


Renata Dopierala*

 <https://orcid.org/0000-0002-4919-258X>

KONTROLA ŻYCIA POPRZEZ JEDZENIE NA PRZYKŁADZIE DOBROWOLNEJ PROSTOTY

Abstrakt. Celem artykułu jest zaprezentowanie postaw wobec jedzenia osób określających się jako zwolennicy dobrowolnej prostoty, a także dyskursów uzasadniających te postawy. W pierwszej części rozważam rolę i status jedzenia w intencjonalnym upraszczaniu życia, w drugiej analizuję konkretne praktyki świadomego jedzenia, w trzeciej natomiast omawiam strategię przeciwdziałania marnowaniu żywności. Kontekstem wywodu jest chęć odzyskania poczucia sprawstwa i kontroli nad własnym życiem, szczególnie doświadczana w sytuacji obecnej niepewności i braku stabilizacji. Materiałem analitycznym są publikacje książkowe i blogi, których twórcami są osoby upraszczające życie.

Słowa kluczowe: dobrowolna prostota, konsumpcja, klasa średnia, poczucie sprawstwa i kontroli.

1. Wprowadzenie

Jedzenie jest tym elementem rzeczywistości społecznej, którego analizy są nie tylko interesujące *per se*, ale jednocześnie zagadnienie to odzwierciedla różnorodne procesy i zjawiska społeczno-kulturowe w ujęciu synchronicznym i diachronicznym. „Wokół jedzenia tworzy się bogaty kontekst społeczny i kulturowy obejmujący wszystkie poziomy od życia codziennego i relacji rodzinnych po globalną politykę” (Byłok 2018: 6). Nauki społeczne badają sposoby produkowania, przetwarzania, dystrybuowania i konsumowania żywności w różnych aspektach, wychodząc z założenia, że jedzenie to nie tylko zaspokajanie potrzeby biologicznej, ale czynność regulowana (drobiazgowo) przez społecznie i kulturowo wytwarzane normy i wartości. Jedzenie rozpatrywane jako działanie społeczne (czyli takie, któremu jednostki przypisują subiektywny sens i które jest nastawione na innych, zob. Weber 2002)

* Dr, Katedra Socjologii Kultury, Instytut Socjologii, Uniwersytet Łódzki, ul. Rewolucji 1905 r. 41/43, 90-214 Łódź, e-mail: renata.dopierala@uni.lodz.pl

odsłania mechanizmy funkcjonowania systemu społecznego, symboliczne aspekty kultury (Koczanowicz 2018: 30), pozwala również wskazać jego różnorodne funkcje¹. Praktyki żywieniowe ujawniają charakterystyczne dla poszczególnych społeczeństw systemy gospodarowania, dominujące wartości, działania zbiorowe (ruchy społeczne) oraz relacje społeczne (w rodzinie i społecznościach) (Domański i in. 2015: 13). Są one wyznacznikiem usytuowania jednostki w strukturze społecznej (jej pozycji społecznej), przynależności klasowej, manifestacją statusu i stylu życia oraz jednostkowej i społecznej tożsamości. Ponadto mają one z jednej strony potencjał tworzenia poczucia wspólnoty i współuczestnictwa (których przykładem jest gościnność, biesiadowanie, zob. Cebula 2017; Modrzyk 2020), z drugiej natomiast są obszarem kulturowania różnic (Bourdieu 2005), nierówności i wykluczeń społecznych opartych m.in. na kryteriach klasowych, genderowych i etniczno-narodowych. W późnym kapitalizmie jedzenie jest praktyką społeczną wiążącą się z kulturalizacją różnic społecznych – jej ilustracją w omawianym kontekście jest m.in. dystynktywny charakter wyborów obejmujących to, co się spożywa (rodzaje produktów i posiłków), oraz miejsc i gron, w jakich odbywa się konsumpcja. Z tej perspektywy jedzenie staje się sferą indywidualnej ekspresji, obszarem gier tożsamościowych i statusowych oraz przestrzenią eksperymentowania wyznaczanymi przez kompetencje kulturowe jednostki (zob. Cebula 2018). Jak zauważa Arjun Appadurai: „Jedzenie stanowi zadziwiająco plastyczny rodzaj zbiorowej reprezentacji. W swoich różnych formach, kontekstach i funkcjach może sygnalizować miejsce w szeregu i rywalizację, solidarność i wspólnotę, tożsamość albo wykluczenie, bliskość lub dystans” (Appadurai 1981: 22).

Jedzenie i wszelkie czynności z nim związane (zdobywanie, przygotowywanie, konsumowanie, dzielenie się, wymiana itd.) mają wymiar komunikacyjny; są one formą języka, za pomocą którego przekazywane są zróżnicowane społecznie i kulturowo znaczenia wymagające interpretacji. W tym celu „należy zawsze rozpoznać określone ideologiczne porządki, które stoją za każdym wytwarzanym, kupowanym lub spożywanym produktem” (Skowronek 2012: 282). Nie są one bowiem jedynie emanacją wyborów konsumpcyjnych, ale są „uwikłane” w dyscyplinujące dyskursy, np. konkurencyjnych wobec siebie, zróżnicowanych diet, zdrowego odżywiania, szczupłego, wysportowanego ciała, poddającego się samokontroli, których przykładem jest m.in. *healthism* (zob. Wróblewski 2016).

W artykule rozpatruję jedzenie i praktyki żywieniowe z perspektywy dobrowolnej prostoty – stylu życia, którego główną cechą jest dążenie do prostoty poprzez

¹ Można wyodrębnić cztery funkcje żywności jako przedmiotu badań socjologicznych: stabilizacja codzienności (poprzez powtarzalność rutynowych praktyk utrwała się świat społeczny i wyobrażenia o nim); katalizator zmian społecznych (np. ruchy kontrkulturowe, protesty w sprawie chowu klatkowego lub przemysłowej produkcji żywności); mediacja (jedzenie jako platforma spotkań różnych aktorów – wytwórców, pośredników, instytucji, np. giełda, procesów, regulacji prawnych i świadomość bycia częścią tej złożonej sieci); separacja – oddzielanie jednostek, grup i pól symbolicznych (Goszczyński i in. 2018: 144–145).

redukcję nadmiernej konsumpcji oraz świadome do niej podejście. W analizie działań społecznych podejmowanych przez jednostki w obszarze jedzenia koncentruję się zarówno na ich formie jawnej – czyli opisie zachowań konsumpcyjnych, jak i na ich znaczeniu w wymiarze indywidualnym oraz w ujęciu społeczno-kulturowym. Zastanawiam się, jakiego rodzaju dyskursy (struktury argumentacyjne) są uruchamiane w celu uzasadnienia refleksyjnych i alternatywnych (tzn. odmiennych od dominujących wzorów konsumpcyjnych) postaw wobec produkcji i konsumpcji żywności. Rozważania rozpoczynam od zarysowania statusu i roli jedzenia w upraszczającym stylu życia, następnie rozwijam to zagadnienie, omawiając kolejno – zgodnie z etymologią terminu „konsumpcja” – kwestie spożywania/jedzenia, tu: świadomego, oraz (nie-)marnowania żywności². Rozważania usytuowane są w polu *food studies* – refleksji nad jedzeniem podejmowanej w ramach nauk społecznych i humanistycznych ze szczególnym uwzględnieniem ujęcia socjologicznego. Materiałem badawczym są źródła zastane w postaci książek i blogów tworzonych przez zwolenników dobrowolnej prostoty. Kryterium doboru przekazów była obecność w nich wątków dotyczących różnych aspektów jedzenia. W efekcie wstępnej analizy zawartości obu typów źródeł do pogłębionej interpretacji wybrano fragmenty czterech blogów oraz trzech książek³ (twórcami wszystkich materiałów byli polscy autorzy), w których tematyka ta była poruszana z największą częstotliwością. Omawiane zagadnienia – świadome podejście do jedzenia oraz niemarnowanie żywności – są kategoriami wywiezionymi z analizowanych tekstów. Ukierunkowana jakościowo analiza treści pozwoliła wskazać charakterystyki i atrybuty tych zjawisk oraz dyskursy regulujące orientacje wobec jedzenia osób upraszczających życie. Wszystkie wpisy/wypowiedzi przytoczone w artykule są zaprezentowane w oryginalnej formie językowej.

2. Refleksyjna konsumpcja w dobrowolnej prostocie

Konsumpcję można ujmować jako praktykę kulturową odnoszącą się niemal do wszystkich aspektów jednostkowego życia. Dominujący współcześnie konsumpcjonizm cechuje utowarowienie (jednostek i relacji interpersonalnych), permanentne niezaspokojenie pragnień, tworzenie nowych potrzeb, przemijalność (zob. Bauman 2009), które obejmują także wzory jedzenia i decyzje podejmowane

² Termin „konsumpcja” etymologicznie oznacza użytkowanie, zużywanie i spożywanie dóbr oraz niszczenie, marnotrawienie, trwonienie, wyczerpywanie (zob. Iwasiński 2016: 37–44).

³ Do analizy wybrano blogi: <https://www.calmmy.pl>, <https://www.prostyblog.com>, <https://www.slowlifestudio.pl>, <https://www.wystarczy-mniej.blogspot.com> oraz książki: N. Konopek (2017), *Miej umiar. 52 kroki do życia po swojemu*; A. Mularczyk-Meyer (2014), *Minimalizm po polsku*; A. Mularczyk-Meyer (2016), *Minimalizm dla zaawansowanych, czyli jak uczynić życie jeszcze prostszym*. Niejednokrotnie zdarza się, że blog jest podstawą książki wydanej w późniejszym czasie, tak było w przypadku publikacji obu autorek.

w jego obszarze. Dobrowolna prostota jest uważana przez jej reprezentantów za alternatywę wobec konsumpcjonistycznych i materialistycznych orientacji rozpowszechnionych w społeczeństwie. Cechą wyróżniającą ten styl życia (określany również jako intencjonalne upraszczanie życia) jest dążenie do upraszczania różnych wymiarów codziennego funkcjonowania. Działaniem „podstawowym” realizującym ten cel jest świadome ograniczanie nadmiernej i bezrefleksyjnej konsumpcji, które w kwestii jedzenia manifestuje się problematyzowaniem produkowanych, spożywanych i marnowanych w dużej skali dóbr, wskazywaniem na nierównomierną dystrybucję żywności lub jej brak (stąd odwołania do koncepcji zrównoważonego rozwoju jako możliwej formy rozwiązania tych problemów), negatywne konsekwencje uprzemysłowienia produkcji żywności, dominację międzynarodowych koncernów spożywczych itp. Kwestionowaniu postaw materialistycznych towarzyszy akcentowanie pozamaterialnych aspektów życia, np. rozwoju osobistego, równowagi wewnętrznej, intensywnych relacji z rodziną, przyjaciółmi i społecznością (zob. Craig-Lees, Hill 2002; Shaw, Newholm 2002; Huneke 2005; Alexander, Ussher 2012). Proste życie jest pojmowane przez jego admiratorów jako rodzaj oporu wobec hiperkonsumpcji, należy jednak postrzegać je jako przykład skomercjalizowanego buntu wchłaniającego i przetwarzającego elementy negacji i krytyki konsumpcyjnej kultury kapitalizmu. Identyfikacje zwolenników dobrowolnej prostoty określane jako antykonsumpcyjne są zatem złudne; zainicjowane przez działania kontrkulturowe „wszelkie formy kontestacji oraz realizacja alternatywnych wizji życia dokonują się poprzez mechanizmy konsumpcji” (Krajewski 2004: 28). Jest to twórcza forma konsumpcji, która pozwala jednostkom odkrywać, testować i zwrótnie przekształcać własne „Ja” (Campbell 2006: 48), świadomie przy tym wykorzystując niejednoznaczną formę znakową dóbr.

Zgodnie z założeniami dobrowolnej prostoty sposoby odżywiania i żywnościowe wybory konsumpcyjne mają podlegać procesowi urefleksyjnienia, czyli „bezustannym przeglądóm i reformóm w świetle napływających informacji o tych właśnie praktykach, co zmienia ich charakter w sposób konstytutywny” (Giddens 2008: 28). W jego ramach formułowane są następujące wytyczne:

Nie przejadać się, jeść powoli, przy stole, w towarzystwie, w trakcie prawdziwych posiłków, a nie samotnie przy biurku, przed komputerem, telewizorem, w samochodzie, w biegu. Jeść z przyjemnością (na to też potrzeba czasu, nie da się czerpać przyjemności z jedzenia połykanego w pośpiechu). Przywiązywać wagę do jakości jedzenia i angażować się w proces jego przygotowania (a jeszcze lepiej powstawania – przez uprawę ogródka)⁴.

Kilka wątków w wypowiedzi autorki wymaga komentarza. Sposoby spożywania są *en bloc* regulowane społecznie i kulturowo (co ma odzwierciedlenie chociażby w zasadach *savoir-vivre*), tutaj jednak zalecenia mają charakter typowy dla dyspozycji odnoszących się do klasy średniej, którą w większości reprezentują admiratorzy prostego życia. Są to najczęściej osoby posiadające dochody zabezpieczające ich

⁴ <http://www.prostyblog.com/2011/11/manifest-wszystkozercow.html> (dostęp: 11.08.2022).

materialny poziom życia i pozwalające na intencjonalną samorealizację w post-materialistyczny sposób⁵. Specyficzne dla tej klasy wzory konsumpcji są jednym z elementów społecznej dystynkcji i obejmują nabywanie wiedzy o jedzeniu, umiejętność rozmawiania o nim, docenianie wartości smakowych i estetycznych posiłków, testowanie oryginalnych potraw, otwartość na nowe doświadczenia kulinarne. Ważna jest także uspołeczniająca funkcja jedzenia realizowana poprzez tworzenie – na bazie praktyk kulinarnych – sieci społecznych (Cebula 2017: 78). Przywołana towarzyskość (czyli czysta forma, której wartość płynie z niej samej, zob. Simmel 2005) jest także jednym ze źródeł przyjemności czerpanej z jedzenia. Markery te wskazują jednocześnie na dominację wśród upraszczających życie takiego typu konsumpcji statusowej, w której to kolekcjonowane doświadczenia, doznania i odczucia stają się podstawowym wymiarem identyfikacji jednostek, umożliwiając ekspresję „Ja” i odróżnianie się od innych. Są to zarazem środki do rozwijania i prezentowania własnego kapitału kulturowego i społecznego „manifestującego się dyspozycjami estetycznymi, innowacyjnością w posługiwaniu się kodami kulturowymi⁶, wyrafinowaniem, indywidualnym stylem i smakiem” (Cebula 2013: 19–20).

Z przytoczonego wpisu wyłania się krytyczne podejście do nadmiernego, często kompulsywnego, jedzenia (nieaprobowanego w tym stylu życia), któremu przeciwstawia się zachowania tożsame ze *slow food* (czy kompleksowo ujmowanym *slow life*). Wiele praktyk charakterystycznych dla *slow life* (dotyczy to również minimalizmu i *zero waste*⁷) jest wykorzystywanych także w konstruowaniu prostego życia, a „czystość” gatunkowa tych idei coraz bardziej się zaciera⁸.

⁵ Upraszczającym życie można stać się m.in. w wyniku wypalenia zawodowego, problemów zdrowotnych i rodzinnych, wysokich kosztów psychicznych życia naznaczonego szybkim tempem i rywalizacją – dotyczy to zwłaszcza byłych pracowników korporacji (por. Duda 2016: 429–458; Kramarczyk 2018).

⁶ Przykładem takich umiejętności, wskazujących zarazem na „wszystkożerność” (docenianie różnych form kulturowych i odrzucanie tego, co zrutynizowane, spopularyzowane i umasowione) charakteryzującą klasowe nastawienia w kontekście jedzenia (zob. Warde i in. 2007; Cebula 2018), jest następujący opis: „Mam wypracowane kilka koncepcji bazowych, które pozwalają na szybkie stworzenie dań, które lubimy oboje. Warzywne zupy krem, zapiekane warzywa z serem, mięso w sosie curry w stylu indyjskim, chilli con carne, tarty z warzywami i kozim serem albo z kiszoną kapustą na kruchym cieście bezglutenowym, makaron bezglutenowy z tym, co się znajdzie, np. sosem z suszonymi pomidorami. Leczo, kapuśniak, gulasz z podrobów. Zupę z czerwonej soczewicy i pomidorów na ostro. Pieczoną rybę lub kurczaka z warzywami. Jambalaję według Pascala Brodnickiego [...]. Pieczone ziemniaki z oliwą i oregano. Pieczony ser feta z oliwą, płatkami chilli i oregano (najprostsze danie na świecie, a gotowe w kilkanaście minut!). Jako dodatki najczęściej ryż, kasza jaglana, ziemniaki” (<https://www.prostyblog.com/2018/04/pieciodminutowe-maze-i-kuchenne.html> [dostęp: 11.08.2022]).

⁷ Każdy ze wskazanych stylów życia może być oczywiście traktowany jako odrębny i wybierany przez jednostki jako główna identyfikacja tożsamościowa, jednak wiele elementów z nimi kojarzonych jest obecnych również w dobrowolnej prostocie.

⁸ Ma to odzwierciedlenie chociażby w zawartości tematycznej blogów, których tytuł dotyczy np. *slow life*, jednak wątki na nich poruszane korespondują również np. z minimalizmem (i vice versa).

Wykładnia ruchu *Slow Food* sformułowana przez Carla Petriniego jest zbieżna z przekonaniem upraszczających życie:

[s]zybki jest zajęty, chce mieć kontrolę, jest agresywny, zawsze w pośpiechu, analityczny, zestresowany, sztuczny, niecierpliwy, aktywny, wyznaje zasadę ilość-ponad-jakość. Powolny jest przeciwieństwem: spokojny, troskliwy, intuicyjny, bez pośpiechu, stały, cierpliwy, refleksyjny, wyznaje zasadę jakość-ponad-ilość. Powolność oznacza nawiązywanie prawdziwych i znaczących więzi – z ludźmi, kulturą, pracą, ze wszystkim (Petrini 2001: 48).

Slow Food akcentując wagę powrotu do naturalności, tradycji i wspólnoty (w mniej lub bardziej realny sposób), odpowiada na potrzeby klasy średniej poszukującej w lokalnych smakach, wytwórczości rzemieślniczej oraz prostych posiłkach nowych środków wyrazu dla swojej tożsamości (zob. Nacher 2012; Długosz, Trąbiński 2014). Ponadto, w kontekście dalszych rozważań, ważne jest rozumienie spowolnienia jako próby kontrolowania rytmu własnego życia (podobnie jak w przypadku minimalizmu kontrola dotyczy posiadanych przedmiotów materialnych).

Wymienione dotychczas deskrypcje jedzenia przywołują, jako uprawnioną, kategorię luksusu, którego znaczenie nie ogranicza się do tradycyjnie kojarzonego z nim zbioru tego, co drogie, rzadkie, piękne, ekskluzywne itp. Współcześnie ma on także takie konotacje jak nowe doświadczenia, wyjątkowość doznań, wzmacnianie unikatowości wrażeń i przeżyć (zob. Stępień 2018; Jarecka 2013). Z tego punktu widzenia można mówić o prywatnych rejestrach luksusu. Zalicza się do nich aspekty dystrybuowane społecznie w nierównym stopniu, które w indywidualnym doświadczeniu cechuje deprywacja, np. czas wolny, dobre zdrowie, a które zwolennicy prostego życia próbują ustanowić w swoim życiu.

Autorka wspomina także o zaangażowaniu w procesy pozyskiwania produktów (własne uprawy warzyw i owoców np. na działce, w przydomowym ogrodzie) oraz samodzielnym przygotowywaniu posiłków, co wskazuje na preferowanie domowego jedzenia, któremu może towarzyszyć ograniczanie wyjazdów do restauracji lub rezygnacja z tej aktywności. Do zalet domowej produkcji żywności jej admistratorzy zaliczają oczywiście – w ich przekonaniu – aspekty zdrowotne, możliwość wygenerowania oszczędności (posiłek zjedzony w restauracji lub zakup gotowych dań to wyższe koszty niż nabycie składników do samodzielnego przygotowania potraw) oraz „kontrolę jakości” produktów (znajomość zastosowanych składników, gwarancja ich świeżości)⁹. Jedna z blogerek pisze:

⁹ Połączenie tych wymiarów ilustruje wpis: „Domowe pesto, przecier pomidorowy, passata czy przyprawa do zupy przygotowana z suszonych warzyw pozwolą nam w sprytny sposób zaoszczędzić kilka dodatkowych złotych w miesiącu, co w skali roku stworzy całkiem dużą sumę, którą możemy przeznaczyć na przykład na wakacje. Kiedy własnoręcznie upieczesz bułki lub chleb, to nie dość, że masz jakościowo znacznie lepszy produkt – jego smak i zapach zupełnie różnią się od tych kupionych w piekarni – to jeszcze domowy chleb dłużej utrzymuje świeżość. Jego wypieczenie nie zajmuje dużo czasu, tak samo jak upieczenie bułek. [...] Domowa żywność bez przetworów po prostu nie istnieje. Nie ma nic lepszego niż w zimowy rano wyciągnąć własnoręcznie zrobiony dżem, marmoladę

Przed wszystkim produkty, które wykonasz własnoręcznie, będą wyróżniać się wysoką jakością i pewnymi składami (ekologiczne składniki bogate w witaminy i minerały, co pozwoli zmniejszyć ilość lub wyeliminować niezdrową zawartość np. barwniki i konserwanty gotowych dań kupowanych w sklepach). To Ty decydujesz, jakim przepisem się posłużysz i czego do niego użyjesz. To także doskonale ćwiczenie i zabawa, która podniesie Twoje umiejętności kulinarne – w końcu praktyka czyni mistrza¹⁰.

Przyjrzyjmy się wnikliwiej kolejnym charakterystykom żywienia w upraszczającym stylu życia wyłaniającym się z cytowanej wypowiedzi. Po pierwsze, hegemonia dyskursu zdrowego odżywiania, opartego na zaleceniu używania (jedynie) ekologicznych składników i tych bogatych w wartości odżywcze, przeciwstawionego niezdrowej żywności (przetworzonej, z dodatkami chemicznymi: konserwantami, polepszaczami). Wymaga to wiedzy o tym, co aktualnie jest uznawane za prawomocne w polu żywienia i kulinariów (przykładem takiej dynamiki jest chociażby zmieniająca się piramida żywienia lub uznawanie różnych artykułów żywnościowych za niezbędne w diecie, a następnie ich eliminowanie jako potencjalnie szkodliwych). Po drugie, przekonanie o decyzyjności jednostki i poczuciu kontroli (sformułowanie „To Ty decydujesz”), które mogą manifestować się w pełni w sferze praktyk kulinarnych (nie tylko na poziomie wyboru przepisu i niezbędnych składników). Postawa ta jest ilustracją silnie odczuwanej potrzeby odzyskania sprawstwa w sytuacji narastającej niepewności i nieprzewidywalności cechujących coraz większą liczbę wymiarów rzeczywistości społecznej. „Gdy życie zaczyna być doświadczane przez pryzmat wymykającej się kontroli, w szczególności w sytuacji, gdy ludzie zaczynają się zastanawiać, czy ich styl życia da się utrzymać, wzmagają się potrzeby osobistej kontroli” (Crawford 1980, za: Wróblewski 2016: 16). Jej manifestacją jest znajdowanie obszarów, w których można inwestować energię i umacniać poczucie działania we własnym imieniu. Użytkownicy alternatywnych sieci pozyskiwania artykułów żywnościowych, popularnych także wśród upraszczających życie, deklarowali, że „sprawczość zyskiwali przez przygotowanie posiłków z surowych warzyw, pełną kontrolę nad procesem przetwarzania, wykorzystanie technik i technologii traktowanych jako zdrowe” (np. gotowanie na parze eliminujące tłuszcz, a niepozabawiające wartości odżywczych) (Goszczyński i in. 2018: 152). Była ona budowana także przez nabywanie wiedzy i przypisywane subiektywne znaczenia – zaangażowanie w sieci wymian identyfikowano z kontaktem z tym, co zdrowe, w opozycji do tego, co niezdrowe, np. hodowla przemysłowa. Po trzecie, istotne jest również doskonalenie się, nabywanie nowych umiejętności kulinarnych lub szlifowanie już posiadanych, które stanowi kolejny wyróżnik praktyk klasowych podejmowanych w ramach samo-dyscyplinowania i kontroli

czy sok, a na świąteczny obiad z rodziną słoik korniszonów czy grzybków w occie. Gwarantujemy również, że wywoła to lepsze wrażenia na gościach i domownikach niż produkty ze sklepowej półki (<https://calmmy.pl/slow-zycie/domowa-zywnosc-co-warto-robic-samodzielnie/> [dostęp: 9.08.2022]).

¹⁰ <https://calmmy.pl/slow-zycie/domowa-zywnosc-co-warto-robic-samodzielnie/> (dostęp: 9.08.2022).

nad sobą, składających się na etos klasy średniej (Jacyno 2007). Mechanizmy te są realizowane i wzmacniane przez właściwe dobrowolnej prostocie intencjonalne samoograniczenia i dążenie do umiaru. Przy czym zdrowe odżywianie jest jednym z elementów szerszego kompleksu działań w ramach pracy nad Ja – nieustannego doskonalenia siebie (Illouz 2010) – do której należą rozwój osobisty, ćwiczenia ciała i ducha (joga, medytacja), odnalezienie równowagi między pracą a życiem prywatnym (*work-life-balance*).

Wielokrotnie powtarzaną kwestią w przytaczanych wypowiedziach jest zwracanie uwagi na wysoką jakość produktów. Autorka kolejnego wpisu argumentuje:

Jem mniej, ale za to lepiej. Jakość, nie ilość. Przywiązuję dużą wagę do dobrej jakości produktów, świeżych, najlepiej lokalnych i sezonowych. Proste, niewyszukane potrawy, przygotowane w domu [...]. Czasem zdarza się coś niezdrowego, z białej mąki i nasyczonego chemią, nie robię z tego powodu sensacji, nie należy popadać w ortoreksję¹¹.

Wymiar „jakości” przeciwstawiony „ilości” jest cechą charakterystyczną wszelkich odmian antykonsumpcyjnych stylów życia, jego wyrazem jest także opozycja materialne-niematerialne. Można go uznać za formę dyskrecjonalnej konsumpcji opartej na „subtelnościach stylu, znawstwa i indywidualizmie gustu jako preferowanych sposobach demonstrowania pozycji społecznej” (Trigg 2001: 108–109). W odniesieniu do żywności wysoka jakość pełni dodatkową funkcję; „jest próbą zakotwiczenia praktyk codzienności w obszarze tego, co pewne i stabilne, dzięki czemu to, co płynne, dynamiczne i niezrozumiałe, może zostać odpowiednio obłaskawiane i poddane indywidualnej kontroli” (Goszczyński i in. 2018: 165). Lokalne i sezonowe produkty, kupowane od małych, niezależnych wytwórców lub pochodzące z własnych upraw (także wspomnianych wcześniej alternatywnych sieci i kooperatyw) to cecha konsumpcji zrównoważonej¹² – kolejnego regulatora zachowań zwolenników prostego życia. Poza argumentami związanymi z troską o środowisko naturalne równie znaczący jest, ponownie, aspekt kontroli dotyczący stosowanej (zdrowej) diety z jednoczesnym przyzwoleniem na incydentalne od niej odstępstwa.

¹¹ <http://www.prostyblog.com/2019/06/dieta-nie-dziekuje.html> (dostęp: 7.08.2022).

Ortoreksja to obsesyjne kontrolowanie jakości spożywanych produktów i wybieranie tych uznawanych za zdrowe.

¹² Podstawowymi założeniami konsumpcji zrównoważonej są: oszczędne wykorzystywanie dóbr konsumpcyjnych; ograniczenie konsumpcji dóbr generujących znaczne ilości odpadów konsumpcyjnych; większa konsumpcja dóbr ekologicznych (przede wszystkim żywności) uzyskiwanych metodami naturalnymi; ograniczanie użytkowania dóbr, których produkcja jest związana z wykorzystaniem nieodnawialnych zasobów naturalnych i tworzeniem toksycznych odpadów; niewybieieranie produktów i usług wytwarzanych z naruszeniem praw zwierząt i praw człowieka (Bywałec 2007: 138).

3. Świadome i uważne jedzenie

Jednym z wymiarów konsumpcji jest spożywanie, które zgodnie z założeniami dobrowolnej prostoty ma cechować nie tylko refleksyjność, ale również świadomość. Zwolenniczka prostego życia pisze: „[ś]wiadome jedzenie to umiejętność, której możemy się uczyć. Dzięki niej konsumpcja staje się ważną czynnością, a nie jedynie bezmyślnym działaniem w tle” (Konopek 2017: 140). Świadomość w odniesieniu do konsumpcji można rozpatrywać na kilku poziomach; po pierwsze – co najbardziej oczywiste – są to odwołania do konsumpcji świadomej (etycznej, odpowiedzialnej), którą cechuje podejmowanie decyzji konsumenckich na podstawie wiedzy o ich przewidywalnych skutkach społeczno-politycznych i ekologicznych. Wymaga to m.in. poszukiwania informacji na temat usług i produktów (z jakich materiałów, komponentów są zrobione), sposobów ich wytwarzania (czy odbywa się z poszanowaniem środowiska), możliwości ich późniejszej utylizacji (redukcja zanieczyszczeń i odpadów pokonsumpcyjnych) oraz praktyk stosowanych przez firmy (przestrzeganie praw pracowniczych, niestosowanie wyzysku, zaangażowanie społeczne, wspieranie lokalnych dostawców itp.) (zob. Bywalec 2007). Rozważenie tych czynników przekłada się na dokonywanie – w przekonaniu zwolenników prostego życia – etycznie uwarunkowanych wyborów uwzględniających jednocześnie interes własny konsumenta i regulacje aksjonormatywne (etyczno-moralne) w kontekście procesów wytwarzania i dystrybucji (Bylok 2018). Po drugie, ważnym aspektem jest uczenie się – wypracowanie nastawień i wartościowań, które można określić jako formę habitusu, będących częścią szerszego procesu przemiany tożsamości i ugruntowywania prostego stylu życia. Proces ten jest zwykle kilkietapowy, a redefinicja zachowań dotyczy każdego aspektu konsumpcji (zob. m.in. Zrałek 2015; Duda 2016). Namysł nad dotychczasowym sposobem odżywiania (np. dominacja *junk food*, nieregularne pory posiłków, niezdrowe diety z dużą ilością przetworzonej żywności kojarzonej z oszczędnością czasu) i nieaprobowanymi rynkowymi mechanizmami konsumpcji są motywacją do zmiany zwyczajów żywieniowych (i szerzej nawyków konsumenckich), prowadzących do wykształcenia świadomej postawy wobec konsumpcji. Nabywanie nowych dyspozycji odbywa się poprzez testowanie, wypróbowywanie oferowanych przez systemy eksperckie (zob. Giddens 2001) zaleceń dostosowywanych do indywidualnych preferencji i potrzeb, przy czym oferowane przez nie ekspertyzy podlegają także krytycznej recepcji. Jedna z blogerek tak opisuje te doświadczenia:

Przeszliśmy następnie etap, w którym otarliśmy się o wegetarianizm (doszliśmy jednak do wniosku, że nam to nie służy), a także okres, w którym kupowaliśmy żywność (głównie warzywa i owoce) wyłącznie ekologiczną. W przypadku tego ostatniego okazało się to zbyt kosztowne. Poza tym mieliśmy wyrzuty sumienia, kupując jedzenie przeważnie dwukrotnie droższe od normalnego. W naszym przekonaniu było to nieetyczne. Po pewnym czasie powróciliśmy do

diety z niewielką ilością mięsa¹³ (głównie drób z chowu ekologicznego) i nabiału dobrej jakości, jednakże bazującej przede wszystkim na dużej ilości warzyw, ciemnym pieczywie na zakwasie, kaszach, dobrych olejach, unikającej produktów przetworzonych i wysokosłodzonych. Bardzo szybko zaobserwowaliśmy zmiany w zdrowiu naszej rodziny¹⁴.

Świadome podejście do jedzenia opiera się w dużej mierze na znajomości – wspomnianych w poprzednim paragrafie – zasad zdrowego żywienia (tu produkty zalecane w piramidzie żywienia i unikanie tych o małej wartości odżywczej). W cytowanej wypowiedzi dostrzec można zarazem problematyzowanie dyskursów przywoływanych w uzasadnianiu praktyk upraszczania życia i ich regulatywnego charakteru, w tym przypadku konsumpcji ekologicznej (ekokonsumpcji), którą ze względu na wyższą cenę produktów autorka uznaje za nieetyczną. W tym kontekście omawia się zjawisko nieuprawnionego wykorzystywania etykiety „produkt ekologiczny” w strategiach marketingowych wielu firm, gdyż produkty tak skategoryzowane cieszą się popularnością wśród nabywców, którzy – mając przekonanie, że jest on tożsamy ze zdrowym i wysokiej jakości – są w stanie zapłacić za nie wyższą cenę (zob. np. Grzybowska-Brzezińska 2013). Jednocześnie – pomimo zanegowania ekologicznej konsumpcji – autorka nabywała produkty z chowu ekologicznego oraz te cechujące się wysoką jakością, które z konsumpcją ekologiczną są jednak kojarzone. W wielu wypowiedziach zwolenników dobrowolnej prostoty, szczególnie tych dotyczących przeciwdziałania marnowaniu żywności, pojawia się również wątek oszczędzania pieniędzy (szacuje się koszt nieużytych i później wyrzucanych produktów, który ma uzmysłowić skalę tego zjawiska), o którym piszę również w kolejnym paragrafie.

Po trzecie, czynność jedzenia – wraz z towarzyszącymi jej działaniami nabywania (pozyskiwania), przetwarzania – jest wyodrębniona z porządku codziennych nawyków. Przestaje ona być elementem codzienności opartej na rutynie i staje się, jak sygnalizowano wcześniej, praktyką refleksyjnej kontroli działań. Jedzenie jest także kategoryzowane jako interakcyjna forma „uczty” – każdy posiłek postrzega się jako „jedyny w swoim rodzaju i wart celebracji” (Konopek 2017: 147), stąd wielokrotnie powtarzane dyrektywy dbania zarówno o jego walory smakowe, jak i aspekty wizualne (np. kompozycja dania). Ten aspekt jedzenia oraz opisywane w poprzednim paragrafie traktowanie go jako narzędzia kontroli nad rzeczywistością przejawiało się w szerszej społecznie skali w pandemii COVID-19. Autorzy raportów *Życie codzienne w pandemii* dostrzegli, że celebrowane w gronie rodzinnym codzienne, nie tylko odświętne, posiłki były jedną ze strategii odzyskiwania podmiotowości, radzenia sobie z poczuciem niepewności i brakiem sprawstwa. Badani podkreślali, że „jedzenie jest przygotowywane własnoręcznie, co podnosi wartość posiłku i czasu spędzonego z rodziną. Czas gotowania i jedzenia stał się

¹³ Taki typ diety określa się mianem fleksitarianizmu – mięso spożywa się okazjonalnie lub świadomie ogranicza się jego ilość w diecie.

¹⁴ <https://wystarczy-mniej.blogspot.com/jedz-na-zdrowie> (dostęp: 11.08.2022).

elementem zbliżającym domowników, odświętnym rytuałem codzienności” (Sztop-Rutkowska 2020: 118–120).

Cytowana na początku paragrafu autorka, rozwijając wcześniejszą myśl, zauważa ponadto, że

[ś]wiadome jedzenie można śmiało zaliczyć do form medytacji. Bo medytacja to nic innego jak doświadczenie i obserwacja. W tym przypadku smaków, zapachów, konsystencji czy poczucia sytości. Jedzenie nie jest dodatkiem do rzeczywistości. Jest oddzielną czynnością i wymaga uwagi. Wszystkie zakłócające tego procesu powinny zostać wyeliminowane (Konopek 2017: 142).

Omawiane już czynności analizowania doznań smakowych i estetycznych (zob. Simmel 2006) oraz odczuć związanych z samym procesem jedzenia (rozgryzanie na małe kęsy, dokładne przeżuwanie, delektowanie się) mają dodatkowe znaczenie. Są elementem koncentracji na jednej konkretnej czynności, co odwołuje do praktyki uważności (*mindfulness*). Zalecenia innej autorki niemal korespondują z definicją uważności¹⁵:

A kiedy już zasiądziesz do posiłku [...], skup się na jedzeniu. Jedz powoli i pozwól sobie odczuwać smak potraw. Wąchaj jedzenie, przyglądaj się mu. Poczuj jego teksturę, konsystencję. Zauważ, że najsmaczniejsze są zwykle pierwsze kęsy, w miarę posiłku te doznania będą coraz mniej wyraźne (Mularczyk-Meyer 2016: 56).

Uważność pełni jeszcze inną funkcję – pozwala uzmysłowić sobie bezrefleksyjnie przyswajane schematy kształtujące nawyki żywieniowe i kulinarne (Konopek 2017: 145), np. jedzenie wtedy, kiedy nie jest się głodnym, nieodróżnianie potrzeb od zachcianek, „zajadanie” emocji. Świadome podejście do jedzenia wymaga zatem uwrażliwienia na sygnały wysyłane przez organizm i umiejętności ich prawidłowego odczytywania. Mowa w tym kontekście o „mądrości” ciała, które wie, co, w jakich ilościach i kiedy jest mu potrzebne. Pozwala ona odróżniać np. głód (potrzebę fizjologiczną) od ochoty na jedzenie (często o podłożu psychicznym) i stosownie do rozpoznania zareagować we właściwy dla upraszczania życia sposób (np. stosując zasady dekonsumpcji opartej na realnych i faktycznych potrzebach jednostki). Według upraszczającej życie „[t]aka metoda wymaga pewnej dyscypliny, wyznaczenia sobie granic. Na początku konieczne mogą się okazać ćwiczenia i szczegółowe obserwacje” (Mularczyk-Meyer 2014: 159). Pojawia się tu po raz kolejny wątek systematycznej, ciężkiej pracy, uczenia się, doskonalenia i zmieniania „Ja”. Takie zarządzanie sobą – utożsamiane z formowaniem zdyscyplinowanego podmiotu – dokonuje się poprzez ciało i dietę.

¹⁵ „Uważność polega na tym, żeby tkwić w obecnej chwili, ze świadomością, że istnieje się tu i teraz, a terażniejszość to jedyna chwila, w której życie jest życiem. »Wiem, że to jedyna chwila«. Tylko obecna chwila jest prawdziwa. Być tu i teraz, cieszyć się obecną chwilą, to nasze najważniejsze zadanie” (Hanh 2008: 24).

4. (Nie)marnowanie żywności

Poza oczywistym aspektem spożywania konsumpcja to także marnotrawienie (marnowanie) żywności, które traci swój prestiżowy oraz ostentacyjny charakter (zob. Veblen 2008), stając się problemem w skali lokalnej i świecie zachodnim. Z raportu Federacji Polskich Banków Żywności wynika, że w 2020 r. wyrzucanie jedzenia deklarowało prawie 63% Polaków; najczęściej dotyczyło to pieczywa, wędlin, świeżych owoców i warzyw, przetworów mlecznych (*Nie marnuj jedzenia* 2020: 19). Żywność jest marnowana nie tylko w gospodarstwach domowych (choć tu w największej ilości), ale także w procesie produkcji i dystrybucji, na poziomie odbiorców instytucjonalnych: sklepów i gastronomii (zob. także raport NCK 2021). Rozpoznanie tego zjawiska i dość powszechna znajomość ilustrujących je danych wśród upraszczających życie sprawia, że opracowują oni wiele praktycznych rozwiązań mających przeciwdziałać jego rozprzestrzenianiu. Pojawiają się tu m.in. argumenty o charakterze makrostrukturalnym uzasadniające, iż w obliczu postępującego rozwarstwienia społecznego oraz zagrożeń wynikających z nadmiernej eksploatacji środowiska naturalnego marnowanie jedzenia jest nieodpowiedzialne i nieetyczne. Przywoływane liczby obrazujące skalę zjawiska mają być – w ich przekonaniu – wystarczającym bodźcem do zmiany negatywnych postaw i nawyków konsumpcyjnych. Indywidualne motywacje wynikają z kolei zarówno z moralnej dezaprobaty wobec marnotrawnych zachowań, jak i chęci zaoszczędzenia pieniędzy wydawanych na niewykorzystane artykuły. Postulaty racjonalnego gospodarowania środkami pieniężnymi są uzasadniane przywróceniem szacunku do własnej pracy i możliwością wykorzystania „nadwyżek” w innych, bardziej potrzebnych zakupach. Ariel Modrzyk zauważa, że

synonimem marnotrawstwa jest społeczeństwo konsumpcyjne i wyrzucające, w którym dominuje pewien typ relacji między ludźmi a przedmiotami. Społeczeństwo wyrzucające [takie, w którym panuje przyzwolenie na wyrzucanie dóbr – dop. RD], zgodnie z analizami historycznymi, zastąpiło dawną, tradycyjną etykę opartą na zaradności, oszczędności oraz traktowaniu gospodarstwa domowego jako zamkniętego obiegu (Modrzyk 2019: 26).

Zwolennicy dobrowolnej prostoty, w tym zwłaszcza ruch zero/less waste, starają się te zasady przywrócić w codziennym funkcjonowaniu.

Większość przypadków marnowania żywności w gospodarstwach domowych wynika z faktu, że nie poświęca się jej należytej uwagi (jej zepsucie, nadmiarowe zakupy, przeoczenie terminów ważności do spożycia, niewłaściwe przechowywanie, nieracjonalnie planowane posiłki, np. zbyt duże porcje), dlatego też proponowane w tym kontekście rozwiązania mają na celu zwiększenie świadomości jednostek poprzez wypracowanie mechanizmów kontroli procesu zakupowego oraz późniejszego gospodarowania produktami. W ich ramach można wyróżnić zalecenia dotyczące tego, w jaki sposób rozsądnie, tzn. adekwatnie do potrzeb indywidualnych i rodzaju gospodarstwa domowego, nabywać oraz jak przetwarzać, żeby uniknąć

wyrzucania produktów. Aby dokonać przemyślanych zakupów, należy je wcześniej racjonalnie zaplanować, czyli stworzyć listę tego, co jest potrzebne, oraz zachować umiar (produkty niezbędne na kilka dni). Postulujący upraszczanie życia formułują wiele użytecznych instrukcji, np. „[j]eśli przed wyjściem na zakupy przygotujesz listę, łatwiej będzie Ci kupować tylko niezbędne produkty. Z pomocą przychodzą specjalne aplikacje mobilne, w których nie tylko zanotujesz listę zakupów, ale także porównasz ceny w sklepach i wybierzesz najkorzystniejszą opcję”¹⁶. Innym sposobem jest unikanie zakupów w sklepach wielkopowierzchniowych (także z powodu niechęci do korporacji międzynarodowych) i kupowanie w małych sklepach, w których towary są podawane przez sprzedawców. W tym przypadku należy liczyć się z wyższą ceną produktów, wspiera się jednak lokalnych przedsiębiorców (co jest kolejnym wyróżniającym elementem upraszczania życia). W aspekcie maksymalnego wykorzystania zgromadzonych artykułów istnieje wiele dostępnych w sieci rozwiązań pozwalających wdrożyć ideę zamkniętego obiegu w gospodarstwie domowym. Jedna z autorek bloga pisze: „Jeszcze rok temu zwiędłe i pomarszczone warzywa wyrzucałam do śmieci. Za każdym razem dopadały mnie później wyrzuty sumienia i złość, że marnuję jedzenie, ale też pieniądze. Od jakiegoś czasu staram się gotować z takich pomarszczonych warzyw i wychodzi mi to coraz lepiej”¹⁷. Popularnym działaniem jest robienie przetworów i kiszzonek, mrożenie produktów¹⁸ oraz *foodsharing*, czyli wymiana żywności (zob. m.in. Ziętara 2020). Zalecenia i dyrektywy mają głównie postać przepisów, w jaki sposób przetwarzać nadmiar produktów, by nie tylko ograniczyć (lub wręcz wyeliminować) ich marnowanie, ale by stworzyć nową jakość, testując zarazem własną pomysłowość i innowacyjność.

Kuchnia *zero* bądź *less waste* pozwala nam puścić wodze fantazji – zwłaszcza w trakcie gotowania. Zastanawiając się, jak wykorzystać posiadane produkty, możesz eksperymentować i tworzyć nowe, pyszne dania. [...] Zamiast wyrzucać do śmieci podsuszaną bułkę – ususzyć ją i zetrzeć na panierkę do kotletów, z czerstwego chleba zrobić grzanki do zupy, z resztek mięsa z obiadu zrobić potrawkę z warzywami. Pomysłów jest naprawdę wiele i wszystko zależy od naszych chęci i kreatywności. A jeśli nie chcemy sami tworzyć przepisów, to w Internecie jest ich mnóstwo¹⁹.

Interesujące jest przy tym zestawienie dwóch modalności, przywołanej przez Modrzyka „zaradności” oraz anonsowanej przez autorkę wpisu „kreatywności” i „eksperymentowania”. Obie kategorie odnoszą się do praktyk samodzielnego przyrządzania posiłków z efektywnym wykorzystaniem posiadanych ingrediencji, odmienny jest jednak język ich opisu. „Zaradność” jest terminem z repertuaru socjalistycznej gospodarki niedoboru, była ona konieczną strategią oszczędnego

¹⁶ <https://calmmy.pl/less-waste/jak-ograniczyc-marnowanie-zywnosci/> (dostęp: 9.08.2022).

¹⁷ <https://www.slowlifestudio.pl/2020/03/co-zrobic-ze-zwiedymi-warzywami-i.html> (dostęp: 11.08.2022).

¹⁸ <https://ograniczamsie.com> (dostęp: 15.08.2022).

¹⁹ <https://calmmy.pl/less-waste/jak-gotowac-obiady-w-uchu-zero-waste/> (dostęp: 9.08.2022).

gospodarowania deficytowymi lub trudno osiągalnymi produktami²⁰, „kreatywność”, „eksperymentowanie” to z kolei zasób dyskursu neoliberalnego (akcentującego także przedsiębiorczość, elastyczność, aktywność), niezbędne dyspozycje adaptacyjne stanowiące zarazem współczesne formy dyscyplinowania „Ja”. Co ciekawe, zwolennicy prostego życia przywołują praktyki zaradności jako wzorzec dla dzisiejszych aktywności mających być formą oporu i niezgody wobec nadmiernej konsumpcji i działań globalnych korporacji. Jak dowodzi jedna z autorek:

Powrót do sposobów odżywiania się praktykowanych jeszcze 2–3 dekady temu, a wypracowanych w trudnych warunkach PRL-u, polegających ogólnie rzecz biorąc na w miarę możliwości samodzielnym wytwarzaniu żywności z podstawowych produktów, połączony z obecną wiedzą na temat zdrowego żywienia, jest niewątpliwie najlepszym sposobem zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, a jednocześnie świadomym aktem sprzeciwu wobec *menu* dyktowanego nam przez wielkie przemysłowe koncerny spożywcze²¹.

5. Zakończenie

Postawy wobec jedzenia prezentowane przez zwolenników dobrowolnej prostoty cechuje refleksyjność, świadome i uważne nastawienie, które wynikają z dyskursów uruchamianych w celu uzasadnienia dokonywanych wyborów żywieniowych. Są to przede wszystkim dyskursy zrównoważonego rozwoju, zdrowego odżywiania, dekonsumpcji, świadomej i etycznej konsumpcji, niemarnowania żywności. Jednocześnie regulacje dotyczące sposobów jedzenia w intencjonalnym upraszczaniu życia wiążą się z zagadnieniem kontroli i sprawstwa, których deficyt jednostki odczuwają szczególnie w obecnym czasie. Jedzenie może być „sposobem na ujarzmianie niepewności i nabycie poczucia sprawczości, jest ono traktowane jako narzędzie do zmniejszania ryzyka generowanego przez nieprzejrzystość współczesnych procesów społecznych” (Goszczyński i in. 2018: 161). Mechanizm ten może ulec rozszerzeniu w związku z obecną sytuacją gospodarczą, społeczną i polityczną będącą konsekwencją szeregu skumulowanych wydarzeń, m.in. pandemii COVID-19, lockdownów i izolacji, wojny w Ukrainie. Sprawiają one, że żywność – jej pozyskiwanie, wytwarzanie i dystrybucja – staje się jednym z ważniejszych problemów zarówno w skali lokalnej, jak i na poziomie porządku światowego. Jego ilustracją są trudności w dostępie do wielu dóbr lub zagrożenie ich niedoborem, zakłócenia w łańcuchach dostaw, rosnące ceny produktów wynikające z wysokiej inflacji, których skala jest zróżnicowana w zależności od

²⁰ W PRL powszechnymi umiejętnościami było przygotowywanie przetworów z warzyw i owoców uprawianych w ogródkach działkowych, szycie, przerabianie i naprawa odzieży, robotki ręczne, majsterkowanie, które współcześnie traktowane są jako dystynktywne komponenty minimalistycznego lub zerowaste’owego stylu życia.

²¹ <https://wystarczy-mniej.blogspot.com//jedz-na-zdrowie> (dostęp: 11.08.2022).

społeczeństw, niemniej doświadcza ich relatywnie coraz większa liczba osób. Tym samym jedzenie przestaje być „mało zauważalną, przez swą (pozorną) oczywistość, kategorią kulturową” (Skowronek 2012: 281), staje się natomiast – w zależności od społecznego usytuowania jednostek – przedmiotem zabiegów o egzystencjalne przetrwanie lub jednym z obiektów troski o utrzymanie dotychczasowej pozycji społecznej, jak w przypadku opisywanego stylu życia. Powstaje zatem wątpliwość, czy praktyki charakterystyczne dla antykonsumpcyjnych stylów życia będą instrumentem faktycznej racjonalizacji hiperkonsumpcji w szerszej społecznie skali, czy też same ulegną przeobrażeniom, zmieniając się z intencjonalnie wybranego „umiarkowanego” stylu życia w naznaczoną wielorakimi ograniczeniami konieczność życiową.

Bibliografia

- Alexander S., Ussher S. (2012), *The Voluntary Simplicity Movement: A multinational survey analysis in theoretical context*, „Journal of Consumer Culture”, nr 12, s. 66–86, <https://doi.org/10.1177/1469540512444019>
- Appadurai A. (1981), *Gastropolitics in Hindu South Asia*, „American Ethnologist”, nr 8, s. 494–551, <https://doi.org/10.1525/ae.1981.8.3.02a00050>
- Bauman Z. (2009), *Konsumowanie życia*, przeł. M. Wyrwas-Wiśniewska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Bourdieu P. (2005), *Dystynkcja. Społeczna krytyka władzy sądenia*, przeł. P. Biłos, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Bylok F. (2018), *Społeczne aspekty konsumpcji żywności – socjologiczna perspektywa*, „Handel Wewnętrzny”, nr 1, s. 5–16.
- Bywalec C. (2007), *Teoria w konsumpcji i praktyce gospodarowania*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Campbell C. (2006), *Kupuję, więc wiem, że jestem. Metafizyczne podstawy nowoczesnego konsumeryzmu*, „Kultura Popularna”, nr 4, s. 48–55.
- Cebula M. (2013), *Konsumpcja statusowa – między praktyczną świadomością a strategicznym działaniem*, „Kultura i Społeczeństwo”, nr 4, s. 3–28, <https://doi.org/10.2478/kultura-2014-0001>
- Cebula M. (2017), *Społeczny wymiar konsumpcji. Wspólne posiłki a kapitał społeczny i sieci relacji*, „Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu”, nr 501, s. 77–86, <https://doi.org/10.15611/pn.2017.501.07>
- Cebula M. (2018), *Wszelchność upodobań kulinarnych. O dystynktywnych i komunikacyjnych właściwościach jedzenia*, „Forum Socjologiczne”, nr 9, s. 131–150, <https://doi.org/10.19195/2083-7763.9.11>
- Craig-Lees M., Hill C. (2002), *Understanding Voluntary Simplifiers*, „Psychology & Marketing”, nr 19, s. 187–210, <https://doi.org/10.1002/mar.10009>
- Crawford R. (1980), *Healthism and the Medicalization of Everyday Life*, „International Journal of Health Services”, nr 3, s. 365–388.
- Długosz A., Trąbiński T. (2014), *Uważne jedzenie jako forma praktyki duchowej i filozofii codzienności*, [w:] A. Drzał-Sierocka (red.), *W garnku kultury. Rozważania nad jedzeniem w przestrzeni społeczno-kulturowej*, Wydawnictwo Naukowe Katedra, Gdańsk.
- Domański H., Karpiński Z., Przybysz D., Straczuk J. (2015), *Wzory jedzenia a struktura społeczna*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.

- Duda A. (2016), *Downshifting – radykalna alternatywa poza systemem? Analiza przypadku*, [w:] A. Duda, *Konsumpcja – teorie i badania*, Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin, s. 429–458.
- Giddens A. (2001), *Nowoczesność i tożsamość. Ja i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, przeł. A. Szulżycka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Giddens A. (2008), *Konsekwencje nowoczesności*, przeł. E. Klekot, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Goszczyński W., Wróblewski M., Wójtewicz A. (2018), *Jakość w polskich alternatywnych sieciach żywnościowych. Analiza praktyk społecznych*, „Studia Socjologiczne”, nr 1, s. 143–170.
- Grzybowska-Brzezińska M. (2013), *Wpływ instrumentów marketingu ekologicznego na zachowania konsumentów na rynku produktów spożywczych*, „Problemy Zarządzania, Finansów i Marketingu”, nr 30, s. 47–58.
- Hanh T.N. (2008), *Spokój to każdy z nas*, przeł. M. Kłobukowski, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Huneke M.E. (2005), *The face of the un-consumer: An empirical examination of the practice of voluntary simplicity in the United States*, „Psychology and Marketing”, t. 22, s. 527–550, <https://doi.org/10.1002/mar.20072>
- Illouz E. (2010), *Uczucia w dobie kapitalizmu*, przeł. Z. Simbierowicz, Oficyna Naukowa, Warszawa.
- Iwański Ł. (2016), *Socjologiczne dyskursy o konsumpcji*, Wydawnictwo Naukowe Katedra, Gdańsk.
- Jacyno M. (2007), *Kultura indywidualizmu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Jarecka U. (2013), *Luksus w szarej codzienności. Społeczno-moralne konteksty konsumpcji*, Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa.
- Koczanowicz D. (2018), *Pozycja smaku. Jedzenie w granicach sztuki*, Instytut Badań Literackich PAN, Warszawa.
- Konopek N. (2017), *Miej umiar. 52 kroki do życia po swojemu*, Wydawnictwo Pascal, Bielsko-Biała.
- Krajewski M. (2004), *Kultury alternatywne i konsumpcja*, „Kultura Współczesna”, nr 3, s. 26–42.
- Kramarczyk J. (2018), *Życie we własnym rytmie. Socjologiczne studium slow life w dobie społecznego przyspieszenia*, Wydawnictwo Universitas, Kraków.
- Modrzyk A. (2019), *Społeczeństwo marnotrawców? Funkcje i status normy niemarnowania żywności*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków.
- Modrzyk A. (2020), *Samoograniczająca się towarzyskość. Żywność, alkohol i kawa oraz trzy zasady z ekonomiki gościnności*, „Kultura i Społeczeństwo”, nr 1, s. 107–127, <https://doi.org/10.35757/KiS.2020.64.1.5>
- Mularczyk-Meyer M. (2014), *Minimalizm po polsku*, Wydawnictwo Black Publishing, Wołowiec.
- Mularczyk-Meyer M. (2016), *Minimalizm dla zaawansowanych, czyli jak uczynić życie jeszcze prostszym*, Wydawnictwo Black Publishing, Wołowiec.
- Nacher A. (2012), *Rubież kultury popularnej. Popkultura w świecie przepływów*, Galeria Miejska Arsenał, Poznań.
- Narodowe Centrum Kultury (NCK), *Badanie etnograficzne dotyczące postrzegania odpadów w kulturze nadmiaru* (2021), Warszawa.
- Nie marnuj jedzenia 2020. Raport Federacji Polskich Banków Żywności* (2020), Warszawa.
- Petrini C. (2001), *Slow Food: The Case for Taste*, przeł. W. McCuaig, Columbia University Press, New York–Chichester.
- Shaw D., Newholm T. (2002), *Voluntary Simplicity and the Ethics of Consumption*, „Psychology & Marketing”, t. 17(2), s. 167–185, <https://doi.org/10.1002/mar.10008>
- Simmel G. (2005), *Socjologia*, przeł. M. Łukasiewicz, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Simmel G. (2006), *Socjologia posiłku*, [w:] G. Simmel, *Most i drzwi. Wybór esejów*, przeł. M. Łukasiewicz, Oficyna Naukowa, Warszawa.

- Skowronek B. (2012), *Jedzenie jako tekst kultury: zarys problemu*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Historicolitteraria”, nr 12, s. 281–289.
- Stępień B. (2018), *Wartość luksusu. Perspektywa konsumentów i przedsiębiorstw*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa.
- Sztop-Rutkowska K. (2020), *Role płciowe i rodzinne*, [w:] R. Drozdowski, M. Frąckowiak, M. Krajewski, M. Kubacka, P. Luczys, A. Modrzyk, Ł. Rogowski, P. Rura, A. Stamm, K. Sztop-Rutkowska (2020), *Życie codzienne w czasach pandemii. Raport z trzeciego etapu badań*, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Poznań, s. 108–127.
- Trigg A.B. (2001), *Veblen, Bourdieu, and Conspicuous Consumption*, „Journal of Economic Issues”, t. 35, s. 99–115, <https://doi.org/10.1080/00213624.2001.11506342>
- Veblen T. (2008), *Teoria klasy próżniaczej*, przeł. J. Frentzel-Zagórska, Wydawnictwo Muza, Warszawa.
- Warde A., Wright D., Gayo-Cal M. (2007), *Understanding cultural omnivorousness: Or the myth of the cultural omnivore*, „Cultural Sociology”, nr 2, s. 143–164, <https://doi.org/10.1177/1749975507078185>
- Weber M. (2002), *Gospodarka i społeczeństwo: zarys socjologii rozumiejącej*, przeł. D. Lachowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Wróblewski M. (2016), *Nowe szaty healthismu. Self-tracking, neoliberalizm i kapitalizm kognitywny*, „Acta Universitatis Lodzianis. Folia Sociologica”, nr 58, s. 7–25, <https://doi.org/10.18778/0208-600X.58.01>
- Ziętara H. (2020), *Foodsharing – bariery i perspektywy tworzenia sieci społecznych w polskich miastach*, „Gospodarka Materiałowa i Logistyka”, nr 5, s. 42–47, <https://doi.org/10.33226/1231-2037.2020.5.6>
- Zrałek J. (2015), *Voluntary simplicity – zrównoważony styl życia współczesnych konsumentów*, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach”, nr 231, s. 139–158.

Źródła internetowe

<http://www.calmmy.pl>

<http://www.prostyblog.com>

<http://www.slowlifestudio.pl>

<http://www.wystarczy-mniej.blogspot.com>

LIFE CONTROL THROUGH EATING ON THE EXAMPLE OF VOLUNTARY SIMPLICITY

Abstract. The aim of the article is to present the attitudes towards eating of people who define themselves as proponents of voluntary simplicity, as well as the discourses that justify these attitudes. The article comprises three parts. In the first part, I consider in general the role and status of food and eating in the intentional life simplification whereas in the second part I analyse practices of conscious eating. In the third part I discuss strategies for counteracting food waste. The context of the argument is the desire to regain a sense of agency and control over one's own life, particularly in situations of uncertainty and instability experienced. The research material is blog entries and fragments of books on the simple life.

Keywords: voluntary simplicity, consumption, middle class, agency and control.