędzi reklamowania produktów spożywczych. Przekaz medialny może więc wpływać zarówno na wyobrażenia odbiorców na temat oczekiwań co do wyglądu zewnętrznego, jak i na odbiór przez nich konkretnych artykułów spożywczych. Jak wskazują Michael K. Goodman, Damian Maye i Lewis Holloway (2010), tak jest np. z prezentowaniem w mediach żywności ekologicznej w opozycji do żywności produkowanej masowo. Tę pierwszą waloryzuje się zwykle pozytywnie, jako mającą dobroczynny wpływ na ciało i zdrowie, tę drugą – odwrotnie. Zdaniem wymienionych autorów media, a szczególnie programy o tematyce kulinarnej, edukują widza. Wybór określonego rodzaju jedzenia staje się jednocześnie wyborem moralnym, czego przykładami są choćby nawoływanie do przygotowywania jedzenia samodzielnie w domu, zamiast sięgać po gotowe, masowo produkowane, czy też popularyzacja wykorzystania plonów z własnego ogrodu jako alternatywy dla masowo produkowanych warzyw czy owoców (Goodman i in. 2010). Tym samym w umyśle widza dokonuje się swego rodzaju kategoryzacja jedzenia na „dobre” i „złe”.

Podobnie symbolika nadawana jedzeniu w mediach np. za pośrednictwem reklamy ma wpływ na ludzkie wyobrażenia na temat tego, jak dany produkt może oddziaływać na zdrowie i ciało lub też jakie ciało można uzyskać, konsumując dany produkt. W zależności od tego, do jakiego klienta ma trafić dany produkt, można pokazać go jako istotny element przynależności do określonej grupy statusowej, kategorii płciowej czy grupy etnicznej. Przykładem jest choćby opisany już nieco wcześniej sposób prezentowania mięsa w reklamie (zob. Goszczyński, Wójtewicz 2018).

Poprzez dyskurs o jedzeniu media mają wpływ na sposób definiowania kategorii takich jak tożsamość etniczna, kulturowa, tożsamość płciowa i relacje płci, podziały

klasowe. Na przykład Nick Piper analizował serię programów kulinarnych sławnego brytyjskiego kucharza Jamiego Olivera *Jamie's Ministry of Food*. Zdaniem Pipera tego rodzaju programy prezentują nie tylko określony dyskurs na temat jedzenia, ale też pośrednio dotyczą takich zagadnień jak tematyka klasy, płci czy stereotypów regionalnych. W swoich programach sławni kucharze mają możliwość wypowiadania się na rozmaite tematy jako autorytety i mogą mieć w ten sposób wpływ na kształtowanie ludzkich postaw (zob. Piper 2013). W jednej z serii swojego programu Jamie Oliver zajął się problemem żywienia dzieci w brytyjskich szkołach. Jako znany kucharz, którego można określić mianem „kulinarnego celebryty”, przyczynił się tym samym do zwrócenia uwagi na ważny problem niezdrowego jedzenia serwowanego w szkolnych stołówkach. Fakt, że zainteresował się tym problemem ktoś ważny i do tego mężczyzna, w pewien sposób zaprzecza też stereotypowemu przekonaniu, że żywienie dzieci to kwestia, którą zajmują się zwykle kobiety (zob. Piper 2013: 42). Seria programów Jamie Olivera *Jamie's Ministry of Food* była też analizowana pod kątem stereotypów regionalnych. Program Olivera przyczynił się do wywołania dyskusji na temat odpowiedzialności rodziców za żywienie swoich dzieci, kiedy w jednym z odcinków kręconych w miejscowości Rotherham, w południowym Yorkshire w północnej Anglii, pokazano kobiety dające dzieciom niezdrowe jedzenie. W wyniku tego w debacie publicznej pojawiła się też kwestia negatywnego stereotypizowania pewnych regionów kraju (Rotherham jako miejsce, gdzie nie je się „zdrowo”).

Inną znaną postacią, której programy kulinarne zostały poddane analizie, była Nigella Lawson. To jedna ze znanych brytyjskich autorek książek i programów poświęconych gotowaniu. Joanne Hollows przeanalizowała jej książki i programy, aby dowiedzieć się, jaki rodzaj postfeministycznej tożsamości proponuje kobietom. Chodzi m.in. o sposób definiowania roli kobiet w społeczeństwie. Zdaniem Hollows programy Nigelli Lawson skierowane są przede wszystkim do kobiet reprezentujących klasę średnią. Wskazują na to najczęstsze problemy, o jakich w nich mowa: to problem niedoboru czasu w obliczu konieczności łączenia przez kobiety pracy zarobkowej i pracy w gospodarstwie domowym (Hollows 2003). Filozofia gotowania Nigelli Lawson zakłada, że gotowanie powinno być przyjemne i powinno zaczynać się od chęci jedzenia (Hollows 2013). Traktuje je ona jako ucieczkę od problemów i wyzwań współczesnego świata. Co ważne, w pewien sposób mierzy się też ze stereotypem kobiety tradycyjnie obciążonej funkcją zaopatrzenia w żywność wszystkich domowników, jako zadaniem żmudnym i trudnym oraz wymagającym wyrzeczenia się własnych potrzeb. Jak wskazuje Joanne Hollows,

reprezentacja gotowania w pracach Nigelli Lawson kładzie nacisk na dbanie kobiety o siebie, a nie o innych i w ten sposób stanowi alternatywny sposób prezentowania przyjemności „domowej kobiecości” (Lawson przekonywała w swoich programach, że kobiety powinny wcielić się w rolę „bogini domowej” (ang. domestic goddess – przyp. A. Maj) (Piper 2013: 42).

Nie tylko gotowanie ma dawać przyjemność, ale również jedzenie, które stanowi przyjemność dla ciała. Jak sugeruje Hollows, Nigella Lawson polemizuje z obowiązującym wśród przedstawicieli klasy średniej a odnoszącym się szczególnie do

kobiet wymogiem kontrolowania ciała poprzez powstrzymanie się od nadmiernego jedzenia. Nawołuje, aby kobiety traktowały swoje ciało, wyobrażając sobie, że jest ono świątynią, a więc pozwalały sobie także na odczuwanie przyjemności płynącej z jedzenia, nie skupiając się wyłącznie na dbaniu o szczupłą sylwetkę czy obowiązku nakarmienia innych. Nigella wskazuje także, że jedzenie nie musi być związane z troską (rozumianą jako troska o innych i jako „ciężar”), ale może dostarczać radości.

5. Podsumowanie

Niniejsze opracowanie nie wyczerpuje obszernej tematyki obejmującej kwestie ciała i jedzenia. Naszym celem było zasygnalizowanie najważniejszych obszarów teoretycznych oraz tematów badań łączących te dwie sfery. Po latach nieobecności kwestii cielesności (i jedzenia) w socjologii obecnie tematyka ta coraz częściej pojawia się wśród zainteresowań socjologów, m.in. ze względu na rozwój badań nad zróżnicowaniem kulturowym różnych zakątków świata, w związku z rozwojem świadomości społecznej w kwestii prowadzenia zdrowego stylu życia, przemianami w zakresie konsumpcji żywności, rozwojem rozważań nad jedzeniem w kontekście stylu życia, rosnącą liczbą osób dotkniętych otyłością na świecie (przy jednocześnie wielkiej nadal liczbie osób cierpiących z powodu niedożywienia) czy wspomnianymi przez nas kwestiami związanymi z bezpieczeństwem żywnościowym i kryzysem klimatycznym na świecie. Wszystkie wspomniane tematy są przedmiotem badań socjologów i będą z pewnością w najbliższym czasie rozwijane. W obszarze wielu z nich tematyka ciała i jedzenia przewija się w coraz to nowych odsłonach.

6. Pytania sprawdzające

1. Opisz założenia tzw. trójkąta kulinarnego.
2. Dlaczego jedzenie jest kodem kulturowym?
3. Podaj przykłady tabu kulturowego związanego z jedzeniem.
4. Co stanowiło źródło problemów z uwzględnieniem ciała w społecznej refleksji o jedzeniu?
5. Co to jest reżim dietetyczny?
6. Na czym polega kultura diety?
7. Czym się zajmują *fat studies*?
8. Opisz założenia ruchu Body Positive.
9. Jaka jest rola ciała w dyskusji o realiach uprawy i produkcji żywności?
10. W jaki sposób położenie społeczne determinuje wybory żywieniowe?
11. W jaki sposób stereotypy związane z płcią określają podział jedzenia na „kobiece” i „męskie”?

Bibliografia

- Akkus Małgorzata (2021), *Czym jest kultura diet?*, <https://www.jedzenieintuicyjne.pl/czym-jest-kultura-diet/> (dostęp: 02.09.2021).
- Bacon Linda, Aphramor Lucy (2011), *Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift*, „Nutrition Journal”, vol. 10(9), s. 1–13.
- Bacon Linda, Aphramor Lucy (2014), *Body Respect. What Conventional Health Books Get Wrong, Leave Out and Just Plain to Understand about Weight*, Dallas: BenBella Books.
- Barthes Roland (2012), *Toward a Psychology of Contemporary Food Consumption*, [w:] Carole Counihan, Penny Van Esterik (eds.), *Food and Culture: A Reader*, New York: Routledge.
- Bauman Zygmunt (1995), *Ciało i przemoc w obliczu ponowoczesności*, Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Belasco Warren (2008), *Food: Key Concept*, Oxford: Berg Publishers.
- Bell Kirsten, Darlene McNaughton (2007), *Feminism and the Invisible Fat Man*, „Body and Society”, vol. 13, s. 107–131, <https://doi.org/10.1177/1357034X07074780>
- Benedict Ruth (1966), *Wzory kultury*, Warszawa: PWN.
- Berger Stanisław (2010), *Historia nauki o żywieniu*, [w:] Jan Gawęcki (red.), *Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 22–29.
- Bielska Beata, Wójtewicz Anna, Mańkowska Katarzyna (2023), *Experiences of Living with Fat Bodies with Stigma in Poland. An Intersectional Analysis Based on Biographical Interviews*, „Qualitative Sociology Review”, vol. 19(1), s. 22–51, http://www.qualitativesociologyreview.org/ENG/archive_eng.php (dostęp: 23.02.2023), <https://doi.org/10.18778/1733-8077.19.1.02>
- Bińczyk Ewa (2018), *Epoka człowieka. Retoryka i marazm antropocenu*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- The Body Positive. Our Story (strona internetowa), <https://thebodypositive.org/about-us/> (dostęp: 23.08.2021).
- Boni Zofia (2014), *Contested Interactions: School Shops, Children and Food in Warsaw*, „International Journal of Sociology of Agriculture & Food”, vol. 21(3), s. 309–325.
- Boni Zofia (2017), *It's Safe: Food as a Way of Expression for Children in Warsaw*, „Children's Geographies”, vol. 16(4), s. 393–404, <https://doi.org/10.1080/14733285.2017.1319045>
- Bordo Susan (2004), *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture and the Body*, University of California Press.
- Bourdieu Pierre (2006), *Dystynkcja: społeczna krytyka władzy sądzienia*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Brach-Czaina Jolanta (1999), *Szczeliny istnienia*, Kraków: Wydawnictwo eFka.
- Bray Isabelle, Slater Amy, Lewis-Smith Helena, Bird Emma, Sabey Abigail (2018), *Promoting Positive Body Image and Tackling Overweight/Obesity in Children and Adolescents: A Combined Health Psychology and Public Health Approach*, „Preventive Medicine”, vol. 116, s. 219–221, <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.08.011>
- Brewis Alexandra A. (2011), *Obesity. Cultural and Biocultural Perspective*, New Brunswick–New Jersey–London: Rutgers University Press.
- Brewis Alexandra A., Wutich Amber, Falletta-Cowden Ashlan, Rodriguez-Soto Isa (2011), *Body Norms and Fat Stigma in Global Perspective*, „Current Anthropology”, vol. 52(2), s. 269–276, <https://doi.org/10.1086/659309>
- Brytek-Matera Anna (2008), *Obraz ciała – obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*, Warszawa: Difin.
- Buttel Fredrick (1980), *Agriculture Environment and Social Change: Some Emergent Issues*, [w:] Fredrick Buttel, Howard Newby (eds.), *The Rural Sociology of the Advanced Societies*, London: Allanheld-Osmun.

- Buttel Frederick H. (2006), *Sustaining the Unsustainable: Agro-Food Systems and Environment in the Modern World*, [w:] Paul Cloke, Terry Marsden, Patrick Mooney (eds.), *Handbook of Rural Studies*, London: Sage.
- Campos Paul i in. (2006), *The Epidemiology of Overweight and Obesity: Public Health Crisis or Moral Panic?*, „International Journal of Epidemiology”, vol. 35, s. 55–60, <https://doi.org/10.1093/ije/dyi254>
- Carolan Michael S. (2011), *Embodied Food Politics*, London: Routledge.
- Cohen Rachel (2020), *The Case for Body Positivity on Social Media: Perspectives on Current Advances and Future Directions*, „Journal of Health Psychology”, <https://journals.sagepub.com/doi/metrics/10.1177/1359105320912450> (dostęp: 23.08.2021).
- Cohen Rachel, Fardouly Jasmine, Newton-John Toby, Slater Amy (2019), *#BoPo on Instagram: An Experimental Investigation of the Effects of Viewing Body Positive Content on young Women's Mood and Body Image*, „New Media & Society”, vol. 21, s. 1546–1564, <https://doi.org/10.1177/1461444819826530>
- Counihan Carole (1999), *The Anthropology of Food and Body: Gender, Meaning and Power*, New York: Routledge.
- Counihan Carole, Kaplan Steven L. (eds.) (2005), *Food and Gender: Identity and Power*, Amsteldijk: Taylor & Francis.
- Delpuech Francis i in. (2009), *Globesity. A Planet Out of Control?*, London: Sterling VA: Earthscan.
- DeSoucey Michaela (2016), *Contested Tastes-Foie Gras and the Politics of Food*, Princeton, Oxford: Princeton University Press.
- Diet Culture: Definitions, Examples & Impacts* (2021), <https://www.choosingtherapy.com/diet-culture/> (dostęp: 03.09.2021).
- Domański Henryk (2016), *Omnivoryzm jedzenia i stratyfikacja społeczna*, „Studia Socjologiczne”, nr 2 (221), s. 123–143.
- Domański Henryk, Karpiński Zbigniew, Przybysz Dariusz, Stracuk Justyna (2015), *Wzory jedzenia a struktura społeczna*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Douglas Mary (2004), *Symbole naturalne. Rozważania o kosmologii*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Douglas Mary (2007), *Odszyfrowanie posiłku*, [w:] *Ukryte znaczenia: wybrane szkice antropologiczne*, Kęty: Wydawnictwo Marek Derewiecki.
- Elias Norbert (1980), *Przemiany obyczajów w cywilizacji Zachodu*, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Fieldhouse Paul (1995), *Food and Nutrition: Customs and Culture*, London: Chapman and Hall.
- Friedland William (1997), *Commentary on Part III: Creating Space for Food and Agro-Industrial Just in Time*, [w:] David Goodman, Michael J. Watts (red.), *Globalising Food: Agrarian Questions and Global Restructuring*, Oxon: Routledge.
- Giddens Anthony (2006), *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gilman Sander L. (2001), *Making the Body Beautiful: A Cultural History of Aesthetic Surgery*, Princeton: Princeton University Press.
- Goodman David (2004), *Rural Europe Redux? Reflections on Alternative Agro-Food Networks and Paradigm Change*, „Sociologia Ruralis”, vol. 44, s. 3–16.
- Goodman David, DuPuis Melanie, Goodman Michael (2014), *Alternative Food Networks: Knowledge, Practice and Politics*, Oxon: Routledge.
- Goodman Michael K., Maye Damian, Holloway Lewis (2010), *Ethical Foodscapes? Premises, Promises and Possibilities*, „Environment and Planning”, A 42, s. 1782–1796.
- Goszczyński Wojciech (2016), *Bridging Food Studies*, „Eastern European Countryside”, vol. 2, s. 261–270, <https://www.sciendo.com/article/10.1515/eec-2016-0013> (dostęp: 16.02.2022).
- Goszczyński Wojciech, Wójtewicz Anna (2018), *Body on the Plate. On the Relation between Carnality and Food (on the Example of Meat in Advertising)*, „Qualitative Sociology Review”, vol. 14, no. 2,

- s. 130–151, https://repozytorium.umk.pl/bitstream/handle/item/5181/QSR_14_2_Goszczyński_Wojtewicz.pdf?sequence=1 (dostęp: 03.09.2021), <http://dx.doi.org/10.18778/1733-8077.14.2.08>
- Goszczyński Wojciech, Wróblewski Michał, Wójtewicz Anna (2018), *Jakość w polskich alternatywnych sieciach żywnościowych: analiza praktyk społecznych*, „Studia Socjologiczne”, nr 1(228), s. 143–170, <https://repozytorium.umk.pl/handle/item/5151> (dostęp: 03.09.2021).
- Guthman Julie, Brown Sandy (2015), *I Will Never Eat Another Strawberry Again: The Biopolitics of Consumer-Citizenship in the Fight against Methyl Iodide in California*, „Agriculture and Human Values”, vol. 33(3), <https://doi.org/10.1007/s10460-015-9626-7>
- Hajkuś Róża (2022), *Medycyna oparta na celebrytach* (wystąpienie w ramach TEDxKoszalin), <https://www.youtube.com/watch?v=RF8eJ2iN2Rk> (dostęp: 18.02.2022).
- Harris Marvin (2007), *Krowy, świnie, wojny i czarownice*, Wrocław: Wydawnictwo Książnica.
- Helman Cecil (2007), *Culture, Health and Illness*, New York: Oxford University Press.
- Hellerstedt Wendy, William Toscano, Kristin Raab i in. (2017), *Climate Change and Public Health*, A publication of the Center for Leadership Education in Maternal and Child Public Health, School of Public Health, University of Minnesota, https://www.researchgate.net/publication/317569526_Climate_Change_and_Public_Health (dostęp: 25.08.2021).
- Himpens Jacques i in. (2018), *Thourth IFSO Global Registry Report 2018. The International Federation for the Surgery of Obesity and Metabolic Disorders*, Oxfordshire, UK: IFSO & Dendrite Clinical Systems, <https://www.e-dendrite.com/sites/default/files/4thIFSOsummary.pdf> (dostęp: 03.09.2021).
- Hollows Joanne (2003), *Feeling Like a Domestic Goddess*, „European Journal of Cultural Studies”, vol. 6, s. 179–202.
- IPCC (2014), *Summary for Policymakers*, [w:] Christopher B. Field i in. (eds.), *Climate Change 2014. Impacts, Adaptation, and Vulnerability. Part A: Global and Sectoral Aspects. Contribution of Working Group II to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*, Cambridge, UK–New York: Cambridge University Press, s. 1–32.
- Jakubowska Honorata (2009a), *Przestrzeń weryfikująca ciała*, [w:] Krzysztof Podemski (red.), *Spór o społeczne znaczenie społecznych nierówności*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Jakubowska Honorata (2009b), *Socjologia ciała*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
- Joanisse Leanne, Synnott Anthony (1999), *Fighting Back. Reactions and Resistance to the Stigma of Obesity*, [w:] Jeffery Sobal, Donna Maurer (eds.), *Interpreting Weight: The Social Management of Fatness and Thinness*, New Brunswick–London: Aldine Transaction, s. 49–72.
- Józefik Barbara (2014), *Kultura, ciało, (nie)jedzenie, terapia. Perspektywa narracyjno-konstruktywistyczna w zaburzeniach odżywiania*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Laing Emma (biografia), <https://www.fcs.uga.edu/people/bio/Emma-Laing> (dostęp: 03.09.2021).
- Lavis Anna (2016), *Food, Bodies, and the „Stuff” of (Not) Eating*, „Anorexia. Gastronomica: The Journal of Critical Food Studies”, vol. 16(3), s. 56–65.
- Levi-Strauss Claude (1972), *Trójkąt kulinarny, „Twórczość”*, nr 2, s. 71–80.
- Lis Kinga, Henryk Kołoczek (2020), *Znaczenie żywności funkcjonalnej, nutraceutyków, w tym astaksantyny w żywieniu człowieka*, [w:] Wioletta Nowak, Katarzyna Szalonka (red.), *Zdrowie i style życia. Determinanty długości życia*, s. 115–131, https://repozytorium.uni.wroc.pl/Content/118595/PDF/02_02_K_Lis_H_Koloczek_Znaczenie_zywnosci_funkcjonalnej_nutraceutykow.pdf (dostęp: 29.03.2022).
- Lockie Stewart (2002), *‘The Invisible Mouth’: Mobilizing ‘the Consumer’ in Food Production – Consumption Networks*, „Sociologia Ruralis”, vol. 42, s. 278–294.
- Lupton Debora (1996), *Food, the Body and the Self*, London: Sage Publications.
- Maj Agnieszka (2020), *Zarys socjologii żywności*, Warszawa: Wydawnictwo SGGW.
- Malinowski Bronisław (1958), *Szkice z teorii kultury*, Warszawa: KiW.
- Martschukat Jürgen (2021), *The Age of Fitness*, Cambridge: Polity Press.

- Masella Roberta, Malorni Walter (2017), *Gender-Related Differences in Dietary Habits*, „Clinical Management Issues”, vol. 11(2), s. 59–62, https://www.researchgate.net/publication/318343298_Gender-related_differences_in_dietary_habits (dostęp: 03.08.2021).
- Mauss Marcel (1973), *Sposoby posługiwania się ciałem*, [w:] *Socjologia i antropologia*, Warszawa: PWN.
- Mazzocchi Mario W., Traill Bruce, Shogren Jason F. (2009), *Fat Economics. Nutrition, Health, and Economic Policy*, Oxford: Oxford University Press.
- Mead Margaret (1986), *Płeć i charakter w trzech społecznościach pierwotnych*, Warszawa: PIW.
- Mintz Sidney W. (1971), *Men, Women and Trade*, „Comparative Studies in Society and History”, vol. 13(3), s. 247–269, <https://doi.org/10.1017/s0010417500006277>
- Mintz Sydney W. (1985), *Sweetness and Power. The Place of Sugar in Modern History*, London: Penguin Books.
- Mylan Josephine (2015), *Understanding the Diffusion of Sustainable Product-Service Systems: Insight from Sociology of Consumption and Practice Theory*, „Journal of Cleaner Production”, vol. 97, s. 13–20.
- Nowalska-Kapuścik Dorota (2014), *Konsumowanie żywności i zachowania żywieniowe w kontekście płci kulturowej*, [w:] Kazimiera Wódcz, Jolanta Klimczak (red.), *O współczesnych praktykach genderyzacji ciała*, Tychy: Słupskie Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Zarządzania i Nauk Społecznych w Tychach.
- Ogden Jane (2011), *Psychologia odżywiania się. Od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ogden Jane, Clementi Cecelia (2010), *The Experience of Being Obese and the Many Consequences of Stigma*, „Journal of Obesity”, art. 429098, <https://doi.org/10.1155/2010/429098>
- Orbach Susie (2016), *Fat is a Feminist Issue*, Warszawa: Wydawnictwo Arrow.
- Osborn Tigress, *From New York to Instagram: The History of the Body Positivity Movement*, <https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/z2w7dp3> (dostęp: 23.08.2021).
- Paarlberg Robert (2010), *Food Politics: What Everyone Needs to Know*, Oxford: Oxford University Press.
- Parasecoli Fabio (2005), *Feeding Hard Bodies: Food and Masculinities in Men's Fitness Magazines*, „Food and Foodways”, vol. 13, s. 17–37.
- Pausé Cat, Sonya Renee Taylor (2021), *Fattening up Scholarship*, [w:] Cat Pausé, Sonya Renee Taylor (eds.), *The Routledge International Handbook of Fat Studies*, London–New York: Routledge, Taylor and Francis Group, s. 1–18.
- Piper Nick (2013), *Audiencing Jamie Oliver: Embarrassment, Voyeurism and Reflective Positioning*, „Geoforum”, vol. 45, s. 346–355.
- Probyn Elspeth (2001), *Carnal Appetites: Food, Sex and Identities*, London: Routledge.
- Ramos Salas Ximena (2015), *The Ineffectiveness and Unintended Consequences of the Public Health War on Obesity*, „Canadian Journal of Public Health”, vol. 106(2), s. e79–e81, <https://doi.org/10.17269/CJPH.106.4757>
- Rothblum Esther D., Solovay Sondra (2009), *The Fat Studies Reader*, New York: New York University Press.
- Shilling Chris (2010), *Socjologia ciała*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Shove Elizabeth, Mika Patnazar, Matt Watson (2012), *The Dynamics of Social Practice: Everyday Life and How It Changes*, London: Sage.
- Simmel Georg (2006), *Most i drzwi: wybór esejów*, Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Szpakowska Małgorzata (2008), *Wstęp: ciało w kulturze*, [w:] Małgorzata Szpakowska (red.), *Antropologia ciała: wybór tekstów*, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Tannahill Reay (2014), *Historia kuchni*, Warszawa: Wydawnictwo Aletheia.
- Tummala Neelu (2020), *What Climate Change Does to the Human Body. An ENT Physician Sees the Effects in Her Patients All the Time*, <https://www.scientificamerican.com/article/what-climate-change-does-to-the-human-body/> (dostęp: 27.08.2021).
- Turner Bryan S. (1992), *Regulating Bodies: Essays in Medical Sociology*, London–New York: Routledge.

- Tylka Tracy L., Homan Kristin J. (2015), *Exercise Motives and Positive Body Image in Physically Active College Women and Men: Exploring an Expanded Acceptance Model of Intuitive Eating*, „Body Image”, vol. 15, s. 90–97.
- Van Dyke Christina (2018), *Eat Y'Self Fitter: Orthorexia, Health and Gender*, [w:] Anne Barnhill, Mark Budolfson, Tyler Doggett (eds.), *The Oxford Handbook of Food Ethics*, Oxford.
- Walden Keith (1985), *The Road to Fat City: An Interpretation of the Development of Weight Consciousness in Western Society*, „Historical Reflections / Réflexions Historiques”, vol. 12(3), s. 331–373.
- Wann Marilyn (2009), *Foreword Fat Studies: An Invitation to Revolution*, [w:] Esther D. Rothblum, Sondra Solovay (eds.), *The Fat Studies Reader*, New York: New York University Press, s. IX–XXV.
- Warin Megan (2015), *Material Feminism, Obesity Science and the Limits of Discursive Critique*, „Body and Society”, vol. 21(4), s. 48–76, <https://doi.org/10.1177/1357034X14537320>
- The Wellful (strona Brenny O'Malley), <https://thewellful.com/> (dostęp: 03.09.2021).
- WHO (2018a), *Climate Change and Health*, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health> (dostęp: 29.08.2021).
- WHO (2018b), *World Health Statistics 2018. Monitoring Health for SDGs Sustainable Development Goals*, https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2018/en/ (dostęp: 29.08.2021).
- WHO (2019), *World Health Statistics 2019: Monitoring health for the SDGs*, https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2019/en/ (dostęp: 29.08.2021).
- Wolf Naomi (2015), *The Beauty Myth*, London: Random House UK.
- Wójtewicz Anna (2014), *Ciało w kulturze konsumpcji. Efektywność edukacji zdrowotnej na przykładzie sieci szkół promujących zdrowie*, Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Zwoliński Andrzej (2006), *Jedzenie w relacjach społecznych*, Kraków: Wydawnictwo Papieska Akademia Teologiczna.

The body, food and eating

The aim of this chapter is to demonstrate selected links between socio-cultural construction of the body and the food understood as practice resulting from the biological need, and simultaneously, entangled in cultural terms. Consuming food and drinking are socially regulated. Society influences the form of food, its kind and amount as well as rituals related to food consumption. The regulations translate into such body qualities as body size, desired body shape, or weight. The related social expectations change depending on the epoch and culture.

This chapter describes classic works of authors exploring food and eating as a cultural activity. Some of them may be considered an achievement of both cultural anthropology and sociology; for instance, the concept of „the culinary triangle” by Claude Levi-Strauss or Mary Douglas’s works focusing on the description of the cultural meaning of meals and the analysis of dietary exclusions in Judaism, which are based on the distinction between what is „pure” and „impure”. The discussion of contemporary works includes, among others, Sidney Mintz (1985), who – analysing the history of sugar – described the establishment of the global trade system and the beginnings of the world system, as well as the studies conducted in the neo-Marxist current, including its subsequent criticism, which led to taking into consideration the

analyses of the alternative food distribution networks and the research on consumer behaviour in the so-called food studies.

The text offers an explanation as to why the issues relating to the body and food were absent for so long in sociology. New directions in the reflection on these areas are also indicated, necessarily focusing solely on selected issues. The discussion includes such subject areas as, *inter alia*, the body, food and eating, and social inequalities (including gender-based), referring to the works of such authors as Norbert Elias, Pierre Bourdieu or Chris Shilling. The problematic aspects of the influence of the models offered by the media have also been described in terms of both the body ideals as well as the regimens that are to shape the bodies in accordance with these ideals, significant elements of which are diet and dietary habits. The messages influencing the recipients' awareness in terms of nutrition or the ideal body shape include, among others, advertisements and culinary programmes.

Moreover, the contents of this chapter refer the reader to the descriptions and analyses of issues that frequently affect in a direct manner people living in contemporary society. In particular, we would like to indicate the issue of dietary regimens and the necessity to function in the so-called diet culture, in which how we look, what we eat and what exercises we perform are treated as a display of moral virtues. The so-called proper look symbolises significant values, such as hard work or self-discipline, whereas an improper look is frequently stigmatised. The offered content also includes the issues related to a fat body and the meanings assigned to this type of corporeality. The assumptions of the Body Positive movements have been discussed in this context. The key issues discussed in this chapter also encompass links between the body, food and eating, and politics (including climate policy). The authors assumed that the body is at the centre of discussion on the changing reality of growing and producing food, simultaneously paying attention to the widely understood consequences of contemporary food production on the climate, and the role of consumers in this process.

At the end of the chapter, research areas in contemporary sociology relating to the body, food and eating are indicated and the key notions that may be helpful in further studies on the issues of body, food and eating are offered.