

Blanka Tivadar

Naša žena med željo po limonini lupinici in strahom pred njo: zdrava prehrana v socializmu

POVZETEK: V članku predstavljam analizo sprememb v diskurzih o zdravi prehrani v obdobju od 1949 do 1990 v reviji Naša žena. Glavni cilj je bil odgovoriti na tri vprašanja: kako se je spreminjala vsebina nasvetov za zdravo prehrano, kdo naj bi bil zanjo odgovoren in čemu naj bi se človek sploh zdravo prehranjeval. Vsebina nasvetov se je spreminjala, a strukturno je ostajala enaka. Zdrava prehrana je bila pojmovana predvsem kot državljanska in/ali moralna dolžnost, ki jo zase in za člane družine izpolnjuje ženska. A idealne družbe s pravilnim kuhanjem ni mogla doseči: na začetku socializma so jo pošiljali v "moderno" prihodnost, na njegovem bridkem koncu pa v idilično "predmoderno".

KLJUČNE BESEDE: hrana, zdravje, socializem, diskurz

1 Uvod

V članku analiziram nasvete za kuhanje in zdravo prehrano v reviji *Naša žena*, ki so bili objavljeni v obdobju od 1949 do 1980. Zanimalo me je zlasti, katera živila in prehranske prakse so v posameznem časovnem obdobju imeli za zdravo prehrano, kdo naj bi bil zanjo odgovoren in kako so zdravo prehrano osmišljali, tj. čemu naj bi se človek sploh zdravo prehranjeval.

Nasveti za kuhanje niso le praktični napotki, kako narediti hrano bolj užитno z delovanjem toplote. Marsikdaj so tudi napotki za pravilno opravljanje družbene vloge ženske in matere. Razmerje med kuhanjem oz. hrano, žensko in skrbjo za zdravje sintetično opisuje teoretski koncept *pravega kosila* (ang. proper dinner) avtoric Ann Murcott (1982) ter Nickie Charles in Marion Kerr (1988), predstavnic feminističnega pristopa v sociologiji hrane in prehranjevanja. *Pravo kosilo* je glavni dnevni obrok, ki ga za svojo družino pripravi ženska – žena – mati. *Pravo* je, če ženska pri njegovi pripravi sledi specifičnim kulinarčnim pravilom (za dopustne kombinacije živil ter okusov, vrstni red jedi in kuharske tehnike) ter če se ga pripravlja in jé na način, ki reproducira družinske in družbene vloge. Ženska – žena – mati mora skrbeti za hrano v okviru gmotnih možnosti družine, pri kuhanju upoštevati želje družinskih članov in si prizadevati, da bo njena družina jedla čim bolj zdravo hrano. Vse to pa je storjeno zaman, če do svojega dela nima pravilnega odnosa, če ga ne opravlja z ljubeznijo (Caplan 1997).

Tako kot nasveti za kuhanje niso le praktični napotki, kako narediti hrano bolj užитno z delovanjem toplote, tudi nasveti za zdravo prehrano niso le objektivne informacije o znanstvenih dognanjih. Danes je zdrava prehrana tesno povezana z ideologijo *zdravizma*, ki nas nagovarja v ukvarjanje s svojim zdravjem kot temeljem za določanje in doseganje blaginje, ki od nas zahteva “super” zdravje in ki nas prepričuje, da smo zanj odgovorni sami ter da je zato zdravje predvsem vprašanje naše lastne izbire in truda (Crawford v Kamin 2006: 43–44). Po drugi strani pa ima vsak učbenik o sociologiji zdravja in bolezni poglavje o družbenih dejavnikih, s kopico uradnih statističnih in raziskovalnih podatkov, ki kažejo, kako zelo je zdravje odvisno od izobrazbe, dohodkov, spolnih vlog, razmerja med odgovornostjo in avtonomijo pri delu, kakovosti bivalnega okolja, socialnega kapitala in celo od tega, kako velike so socialne razlike v družbi.

Da so torej zdravstveni oz. prehranski nasveti družbeno konstruirani (in politično nenedolžni), da niso plod objektivne/čiste resnice, je v sociologiji že truízem, nasprotno pa menijo njihovi producenti in tvorci zdravstvenih politik. Zato me v njihovo analizo ni vodila samo želja po novi vednosti, temveč tudi namen relativizirati samoumevnost današnjega razumevanja zdrave prehrane in s tem morda oslabiti njegovo veljavo. Namreč, razlika med zapovedano osebno odgovornostjo za zdravje in strukturnimi razlogi za razlike v zdravju ima konkretne politične posledice vsaj v zmanjševanju dostopa do zdravstvenega varstva in pravic pacientov ter v porabljanju javnih sredstev za promocijo individualne skrbi za zdravje namesto za strukturne ukrepe, ki bi izboljšali družbenoekonomski položaj prebivalcev in s tem tudi njihovo zdravje.

Ena od poti za relativiziranje nasvetov za zdravo prehrano je pogled v njihovo zgodovino. Opisati zgodovino slovenskih nasvetov pomeni seči vsaj v čas socialističnega družbenega reda. To pa je za dokazovanje družbene konstruiranosti nasvetov dobro tudi zaradi doktrinalnih razlik med socializmom in kapitalizmom, ki jo naredijo še očitnejšo.

2 Metoda

2.1 Besedila

Empirično gradivo članka so kuharski recepti ter članki o hrani in kuhanju, ki so izšli v reviji *Naša žena* v obdobju od leta 1949 do leta 1990. Letnici zaznamujeta simbolni začetek in konec specifičnega ekonomskega in političnega sistema: leta 1949 se je Jugoslavija po sporu z informburojem (junij 1948) podala na “samostojno” politično pot in začela graditi svojo različico socializma, leta 1990 pa se je 88 odstotkov volivk in volivcev odločilo za samostojno državo Slovenijo in z njo tudi za kapitalizem. *Naša žena* je edina ženska revija, ki je neprekinjeno izhajala v tem celotnem obdobju, in je zato primeren vir za analizo sprememb v diskurzih o zdravi prehrani.

V analizo sem vključila po dva letnika vsakih deset let, in sicer letnike 1949/1950, 1959/1960, 1969/1970, 1979/1980, 1989/1990. *Naša žena* je (bila) mesečnik, zato je letnik praviloma obsegal od 11 do 12 števil. Kriterij za vključitev besedila v analizo je bil, da je šlo za recept ali kuharski nasvet oz. da je na kakršenkoli način obravnavalo

hrano, kar je na koncu skupaj z recepti in kuharskimi nasveti obsegalo približno 500 strani gradiva.

2.2 Analiza

Analiza je deloma potekala po vzoru Madden in Chamberlain (2004), ki sta preučevali diskurze o zdravi prehrani na vzorcu ženskih novozelandskih revij, izšlih v letih 2002/03. Gradivo sem analizirala v treh medsebojno povezanih in prekrivajočih se fazah. Prva je obsegala seznanjanje z besedili z večkratnim prebiranjem, ki mu je sledilo pisanje vsebinskih povzetkov vsake številke in opremljanje povzetkov z rudimentarnimi interpretacijami. Rezultat te faze je bil seznam številnih tem na različnih ravneh splošnosti. V naslednji fazi sem teme razvrstila/združila v različne diskurze (npr. v biomedicinski, novodobniški, moralično-državlanski itd.). Dober primer razvrstitve teme v diskurz je tema o telesu, ki se je pojavljala na dva načina, povedano drugače, ki sta jo konstruirala dva diskurza: prvi, biomedicinski, ki je enačil telo z mehanskim strojem, je prevladoval od konca petdesetih do konca sedemdesetih let, drugi, novodobniški, ki je videl telo kot organizem, ki ima svojo lastno modrost in voljo, pa je vzniknil v osemdesetih. V zadnji fazi pa sem analizirala, koga diskurzi naslavljajo – tj. kdo je za zdravo prehrano odgovoren in kaj ponujajo kot odgovor na vprašanje, čemu se je treba zdravo prehranjevati.

3 Ugotovitve

3.1 Konec štiridesetih: preživeti in se nasititi

Konec štiridesetih let dvajsetega stoletja je bil življenjski standard v Jugoslaviji nižji kot pred drugo svetovno vojno, predvsem zaradi velikih vlaganj v težko industrijo (Čepič 2005a: 1012–1014). V ostrem nasprotju z Zahodom, kjer je gospodarski razvoj temeljil na množični proizvodnji in potrošnji blaga za osebno porabo, je bila za Vzhod značilna množična proizvodnja izdelkov – jekla, strojev, konstrukcij, kemikalij, premoga –, katerih končni potrošnik je bila industrija in ne posamezniki (Bideleux in Jeffries 2007: 474). Drugi pomemben vzrok slabih gmotnih razmer je bil spor z informbirojem (l. 1948), ki je imel za posledico gospodarsko blokado Jugoslavije s strani Sovjetske zveze in njenih vzhodnih zaveznic. Hkrati je spor z informbirojevskimi državami predstavljal tudi nevarnost vojaškega spopada z njimi, zato je Jugoslavija veliko sredstev namenjala za oborožitev in gradnjo vojaških objektov. Težave z oskrbo je dodatno povečala kolektivizacija kmetijstva, ki je vodila v majhen obseg pridelave. Za povrh je leta 1950 Jugoslavijo prizadela še suša (Čepič 2005b: 939; Čepič 2005a: 1009–1015).

To je bil čas t. i. zagotovljene preskrbe – načrtovane, administrativno vodene in centralizirane. Njena glavna značilnost je bilo razdeljevanje blaga na potrošniške nakaznice za osnovna živila in za industrijske izdelke (npr. oblačila, premog). Do potrošniških nakaznic so bili upravičeni samo zaposleni in socialno zavarovani ter njihovi družinski člani. Količine živil, ki jih je posameznik smel kupiti, so bile odvisne od težavnosti njegovega dela, pomembnosti poklica, od starosti in drugih okoliščin (npr.

nosečnosti) (Čepič 2005c: 894–896). Leta 1949 je bila ponudba živil na trgu slaba, izdelki pa nizke kakovosti. Primanjkovalo je zlasti moke, mleka, jabolok, zelenjave, obleke, obutve in kurjave. Mesečni življenjski stroški so rasli hitreje kot plače in najhitreje so se povečevale cene živil (Čepič 2005a: 1013).

3.1.1 Kuharski nasveti

Slabe povojne gospodarske razmere odsevajo tudi v receptih in nasvetih za prehrano, ki so se ukvarjali predvsem z vprašanji preživetja:

Boj kot kdaj koli so nam danes potrebni nasveti iz gospodinjstva. Življenjskih potrebščin še ni na pretek in tudi časa za dolgotrajno kuhanje ne. Iz malo je treba pripravljati obilo tečnih, okusnih in zdravih jedil in povrhu še v prav kratkem času. Skoraj vse smo že zaposlene in se opoldne hranimo morda celo v menzi, toda večerjo pa vendarle pripravljamo še doma. Katera gospodinja si bolj od take želi, da bi bila jed kar na hitro gotova? Vsem tem in njim podobnim bo Naša žena v novem letniku poskušala pomagati s kar najbolj praktičnimi nasveti. (Naša žena 1949, št. 1: 7)

Ta citat pove, da je ženskam zmanjkovalo časa za kuhanje daleč pred vstopom v kapitalizem. Predvsem pa je dobra ilustracija protislovne naloge revije v vseh analiziranih obdobjih. Po eni strani iz njega veje nezadovoljstvo, ker se od žensk zahteva zelo veliko, celo nemogoče – iz malo skuhati veliko, okusno in še zdravo. Po drugi strani pa na ta pričakovanja pristaja in za njihovo doseganje ponuja praktične nasvete. Nasveti so ženskam verjetno olajšali marsikateri gospodinjski problem in prispevali k večji kakovosti prehrane, po drugi strani pa so vestno obnavljali patriarhalni družbeni red, ki mu je *Naša žena* načeloma nasprotovala.

Večina receptov je bila za zelenjavne enolončnice in juhe, meso je bilo vključeno redkeje. Ker je sitost v času pomanjkanja pomemben cilj, so bile enolončnice pripravljene s podmetom ali s prežganjem, juhe pa z zakuhami. Precej nasvetov je bilo za ponarejene juhe (npr. za ponarejeno govejo juho). To, kar je bilo treba v njih ponarediti, je bilo meso. Zato so barvo, ki bi jo juhi dalo meso, gospodinjke ustvarile s paradižnikom. Druga podobna vrsta juh so bile postne juhe. To so bile poceni juhe iz vode, prežganja in nekaj jušne zelenjave. Mesne jedi je *Naša žena* predlagala predvsem za goste ali praznike, za vsakdan pa kvečjemu jedi iz cenejših kosov mesa (npr. polpete). Predlog vsakdanjega brezmesnega jedilnika je denimo vseboval zelenjavno juho, krompirjeve štruklje in zeljno solato, mesni jedilnik pa ponarejeno govejo juho z vlivanci, sesekljane svinjske zrezke, krompirjevo solato in flancate. Kar je danes za še tako preprosto gospodinjko samoumevno – da je solata lahko iz zelja, krompirja, fižola –, je bilo treba tedaj načrtno razširjati: “Mnoge gospodinjke zmotno mislijo, da je mogoče kot solato pripraviti le tako imenovano pravo, zeleno solato” (Naša žena 1949, št. 11: 80). Zlasti recepti za sladice so vsebovali veliko živil – jajca, mleko, smetano, moko in jabolka –, ki jih je na trgu primanjkovalo. O njihovem pomanjkanju vemo iz drugih virov (npr. Jeraj 1995) in deloma tudi iz kuharskih nasvetov v *Naši ženi*: “če imaš, prideni malo limonine lupine” ali “če imaš na razpolago material, ponudi po kosilu še jabolčni kompot”. Omenila sem že, da je sistem potrošniških nakaznic diferenciral poklice. Poleg tega pa so se politiki in nekateri državni uslužbenci lahko oskrbovali

v posebnih, bolje založenih trgovinah. Hkrati so bile razširjene zlorabe potrošniških nakaznic: nekateri so zaradi svojega družbenega položaja (npr. partijski funkcionarji) ali dobrih zvez pri organih, ki so razdeljevali nakaznice, imeli do živil boljši dostop (Jeraj 1995: 132, 138). Drugi razlog za vključevanje težko dostopnih živil v recepte bi lahko bila tedaj še visoka stopnja neformalne oskrbe prek sorodnikov z vasi in samo-oskrbe gospodinjstev.

Potreba po gospodarni kuhi je razvidna tudi iz velikega in eksplicitnega poudarka na uporabi sezonskih živil. Zimski recepti so zaznamovani s porom, zeljem, repo, poletni pa s poletno zelenjavo in sladlicami iz češenj, sliv in kutin. Drugi kazalnik prizadevanja za gospodarno ravnanje s hrano je pomen, ki ga je revija pripisovala pripravi ozimnice. Od pomladi do jeseni je gospodinjam dajala nasvete za konzerviranje živil. Iz načina podajanja nasvetov veje prepričanje tedanjih kolumnistk, da mnoge bralke konzerviranja niso poznale: "Shraniti živilo za daljši ali krajši čas tako, da se ne pokvari, se pravi hrano konservirati. Sveža hrana je podvržena kvarjenju /.../" (Naša žena 1950, št. 7: 45). Sledila so minuciozna navodila, od priprave kozarcev do njihovega shranjevanja, ter recepti za vkuhanje, razsol, sušenje, shranjevanje v masti itd. Priprava ozimnice se je *Naši ženi* zdela pomembna tudi z zdravstvenega vidika, saj je omogočala celoletno pestrost prehrane, ki je bila že tedaj sinonim za zdravo prehrano.

3.1.2 Zdrava prehrana

Zdrava prehrana je bila najprej raznovrstna prehrana, ki pa je že bila mišljena analitično kot kombinacija kemičnih sestavin: "Hrana, ki jo človek uživa, mora biti sestavljena iz beljakovin, masti, škroba, sladkorja, soli, vode in vitaminov" (Naša žena 1949, št. 1: 8). *Naša žena* je bralki celo svetovala, koliko gramov določenega hranila na kilogram telesne teže potrebujemo: "Povprečno mora človek prejeti 1 gram masti na 1 kg svoje teže – enako beljakovin" (Naša žena 1949, št. 1: 8). Prej sem omenila, da je *Naša žena* predpostavljala nevedno in zaostalo gospodinjno, hkrati pa je pričakovala, da bo ta ista gospodinja znala izračunavati količino maščob in beljakovin v vsakdanji prehrani. Pomemben pogoj zdravega prehranjevanja je bila tudi količina zaužitih živil, ki je morala biti dovoljšnja: "/.../ in skrbeti moramo, da pride hrana v zadostni množini na mizo" (Naša žena 1950, št. 2–3: 12). Biti sit po obroku je bilo nekaj dobrega. Ena od predlaganih strategij za sitost je bila serviranje juhe za uvodno jed: "Kosilo brez juhe nas le malo nasiti" (Naša žena 1949, št. 12: 88).

Podatki, ki jih *Naša žena* navaja o živilih (npr. da je v mleku kazein, v jajcih albumin, v mesu fibrin), in njena priporočila za zdravo prehrano izhajajo iz tedanjih nutricionističnih spoznanj, na katera pa se članki ne sklicujejo. V člankih ni fraz, kot so "znanstveniki so ugotovili", "študija na kalifornijski univerzi je pokazala" ipd. Tudi člankov, ki bi jih podpisali zdravniki, ni. Razlog, da revija nasvetov ni upravičevala z znanstvenimi referencami, je morda ta, da tega ni smela, ker je verjetno črpala iz "buržoaznih" (znanstvenih) virov. Drugi razlog pa bi lahko bil, da je imela *Naša žena* o sebi mesijansko predstavo: bila je revija, ko jo je vodila velika ideja – usposobiti žensko za pravilno kuhanje, ki bo vodilo v zdravje naroda in izgraditev novega poli-

tičnega sistema – in zato se ji ni bilo treba sklicevati na znanstvena dognanja. Bralke so ji morale verjeti na besedo.

Konec štiridesetih let je bila v *Naši ženi* razvidna eksplicitna zveza med ustrezno prehrano, dobrim zdravjem, energijo za delo in izgradnjo nove države. Namen zdravega prehranjevanja je bil samo eden – dati človeku energijo za delo: “Hrana je kurivo in hranilna sila našemu telesu, od nje sta odvisna naše zdravje in naša sposobnost za delo” (Naša žena 1949, št. 11: 80). In tudi namen dela je bil en sam, in sicer izgradnja nove države. Za zdravo prehrano je bila odgovorna ženska – žena – mati, ki je morala s kuhanjem dejavno prispevati k vzpostavitvi novega družbenega reda:

Voditi skrb o tem, da bodo vsi domači zdravi, se v veliki meri pravi, voditi skrb o tem, kaj in kako naj jedo. Samo pravilno hranjeni ljudje morejo biti zdravi, a samo zdravi ljudje morejo dobro delati in ustvarjati. Zato tudi leži na vsaki gospodinjki velika odgovornost, odgovornost za zdravje, za moč in napredek naroda. (Naša žena 1949, št. 1: 8)

Naša žena je žensko nagovarjala tudi kot delavko, prostovoljko in aktivistko, ki z vso svojo bitjo pomaga obnavljati svojo deželo in graditi socialistični družbeni red, ki pa ni bila popolna, če ni bila tudi idealna mati in gospodinja. Idealna ženska je vsak dan in z veseljem kuhala, čistila, pospravljala, skrbela za prijetno razpoloženje pri mizi, pripravljala ozimnico od zgodnje pomladi naprej, pripravljala domača čistilna sredstva (npr. krompirjevo vodo za pranje tkanin, vodo iz kopriv za pomivanje mastne posode) in skrbela za bolne (s pomočjo nasvetov za dietna živila za drisko, revmo ...). Zdrava kuha in zdrava prehrana sta bili njena državljanska dolžnost.

3.2 Konec petdesetih: slutnja boljših časov

Do leta 1960 je bila rast jugoslovanskega družbenega proizvoda med najvišjimi v svetu. Zviševanje življenjske ravni se je začelo v sredini petdesetih let, ko se je končalo obdobje ekstenzivne industrializacije in se je Jugoslavija usmerila v bolj vsestranski in skladnejši gospodarski razvoj, med drugim tudi v razvoj trgovine (Čepič 2005c: 1087). V *Naši ženi* je bila v decembrski številki leta 1959 objavljena fotografija z otvoritve prve samopostrežne trgovine v Sloveniji, ki so jo odprli 29. novembra, na tedanji največji državni praznik, dan republike, na Bavarskem dvoru v Ljubljani. Od sredine petdesetih let naprej so na življenjski standard Slovencev vplivali tudi izdelki iz tujine, zlasti iz sosednje Italije, kjer so kupovali vse mogoče, od živil, kot so sladkor, kava, riž, limone, do najlonk, jopic iz moherja, čevljev, pralnih strojev, koles in vesp (Čepič 1995a: 1015; Luthar 2006: 234).

3.2.1 Kuharski nasveti

Višja življenjska raven in odpiranje na Zahod odsevata tudi v kuharskih nasvetih. Konec petdesetih so recepti vsebovali veliko več mesa in tudi več boljših kosov kot prej (npr. zrezke, zarebrnice, pečenko). Še več kot prej je bilo tudi jajc, smetane, masla in mleka.

Jedilniki so postali pestrejši: pojavili so se sveže južno sadje (a le banane, limone in pomaranče) in riž. Nove so bile ribe in kuhinjske dišavnice. Majaron, rožmarin, timijan, lovor, ki so bili po vojni sestavina prazničnih jedi, se je priporočalo v vsakdanji kuhi.

Jedi se je vse manj pripravljalo na svinjski masti in vse bolj na olju, hkrati je postalo popularno cvrenje. Za glavno jed je revija začela priporočati razne sestavljene solate in prijazno spodbujala gospodinje – “poskusimo tudi solatam spremeniti okus, ki smo ga vajeni” (Naša žena 1959, št. 4: 126) –, naj za polivko uporabijo jogurt, majonezo, limonin sok, hren ali sladko papriko. Veliko je bilo receptov za slane jedi z jajci (razne omlete, špinačo z jajci). Priporočala jih je tako zaradi njihove domnevne zdravosti: “V /jajcih/ je v glavnem vse, kar potrebuje živo bitje za razvoj in rast,” kot zaradi praktičnosti: “Za zaposleno ženo so velikokrat izhod iz zadrege” (Naša žena 1959, št. 7–8: 59). Precej je bilo tudi receptov za enolončnice, ki da jih je mogoče enostavno pripraviti, so poceni in imajo visoko hranilno vrednost.

Praktičnost, oziroma še boljše hitrost priprave hrane, je *Naša žena* vse bolj poudarjala. V tem kontekstu je odkrito zagovarjala in prikrito tržila nove izdelke živilske industrije: majonezo, gorčico, paradižnikovo mezgo, govejo juho iz vrečke, grahovo juho iz konzerve itn. V enem članku je celo trdila, da se v njih “včasih količina nekaterih vitaminov celo zviša, ker se provitamini spremenijo v proste vitamine” (Naša žena 1960, št. 11: 399).

Odnos, ki ga je poskušala vzgojiti pri svoji bralki, dobro ponazarja naslednji odlomek iz članka “Konserve v vsakdanji domači prehrani”:

Na našem trgu imamo že zelo veliko izbiro raznih konzerv. Nismo pa jim dali še prave veljave v naši vsakdanji prehrani. /.../ Zaposlene/ žene lahko z uporabo konzerv kaj hitro pripravijo zadovoljivo kosilo ali večerjo. Industrija je opravila namesto posameznega potrošnika mnogo kuharskega dela. Skuhala nam je vrsto golažev, vložnih paprik in razne drobovine, konservirala sadje in zelenjavo. Predolgo bi bilo naštevanje, če bi hoteli omeniti vsaj najvažnejše vrste konzerv, ki so na prodaj. (Naša žena 1960, št. 2: 58)

V receptih za sladice sta se pojavila vanilijev sladkor in krhko testo. Slednje verjetno kaže na boljše dostopnost masla kot v prejšnjem desetletju. Pri sladica ni bila navedena temperatura peke, kar pomeni, da električni štedilniki še niso bili v široki uporabi. Enako velja za električne hladilnike. V septembrski številki leta 1959 je bil objavljen oglas v obliki članka z naslovom “Tovarna termo-električnih proizvodov TOBI, Bistrica”, ki je gospodinjam v tehničnem, hermetičnem jeziku svetoval, na kaj naj mislijo ob nakupu hladilnika: “Kompresorski agregat ima normirane toplotne in pomožne releje, ki pri napetosti pod 190 Voltov in nad 235 Voltov pregore. Zato se pred nakupom kompresorskega hladilnika prepričajte, kakšna je napetost električnega toka v vašem stanovanju” (Naša žena 1959, št. 9: 276).

3.2.2 Zdrava prehrana

Konec petdesetih let se je pomen zdrave prehrane nekoliko spremenil, saj je uravnoveženost odstopila mesto beljakovinom, vitaminom in mineralom. V tem kontekstu je *Naša žena* poudarjala pomen mleka tako za otroke kot odrasle: “Novejša odkritja znanosti o prehrani kažejo, da je mleko prepotrebno nenadomestljivo živilo /.../” (Naša žena 1960, št. 7–8: str. 233). Mleko je bilo skoraj čudežno živilo, saj naj bi telesno in duševno izčrpanim ljudem povrnilo moč in voljo do dela, zdravilo slabokrvnost, odpravljalo motnje v delovanju jeter, ohranjalo pri zdravju kosti, zobe in nohte itd.

Marsikateri nasvet za kosilo se je zaključil s kozarcem mleka, s katerim naj bi gospodinja “poskrbela za beljakovine”. Mleko je bilo simbolni gradnik socializma, gradilo je delavčevo telo, da je delavec lahko neutrudno delal, gradeč boljše življenje.

Naša žena je precej spodbujala tudi k uživanju jajc in mesa ter sadja in zelenjave. A živil ali njihovih sestavin še ni demonizirala. Recepte je pogosto naslavljala s pridevnikom “izdaten” (npr. izdatna skutina sladica), ki še zdaleč ni imel negativne konotacije. Občutek sitosti po jedi je bil še vedno dobrodošel. Velikokrat se pojavljajo tudi besedne zveze, kot so “okus izboljšamo”, “jed obogatimo”, “jed dopolnimo” z npr. sirom, peteršiljem, smetano, ki so po eni strani odražali fascinacijo z beljakovinami in vitamini, po drugi strani pa morda kazali veliko in ne več moralno obsojano zahodnjaško željo po užitku in obilju. Tudi kupljena napol pripravljena hrana ni imela ničesar preveč. Niti besede ni o aditivih, skritih maščobah ali preveliki energijski vrednosti. Resnejše prehransko opozorilo, ki se je pojavljalo v zvezi s pločevinkami, je premajhna količina vitaminov, ki pa naj bi jih gospodinja zlahka nadomestila s serviranjem sveže solate in sadja pri obedu.

Konec petdesetih let je *Naša žena* prenehala zdravo prehrano eksplicitno povezovati z državljsko dolžnostjo. Vsaj deklarativno je opustila svoje državotvorno poslanstvo, da bi v kuhinji žensko za vsako ceno usmerjala po potrebah socialističnega družbenega reda, in se pričela sklicevati na novo avtoriteto – znanost: “novejša odkritja znanosti o prehrani kažejo”, “znanstveniki so ugotovili”, “sodobni strokovnjaki priporočajo”. Zdrava prehrana je od tu naprej postajala vprašanje osebne izbire, a le na videz. Ženska, ki ji ni bilo mar zdrave prehrane, ni bila več državna sovražnica, vse bolj pa je postajala sovražnica same sebe. Namreč, v prihodnosti se je razlogom za zdravo prehranjevanje zlagoma dodajalo argumente, ki jih ženska, če se “ima rada” in si hoče dobro, težko zavrne – uživanje v vitkem telesu, užitek v preskušanju (zdravih) receptov, samouresničevanje prek gojenja ekološko pridelane hrane, kakovost življenja, ki da je neposredna posledica zdravja, ta pa neposredna posledica zdrave prehrane ipd.

3.3 Konec šestdesetih: življenje je lepo

Plače so se v obdobju 1960–1970 povečale v povprečju za šestkrat in tudi življenjski standard se je povečal. Na zviševanje življenjske ravni so vplivali visoka stopnja zaposlenosti (žensk), majhne družine (v povprečju 3,5-članske) in povečevanje realne kupne moči. Osnovna živila, kot so kruh, sladkor, jedilno olje, govedina, mleko in jajca, so postala cenovno lažje dostopna. Enako velja za električne aparate; v slovenskih gospodinjstvih so začeli kupovati električne štedilnike, hladilnike, pralne stroje, televizorje in stanovanjsko opremo. Šestdeseta so bila tudi čas začetka motorizacije. Konec šestdesetih let je imela avtomobil (praviloma “fička”) petina mestnih gospodinjstev in precej razširjeni so bili Tomosovi mopedi in avtomatiki. Nadaljevala se je tudi gradnja stanovanjskih hiš in počitniških domov, ki se je zares razmahnila v sedemdesetih. Sredi sedemdesetih let je v lastnih, z ugodnimi potrošniškimi krediti zgrajenih enodružinskih hišah živelo že 40 odstotkov prebivalcev Slovenije, v hrvaški Istri pa so nastala prava vikendaška slovenska naselja (Čepič 2005č: 1087–1092).

3.3.1 Kuharski nasveti

Konec šestdesetih let so se v *Naši ženi* pojavili nasveti za uporabo novih kuharskih tehnik. Prva je peka na žaru, ki je bila, kot je videti po komentarjih k receptom, povezana s tedaj priljubljeno obliko poletnega razvedrila in počitnic – pikniki in taborjenjem. Druga nova tehnika je bila peka glavnih jedi v pečici (ki je bila v prejšnjem času omejena na peko peciva) s poudarkom na gratiniranju. Za peko v pečici je *Naša žena* tudi že svetovala uporabo aluminijaste folije. V receptih se je pojavilo še več novih živil in novih jedi kot konec petdesetih, npr. arašidi, strok vanilije, paradižnik z baziliko, pomfrit, pica, fondue, toast s sirom, koktajli in sadne solate. Precej receptov je vsebovalo “curry”, kar je še danes komercialno ime za kupljeno mešanico začimb. Idealna sladica za zaposleno gospodinjjo je bil instantni puding, ki pa ga je *Naša žena* “obogatila” z domačim karamelnim prelivom ali mu za “popestritev” dodala jabolka. Po eni strani lahko to razumemo kot izraz skrbi za zdravje. Namreč, izdatnost jedi je tedaj imela prednost pred zaskrbljenostjo zaradi kalorij, pomanjkanje vitaminov pa je bilo edini očitak kupljeni napol pripravljene hrani. Po drugi strani pa gre pri tovrstnem kombiniranju tudi za neke vrste udomačitev tujih (industrijskih) jedi (Debevec 2007:16).

Naša žena je tudi že pozivala gospodinjje h gojenju kuhinjskih dišavnic in k eksperimentiranju z njimi – “predvsem bi vam rada priporočila tole; če morete in znate, pridelujte domače zeliščne dišavnice sami” (Naša žena 1969, št. 1: 45) – ter vse bolj zavzeto priporočala pripravo solat iz najrazličnejše surove zelenjave. Tretja pomembna kuharska tehnika, katere zametke sicer lahko opazimo že konec petdesetih let, je “pogrevanje”. Kolumnistke so izražale zares veliko navdušenje nad kupljeno napol pripravljeno hrano in jo pogosto priporočale, bodisi za začetno jed (npr. grahova juha iz konzerve) bodisi kot posamezna živila (npr. paradižnikova mezga v tubi) ali za glavno jed (npr. panirano svinjsko meso, goveji paprikaš): “Danes lahko samo s proizvodi Podravke sestaviš celo kosilo. Pa v dvajsetih minutah je na mizi in ne manjka mu prav nič. Ne verjamete? Jaz sem poskusila” (Naša žena 1969, št. 7: 57). Na straneh z recepti so bili pogosti oglasi za kupljene napol pripravljene izdelke, ki jih je spremljalo tržno komuniciranje v obliki uredniških vsebin, v katerih so kolumnistke glorificirale njihovo kakovost in hranilno vrednost ter opozarjale na njihovo nepogrešljivost za “zaposleno ženo”: “Argo kokošja juha z mesom vsebuje poleg finih jajčnih testenin tudi koščke sušenega kokošnjega mesa, ki dajo juhi prijeten okus in visoko hranljivost,” (Naša žena 1969, št. 2: 55) ali: “Za zaposleno ženo pa je važno tudi to, da pripravi hrano v čim krajšem času /.../ Jedilnike bo kombinirala z napol pripravljenimi izdelki, zmrznjenimi živili in podobnim” (Naša žena 1969, št. 2: 55).

Danes, ko nas z vseh strani opozarjajo o nizki prehranski vrednosti kupljene napol pripravljene hrane ter o maščobah, kalorijah in umetnih dodatkih, skritih v njej, je tolikšno navdušenje težko razumeti. Vendar, ali je ta navdušenost brez ostanka, tudi če odmislimo aktualno prehransko doktrino?

Tudi Alan Warde (1997: 134), ki je analiziral kuharske nasvete v britanskih ženskih revijah, objavljene konec šestdesetih in v začetku devetdesetih let 20. stoletja, poroča o

precejšnjem navdušenju nad industrijsko pripravljenimi jedmi v šestdesetih. To je bila tedaj moderna in zanimiva hrana, za katero se je celo verjelo, da bo sčasoma odpravila kuhinjsko delo, ne da bi zato trpela kakovost prehrane. Drugi razlog, ki je uredništvo *Naše žene* vodil v navdušenost nad kupljeno napol pripravljeno hrano, je verjetno bila promocija domače živilske industrije, saj je dajala kruh delavkam in delavcem, ki so “gradili lepšo socialistično prihodnost za vse nas”. Tretji razlog pa bi se lahko skrival v sicer deklarirani, a nedelujoči enakopravnosti spolov. Navkljub zaposlenosti žensk se delitev dela v gospodinjstvu ni spremenila v njihovo korist, hkrati pa je bilo očitno, da kuhanje ženskam jemlje čas za družbenopolitično delo in delovne akcije. *Naša žena* je s propagiranjem uporabe kupljene napol pripravljene hrane partiji morda sporočala tole: “Čeprav zatrjujete drugače, mora moderna ženska še vedno kuhati. Zato ji pač pomagamo. Da pa bi ji ostalo več časa za gradnjo socializma, jo nagovarjamo k hitri in enostavni kuhi.”

3.3.2 Zdrava prehrana

Konec šestdesetih let sta v *Naši ženi* pričela sobivati dva pogleda na zvezo med prehrano in zdravjem. Še vedno je bil precej prisoten stari, ki je razumel (pestro) prehrano kot vir zdravja in dober apetit kot njegov znak. Ta pogled je posamezno živilo povezal z boleznijo samo, če je v prehrani primanjkovalo določenih snovi, ali pa je odsvetoval določena živila pri nekaterih že nastalih boleznih (npr. jajca želodčnim bolnikom in pri vnetju žolčnika):

Kdor ceni svoje zdravje, skrbi za pravilno prehrano. Zato se mora vsakdo, ki si želi ohraniti zdravje, zavedati dejstva, da je vzrok številnih bolezni ravno v prehrani, ki ne vsebuje dovolj snovi (zlasti beljakovin, vitaminov in mineralov), potrebnih za pravilno delovanje človeškega organizma. (*Naša žena* 1969, št. 4: 55)

V skladu s tem pogledom je bil človek zdrav, če je jedel pestro hrano, če pa je zbolel (a ne zato, ker bi užival česa preveč), je moral pri hrani kvečjemu paziti. Nadaljuje se poudarek na beljakovinah, ki dobijo nov pridevnik, “polnovredne”, in razlago, da so samo v živilih živalskega izvora (zlasti v jajcih, mleku in drobovini), občasno se omeni, da tudi v soji. Pomembni ostajajo vitamini in minerali – pri vsakem novem živilu, ki ga je *Naša žena* podrobneje predstavila, je natančno navedla tudi, katere in koliko jih ima.

Drugi, manj pogost, a že ekspliciten pogled na zvezo med prehrano in zdravjem pa je zelo podoben današnjemu, ki demonizira posamezne sestavine. Konec šestdesetih se je tako že omenjalo povezanost pretiranega uživanja maščob in sladkorja z boleznimi srca in ožilja, sladkorno boleznijo in zgodnjo umrljivostjo. *Naša žena* je tudi že pisala o koristnosti nenasičenih maščobnih kislin, ki naj bi bile v koruznem, lanenem, bučnem in sončničnem olju. Olivno olje se je priporočalo v mediteranskih receptih, a brez konotacij zdravosti. Med dobre dejnimi sestavinami hrane so se pojavljale tudi vlaknine, ki pa jih revija še ni imenovala s tem imenom, temveč z izrazom “celuloza”.

Boljša preskrba s hrano in višji življenjski standard sta konec šestdesetih s seboj prinesla novo temo – preveliko telesno težo. A ta še zdaleč ni imela razsežnosti današnje zaskrbljenosti zaradi debelosti in tudi beseda “debelost” se v *Naši ženi* ni uporabljala,

uporabljala se je “debelušnost”. Člankov, ki bi bili izključno posvečeni hujšanju, je bilo malo, približno dva na letnik. Prevelika telesna teža je bila obravnavana kot zdravstveno in ne kot lepotno vprašanje ter marsikdaj tudi kot posledica dednosti; surovo sveže sadje in zelenjavo je *Niša žena* priporočala tistim, ki so “nagnjeni” k debelosti. Dednostna paradigma o debelosti je bila v velikem nasprotju z današnjo življenjskostilno, ki odgovornost za debelost v celoti pripisuje posameznikovemu ravnanju. V nasprotju z današnjim dogmatičnim tonom – “tisti, ki morajo shujšati, morajo uživati ...” – so bile tudi tedanje fraze, ki so uvajale nasvete za nadzorovanje telesne teže: “če želimo shujšati”, “da se ne zredimo preveč”. Vitkost je bila predstavljena kot možnost, ena od izbir in ne kot zapoved. Da je bila obremenjenost s telesno težo konec šestdesetih razumljena kot izjema in ne kot način življenja, kažejo tudi normativno in rigidno oblikovani jedilniki za shujševalne kure, ki so vodili bralko od ponedeljkovega zajtrka do nedeljske večerje, ter opozorila, da se je treba še pred tako milo shujševalno kuro posvetovati z zdravnikom. Danes, ko je nadzorovanje telesne teže oz. hujšanje glavno vodilo prehranjevanja, pa naj bi si živila in načine prehranjevanja bralke izbirale same. Množične norme za množično občinstvo je zamenjal diskurz individualizirane izbire, ki je pomemben vidik ideološke sile procesa individualizacije (Warde 1997: 89–90).

3.4 Konec sedemdesetih: babičina kuhinja

V sedemdesetih letih se je zviševanje osebnega standarda, ki se je začelo v šestdesetih, nadaljevalo. Ugodne gospodarske razmere, ki so jih v veliki meri omogočala tuja posojila, in možnost zasebnih potovanj v tujino so spodbudili potrošništvo. V Italijo in Avstrijo je bilo mogoče potovati brez vizuma, kar je vodilo v množični nakupovalni turizem Slovencev v njune obmejne kraje. Sredi sedemdesetih let je mejo pri Trstu letno prestopilo pribl. 19 milijonov jugoslovanskih državljanov, ki so šli po živila, kavbojke in druga oblačila, obutev, zlatnino, igrače, vespe, belo tehniko itd. (Čepič 2005d: 1134–1135; Luthar 2006). V sedemdesetih se je izbira blaga izboljšala tudi v Sloveniji; v Ljubljani in Mariboru so začeli graditi nove veleblagovnice. Izboljšala se je tudi opremljenost slovenskih gospodinjstev z aparati. Zelo popularne so postale hladilne skrinje (veliki zamrzovalniki), ki so omogočile večjo porabo mesa in mesnih izdelkov med prebivalstvom in tudi bolj raznoliko prehrano čez leto. Ker je bila ponudba mesa pri mesarjih slaba, so mnoga mestna gospodinjstva na črno kupovala meso na veliko (npr. celega prašiča, pol teleta) (Čepič 2005d:1135–1136).

Konec sedemdesetih let pa je spet prišlo do gospodarske krize. Zaznamovali so jo več kot 20-odstotna inflacija, težave bank pri odplačevanju zunanega dolga, pomanjkanje naftnih derivatov in življenjskih potrebščin. Oblast se je izrazu “gospodarska kriza” izogibala; namesto njega je uporabljala evfemizme, kot so “neugodna gospodarska gibanja” ter “nakopičeni problemi v gospodarstvu in družbena protislovja”. Ne samo da je obstoj krize javno zanikala, tudi razloge zanjo je iskala v napačni smeri. Ocenila je, da bi bilo mogoče krizo premagati z zmanjšano osebno porabo prebivalstva, zato je zmanjšala uvoz izdelkov za široko potrošnjo in surovin zanje ter bencina. Težave so bile tudi v preskrbi z elektriko, zato so uvedli “redukcije”, kar je pomenilo, da so vsak dan za nekaj ur izključili električno energijo. Primanjkovalo je olja, sladkorja,

kave, banan, pralnega praška, toaletnega papirja, ženskih higienskih vložkov in številnih drugih za prebivalce samoumevnih izdelkov. Inflacija je nezadržno naraščala, v začetku osemdesetih je bila že 45-odstotna (Gabrič 1995: 1149–1150; Čepič 2005e: 1151–1153). Realni osebni dohodki so začeli padati leta 1978. Po podatkih raziskave Slovensko javno mnenje je vsako leto več ljudi ocenilo, da živijo slabše ali dosti slabše kot prej. Leta 1978 je bilo takih 2 odstotka anketiranih, leta 1980 7, leta 1981 29 in leta 1984 kar 69 odstotkov (Toš 1997). Ljudje so bili odkrito nezadovoljni in gospodarska kriza je (tako kot danes) vse bolj postavljala pod vprašaj tudi politično ureditev.

3.4.1 Kuharski nasveti

Vsebina receptov in člankov o prehrani v letu 1979/80 priča o gospodarski krizi. *Naša žena* je bralkam svetovala, kako varčevati pri hrani (npr. jejmo samo toliko, kot potrebujemo, in kupimo samo toliko hrane, kot je zares rabimo, da je ne bi metali stran), kako nadomestiti draga živila (npr. namesto vina lahko pri kuhanju uporabimo tudi kis, v segedin lahko damo tudi slabše kose mesa), kako nadomestiti rdeče meso, ki ga je tedaj na trgu primanjkovalo (npr. golaž lahko skuhamo tudi iz mesne konzerve), in kako porabiti ostanke (npr. iz starega kruha pripravimo krušne drobtine, kruhove cmoke in pecivo).

Ti nasveti so bili dveh vrst: v prvi skupini so tisti, ki so se odkrito naslavljali na draginjo in nezadostno ponudbo živil v trgovinah, druga skupina pa je popularizirala preprosto ljudsko prehrano in “babičino kuhinjo”. V tem obdobju je bilo izjemno veliko tradicionalnih receptov iz drugih jugoslovanskih kuhinj, ki so vsebovali poceni sestavine, receptov za zelenjavne enolončnice iz sezonske zelenjave ter domačih slovenskih jedi iz poceni zelenjave, krompirja in malo mesa. *Naša žena* je gospodinje v februarški številki leta 1980 podučila, da “ocvirki niso le za zabelo” in da so si “iznajdljive gospodinje izmislile jedi z ocvirki od juhe do sladice”. V decembrski številki leta 1970 so se vrstili recepti za fondue, punč, torte in piškote, leta 1980 pa so bile osrednja tema “narodne jedi v vsakdanji kuhi”, med katerimi so prevladovale jedi iz drobovine, fižola, krompirja in zelja. Od peciv sta bili opisani samo dve – tradicionalna slovenska potica in posipanec. Tudi v receptih za sladice se je poznalo, da je bilo vsakdanje življenje vse manj sladko.

V retradicionalizaciji je morda deloma odseval tudi tedanji trend, ki ga Alan Warde (1997: 13) imenuje komunifikacija in ki naj bi bil odgovor na skrajni moderni individualizem. Ker se ljudje ne morejo več identificirati z nobeno od tradicionalnih skupinskih identitet, si ustvarijo umišljene skupnosti, ki naj bi jim povrnile izgubljene občutke pripadnosti, varnosti in obvladljivosti družbenega sveta. Eden od rezultatov tega je nostalgичno obujanje/izumljanje tradicij. Čeprav menim, da je bila retradicionalizacija v receptih predvsem odgovor na jugoslovansko gospodarsko krizo, bi bila lahko deloma tudi odsev zahodih (kulinarčnih) idej zaradi geografske bližine Zahoda in kulturne povezanosti z njim.

Retradicionalizacija pa ni bila edina značilnost kuharskih nasvetov. V receptih so bile, tako kot v prejšnjih dveh obdobjih, številne novosti: še več je bilo rib, zelenjave in belega mesa, v mnogih receptih za sladice, kjer je bilo precej sadnih in podobnih

kup, je bila pogosta stepena smetana in v januarski številki leta 1979 tudi navodila za uporabo dresirne vrečke. Novost je bila tudi sadje v glavnih jedeh, npr. svinjska pečenka z grozdem, in sadje v kombinaciji z začimbami, ki se jih v Sloveniji tradicionalno uporablja v slanih jedeh, npr. s feferoni (v receptu za češpljev chutney) ali z gorčico (za mustardo). Priporočati se je začelo olivno olje, a bolj zaradi "svojstvenega okusa, ki ga daje solatam", kot zaradi zdravnih učinkovin, ter k določenim jedem tudi rdeče vino, a še brez medicinskih utemeljitev. Še več kot prej se je priporočalo eksotične začimbe, npr. ingver, beli poper, gorčična semena, in uporabo svežih mediteranskih zelišč, ter nagovarjalo bralke k pripravi zeliščnih kisov in aromatiziranih olj.

3.4.2 Zdrava prehrana

Videti je, da sta se gospodarska kriza in skrb za zdravo prehrano izključevali. Uredništvu se je zdelo pomembneje, da je bralke seznanjalo z ekonomskimi prednostmi gospodarne babičine in narodne kuhinje kot pa z zdravstvenimi koristmi prehrane. Ideje o zdravi prehrani sicer ni povsem opustilo, saj je v prispevkih, v katerih je občasno podrobneje predstavljalo posamezna živila (npr. kostanj, zelje, skuto, ribez), opisovalo tudi njihovo hranilno in kalorično vrednost.

Člankov o zdravi prehrani je bilo malo. Je pa bil njihov diskurz podoben današnjemu, ki demonizira maščobna in sladka živila ter nerednost obrokov:

"V Sloveniji jemo/ preveč, premastno in preveč mesa. Za nameček pa množično odhajamo v vrtnice, šole in na delo brez zajtrka" (Naša žena 1980, št. 2: 22).

"Poleg tega ljudje zaužijejo veliko premalo vitaminov, mineralov, beljakovin in drugih hranilnih snovi, preveč pa maščob in ogljikovih hidratov. Posledice pa se kažejo v takomenovanih boleznih modernega časa" (Naša žena 1979, št. 4: 57).

"Sladica je še boljša – vendar tudi bolj grešna za vitkost – če vzamemo namesto mleka sladko smetano" (Naša žena 1979, št. 3: 59).

3.5 Konec osemdesetih: zastrupljajo nas

Inflacija se je v osemdesetih še stopnjevala in v drugi polovici osemdesetih let prerasla v hiperinflacijo (Borak 1995: 1212). Realni osebni dohodki so se v obdobju od 1981 do 1990 znižali za več kot petino, cene osnovnih življenjskih potrebščin pa so v obdobju od 1981 do 1985 narasle skoraj za 50 odstotkov, od 1986 do 1990 pa za skoraj 320 odstotkov (Borak 2005: 1212, 1215). Analiza primerjalnih anketnih podatkov iz Ankete o kvaliteti življenja (Černič Istenič in dr. 1991) v obdobju od 1984 do 1991 kaže dvojno sliko: po eni strani so bila leta 1991 gospodinjstva bolj opremljena s trajnimi dobrinami kot leta 1984: v obdobju sedmih let se je povečalo število lastnikov avtomobilov, telefona, osebnega računalnika in počitniških hiš. Izboljšala se je tudi opremljenost gospodinjstev z gospodinjskimi aparati ter avdio- in videonapravami. Po drugi strani pa se je močno zmanjšal obseg privarčevanih sredstev in povečalo se je število ljudi, ki so trdili, da jim zmanjkuje denarja za nakup hrane in drugih osnovnih potrebščin. Podatki raziskave Slovensko javno mnenje kažejo, da je leta 1990 približno tri četrtine anketiranih menilo, da živijo slabše kot pred petimi leti in da težje preživljajo svoje otroke (Toš 1997).

3.5.1 Kuharski nasveti

Konec osemdesetih so bile kulinarne strani *Naše žene* preplavljene z razmišljanjem o ekološko pridelani hrani (ki so jo tedaj imenovali še *biohrana*). Kolumnistke so izpostavljale problem onesnaženosti zemlje in zelenjave s težkimi kovinami, umetnimi gnojili in pesticidi. Sporočilo, ki ga je revija pošiljala v domala vsaki številki, je bilo nedvoumno: vse je zastrupljeno. Na začetku petdesetih, ko je na trgu primanjkovalo limon, je *Naša žena* gospodinjji svetovala, naj doda limonino lupinico, če jo le ima, v sedemdesetih in osemdesetih uporabe limonine lupine ni pogojevala z ničimer, konec osemdesetih pa je svetovala samo lupino neškropljenih limon.

V povezavi z ekološko pridelano hrano je *Naša žena* pogosto omenjala še “naravno”, “slovensko”, “domačo”, “kmečko” in “tradicionalno” hrano. Namesto oglasov s podobami mladih žensk, oblečenih in sfriziranih po zadnji modi, ki so polnili kulinarne strani prej, zrejo v bralko ostarele kmečke gospodinje v predpasnikih, ki razkrivajo svoje recepte za domač kruh in tradicionalne poročne pogače, pečene v krušni peči. Boljši časi, ki jih je *Naša žena* obljubljala povojni gospodinjji, če bo pomagala v kuhinji uresničevati družbenopolitične cilje, so se v osemdesetih premaknili v oddaljeno preteklost, “ko so ljudje pridelovali hrano brez rudninskih gnojil in zaščitnih sredstev, po poljih pa niso orali traktorji, temveč je plug vlekla živina” (*Naša žena* 1990, št. 4: 18).

Naša žena se je zares aktivistično zavzemala za ekološko pridelano hrano: objavljala je informacije o dejavnosti društev za “biodinamično” kmetijstvo, njihove zelo natančne nasvete za pridelavo hrane, prikrito tržila njihove izdelke ipd. V več zaporednih številkah je predstavljala filozofske ideje makrobiotike in njena pravila prehranjevanja. Informacije o ekološki pridelavi živil, ki jih je objavljala, pa niso bile samo tehnični napotki za gojenje rastlin, saj so bile tesno prepletene s pozivi k samouresničevanju in osebni rasti. Obdelovanje lastnega “biovrta” naj bi razvijalo ustvarjalnost, omogočalo sprostitve po napornem dnevu, pomagalo človeku, da se uči od narave, in bilo oaza, v kateri začne razmišljati drugače, kot mu narekuje brezglava naglica sodobnega življenja.

V povezavi z zavzemanjem za “hrano brez strupov” je bila vse bolj kritična do živilske industrije, ki jo je do nedavnega glorificirala: “Skupni vzrok teh civilizacijskih bolezni, ki jih povzročata nepravilna prehrana, /.../ tiči v pomanjkanju vitalnih, naravnih snovi v hrani, saj v naši hrani prevladujejo tovarniško predelana živila” (*Naša žena* 1990, št. 5: 26).

3.5.2 Zdrava prehrana

Konec osemdesetih je *Naša žena* postavila enačaja med zdravo in ekološko pridelano hrano. Prvi in osnovni pogoj zdrave hrane je bil ekološki način pridelave. Šele potem se je imelo smisel spraševati o njenih sestavinah. Hkrati pa je revija dvomila v možnost pridelave hrane brez strupov, saj naj bi bila zemlja že zastrupljena. Poleg že opisanih aktivističnih pozivov k uživanju ekološko pridelane hrane je *Naša žena* v tem obdobju namenila veliko prostora tudi člankom o koristnosti uživanja svežega sadja in

zelenjave ter receptom zanju. To je po malem povezovala s spoznanji uradne medicine o "civilizacijskih boleznih", po malem z užitkom – "aprila se nam že ob pogledu na prvo svežo zelenjavo v ustih naberejo sline" (Naša žena 1990, št. 4: 76) –, po malem pa z novim pojmovanjem telesa. Po novem ga ni več opisovala kot stroj, ki ga je treba polniti z ustreznim gorivom, ampak kot razmišljujoč organizem, ki ima svojo lastno modrost in voljo ter sporoča posamezniku, kdaj je jedel prav in kdaj narobe, in ki celo ve, katerih snovi mu primanjkuje:

"/.../ po zimskih mesecih telo prav zahrepeni po svežem, kot bi vedelo, da potrebuje novo zalogo vitaminov in rudninskih snovi. Pa saj morda res ve, morda nam je nagonška želja po tistem, kar potrebuje, ostala iz davnih časov, ko je človek živel bolj nagonsko in razumsko." (Naša žena 1990, št. 4: 76)

Slovenija je bila, kot sem že omenila, na pragu devetdesetih let v obdobju velike gospodarske krize – več kot tri četrtine prebivalstva je bilo prepričanih, da živijo slabše kot pred petimi leti, da je težje dobiti zaposlitev in težje preživljati otroke (Toš 1997). Kritični so bili tudi do stanja okolja. Rezultati raziskave Slovensko javno mnenje (Toš 1997) iz leta 1990 kažejo, da je 62 odstotkov prebivalstva menilo, da je "okolje v Sloveniji onesnaženo do take mere, da bo težko še kaj popraviti", 55 odstotkov jih je bilo prepričanih, da jim škodujejo "onesnaženost voda, industrijske odplake in kemikalije", 62 odstotkov pa, da jim škoduje "uporaba kemikalij v prehrabnih proizvodih". Hkrati je imela Slovenija ostre politične konflikte s Srbijo in jugoslovansko vojsko zaradi znakov, da se bo prej ali slej poskušala odcepiti od Jugoslavije. Zato razumem okupiranost *Naše žene* z zdravjem, ki se je kazala zlasti prek strahu pred zastrupljeno hrano, kot prikrito kritiko političnega sistema, vendar pa je revija iskala rešitve v napačni smeri, saj je bralke pozivala k iskanju *zasebnih* rešitev za *javne oz. strukturne* probleme.

4 Sklep

Skupni imenovalec nasvetov za zdravo prehrano za celotno analizirano obdobje so štiri prepričanja, in sicer da prehrana močno vpliva na zdravje, da je zdrava prehrana uravnotežen sistem *kemičnih* sestavin, da je zdravo prehranjevanje velika odgovornost in da je nosilka te odgovornosti ženska – žena – mati. In razlike? Mnenje o tem, kaj sestavlja zdravo prehrano, se je spreminjalo vsaj vsakih deset let: od raznovrstne in količinsko zadostne prehrane prek velikega poudarka na beljakovinah in vitaminih do demoniziranja sladkorja in maščob, glorificiranja sadja in zelenjave ter enačenja ekološko pridelane in zdrave hrane. Argumenti za zdravo prehranjevanje so bili podani na tri različne načine: konec štiridesetih let je bilo treba jesti zdravo zato, ker naj bi samo zdravi ljudje lahko učinkovito delali in s svojim delom zgradili novo, pravično državo, ki naj bi vsem jugoslovanskim narodom omogočila vsestranski razvoj. Od konca petdesetih do konca sedemdesetih je *Naša žena* smiselnost zdrave prehrane še vedno utemeljevala s sposobnostjo za delo, a brez eksplicitnega sklicevanja na pravice države, do konca osemdesetih pa je k sposobnosti za delo dodala še moralno dolžnost, dobro počutje, samouresničevanje in užitek. Na prvi pogled je videti, da so nasveti,

“kako skuhati socializem”, konceptualno zelo drugačni od poznejših, ki so enačili zdravo prehrano z dobrim počutjem, ugodjem in samouresničevanjem. A odkrito “soljenje pameti” je morda celo lažje zavrnilo kot mehko nagovarjanje k izpolnjenosti; ženska, ki ji ni bilo mar zdrave prehrane, sicer ni bila več državna sovražnica, je pa vse bolj postajala sovražnica same sebe. Še več, tudi nasveti s konca osemdesetih so imeli “državljanško” dimenzijo: eksplicitno osredotočeni na ekološko pridelano hrano, v resnici pa kritika političnega sistema, so ženskam svetovali, kako naj se pripravijo na življenje v družbi tveganja in v samostojni državi, ki je bila tik pred vrati. *Naša žena* nikoli ni bila *Svoja žena*, vedno je bila v lasti in službi nečesa večjega. In njena bralka idealne družbe s pravilnim kuhanjem ni dosegla nikoli: na začetku socializma jo je revija pošiljala v “moderno” prihodnost, na njegovem bridkem koncu pa v idilično “predmoderno”.

Viri

- Bideleux, Robert, in Ian, Jeffries (2007): *A History of Eastern Europe: Crisis and Change*. London in New York: Routledge.
- Borak, Neven (2005): *Gospodarska struktura Slovenije*. V J. Fischer (ur.): *Slovenska novejša zgodovina: Od programa Zedinjena Slovenija do mednarodnega priznanja Republike Slovenije 1848–1992: 1206–1217*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Caplan, Pat (1997): *Approaches to the study of food, health and identity*. V P. Caplan (ur.): *Food, Health and Identity: 1–31*. London in New York: Routledge.
- Charles, Nickie, in Kerr, Marion (1988): *Women, Food and Families*. Manchester: Manchester University Press.
- Čepič, Zdenko (2005a): *Urbanizacija in življenjska raven*. V J. Fischer (ur.): *Slovenska novejša zgodovina: Od programa Zedinjena Slovenija do mednarodnega priznanja Republike Slovenije 1848–1992: 1009–1015*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Čepič, Zdenko (2005b): *Kolektivizacija kmetijstva*. V J. Fischer (ur.): *Slovenska novejša zgodovina: Od programa Zedinjena Slovenija do mednarodnega priznanja Republike Slovenije 1848–1992: 937–939*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Čepič, Zdenko (2005c): *Preskrba prebivalstva in obvezni odkupi*. V J. Fischer (ur.): *Slovenska novejša zgodovina: Od programa Zedinjena Slovenija do mednarodnega priznanja Republike Slovenije 1848–1992: 893–900*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Čepič, Zdenko (2005č): *Zvišanje življenjske ravni*. V J. Fischer (ur.): *Slovenska novejša zgodovina: Od programa Zedinjena Slovenija do mednarodnega priznanja Republike Slovenije 1848–1992: 1087–1093*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Čepič, Zdenko (2005d): *Demografske in socialne spremembe*. V J. Fischer (ur.): *Slovenska novejša zgodovina: Od programa Zedinjena Slovenija do mednarodnega priznanja Republike Slovenije 1848–1992: 1127–1139*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Čepič, Zdenko (2005e): *Gospodarska kriza*. V J. Fischer (ur.): *Slovenska novejša zgodovina: Od programa Zedinjena Slovenija do mednarodnega priznanja Republike Slovenije 1848–1992: 1151–1153*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Černič Istenič, Majda, in dr. (1991): *Kvaliteta življenja: 1984–1991*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

- Debevec, Liza (2007): Z Maggi kocko do dvojno dobrega okusa: spremembe in kontinuiteta v vsakdanji prehrani v urbanem Burkina Fasu. *Glasnik Slovenskega etnološkega društva*, 47 (3–4): 12–16.
- Gabrič, Aleš (2005): Politična kriza. V J. Fischer (ur.): *Slovenska novejša zgodovina: Od programa Zedinjena Slovenija do mednarodnega priznanja Republike Slovenije 1848–1992*: 1148–1151. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Jeraj, Mateja (1995): *Slovenski sindikati in socialna politika 1945–1960*. Ljubljana: Arhiv Republike Slovenije.
- Kamin, Tanja (2006): *Zdravje na barikadah: dileme promocije zdravja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Luthar, Breda (2006): Remembering Socialism. On desire, consumption and surveillance. *Journal of Consumer Culture*, 6 (2): 229–259.
- Madden, Helen, in Chamberlain, Kerry (2004): Nutritional Health Messages in Women's Magazines: A Conflicted Space for Women Readers. *Journal of Health Psychology*, 9 (4): 583–597.
- Murcott, Anne (1982): On the social significance of the cooked dinner in South Wales. *Social Science Information*, 21 (4–5): 667–696.
- Toš, Niko (ur.) (1997): *Vrednote v prehodu I: Slovensko javno mnenje 1968–1990*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Warde, Alan (1997): *Consumption, Food and Taste: Culinary Antinomies and Commodity Culture*. London, Thousand Oaks in New Delhi: Sage.

Naslov Avtorice:

Doc. dr. Blanka Tivadar

Fakulteta za družbene vede

Kardeljeva pl. 5, 1000 Ljubljana

e-mail: blanka.tivadar@fdv.uni-lj.si