

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Filozofická fakulta

Katedra asijských studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Alternativní stravování v Korejské republice

Alternative Diets in Republic of Korea

Bc. Monika Lepíková

vedoucí diplomové práce: Mgr. Blanka Ferklová, PhD.

OLOMOUC 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Alternativní stravování v Korejské republice vypracovala samostatně a uvedla jsem veškeré použité prameny a literaturu.

V Olomouci, dne

Podpis

Abstrakt

Jméno a příjmení: Bc. Monika Lepíková

Název fakulty a katedry: Filozofická fakulta, Katedra asijských studií

Název práce: Alternativní stravování v Korejské republice

Vedoucí práce: Mgr. Blanka Ferklová, PhD.

Počet stran: 61

Počet znaků: 89 726

Počet titulů použité literatury: 82

Klíčová slova: Korejská republika, vegetariánství, veganství, alternativní strava

Tato bakalářská práce se zabývá alternativními směry stravování v Korejské republice. Cílem práce je pomocí dotazníkového šetření zjistit úroveň povědomí, zkušeností a pohled mladé generace Korejců (ve věku od 18 do 30 let) na tyto směry. Výsledky dotazníkového šetření jsou následně porovnány s výsledky stejného dotazníku vytvořeného pro mladou generaci Čechů (ve věku od 18 do 30 let). Práce je rozdělena do dvou částí. Literární rešerše je zaměřena na definici jednotlivých směrů alternativního stravování. V této části jsou též popsána historie stravování v Korejské republice, dostupnost potravin vhodných pro osoby stravující se alternativním způsobem stravy a jednotlivá loga, jimiž výrobci tyto výrobky označují.

Praktická část práce je zaměřena na analýzu výsledků dotazníkového šetření. Dotazník je určený pro respondenty stravující se tradičním způsobem a týká se názorů a zkušeností ohledně alternativních směrů stravy. Výsledky dotazníkového šetření jsou graficky znázorněny a slovně popsány. Dotazník je vytvořen a distribuován pomocí webových stránek Google Forms a grafy jsou zpracovány v programu Microsoft Excel. Závěr práce je zaměřen na shrnutí a vyhodnocení poznatků, které vyplynuly z analýzy dotazníkového šetření vzhledem k poznatkům uvedeným v teoretické části práce. V této práci se pracuje s hypotézou, že vzhledem k rozšíření buddhismu v Korejské republice budou mladí Korejci více otevření alternativnímu stravování nežli Češi.

Abstract

Name and surname: Bc. Monika Lepíková

Faculty and department: Faculty of Arts, Department of Asian studies

Title: Alternative diets in Republic of Korea

Supervisor: Mgr. Blanka Ferklová, PhD.

Number of pages: 61

Character count: 89 726

Number of sources: 82

Key words: Republic of Korea, vegetarianism, veganism, alternative diets

This bachelor's thesis aims to deal with alternative ways of eating in the Republic of Korea. The aim of this thesis is to find out the level of awareness, experience and the view of the young generation of Koreans (between the ages of 18 and 30) on these trends using a survey. The results of the survey are compared with the results of the same survey created for the young generation of Czechs (aged 18 to 30). The work is divided into two parts. The literature search is focused on the definition of individual trends in alternative diets. This section also describes the history of eating in the Republic of Korea, the availability of foods suitable for people eating an alternative diet, and individual logos used by manufacturers to mark these products.

The practical part of the work is focused on the analysis of the results of the survey. The survey is intended for respondents eating in a traditional way and concerns opinions and experiences regarding alternative dietary trends. The results of the survey are graphically represented and verbally described. The survey is created and distributed using the Google Forms website, and the graphs are processed in Microsoft Excel. The conclusion of the thesis is focused on summarizing and evaluating the findings that emerged from the analysis of the survey in relation to the findings presented in the theoretical part of the thesis. This work is based on the hypothesis that due to the spread of Buddhism in the Republic of Korea, young Koreans will be more open to alternative diets than Czechs.

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Blance Ferklové, PhD., za její čas, cenné rady a ochotu mi pomoci se všemi problémy a nejasnostmi. Poděkování patří též všem, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření a věnovali mi svůj čas.

Obsah

Seznam obrázků	8
Seznam grafů	8
Ediční poznámka	9
1. Úvod	10
2. Teoretická část	12
2.1 Alternativní stravování.....	12
2.1.1 Vegetariánství.....	12
2.1.2 Veganství.....	14
2.1.3 Další alternativní směry stravování	15
2.2 Alternativní stravování ve světových náboženstvích.....	15
2.2.1 Buddhismus	16
2.2.2 Korejský šamanismus	16
2.2.3 Křesťanství	17
2.2.4 Adventisté sedmého dne	17
2.2.5 Alternativní stravování v dalších náboženstvích	17
2.3 Historie stravování na Korejském poloostrově	20
2.3.1 Ranná historie	20
2.3.2 Tři království a Sjednocená <i>Silla</i>	21
2.3.3 <i>Korjŏ</i>	21
2.3.4 <i>Čosŏn</i>	22
2.3.5 Období japonské koloniální nadvlády	23
2.3.6 Korejská válka	23
2.3.7 Poválečné období.....	24
2.4 Počet vegetariánů a veganů v současnosti.....	26
2.5 Označování potravin v Korejské republice	26
2.5.1 Veganské a vegetariánské certifikáty	26
2.5.2 Označování alergenů	30

2.6 Dostupnost alternativní stravy v Korejské republice	31
3. Dotazníkové šetření zkušeností s alternativní stravou a postojů vůči ní v Korejské republice	33
3.1 Rozložení respondentů podle pohlaví	34
3.2 Rozložení respondentů podle velikosti místa bydliště	35
3.3 Rozložení respondentů podle nejvyššího dosaženého vzdělání	36
3.4 Rozložení respondentů podle postoje - „Jaký máte názor na alternativní způsoby stravování?“	37
3.5 Rozložení respondentů podle hodnocení přínosu - „Myslíte si, že alternativní stravování může mít negativní vliv na zdraví?“	38
3.6 Rozložení respondentů podle osobní zkušenosti - „Přemýšleli jste někdy o přechodu na alternativní stravu?“	39
3.7 Rozložení respondentů podle hodnocení přínosů – „Jaký důvod by Vás přesvědčil k přechodu na alternativní stravu?“	40
3.8 Rozložení respondentů podle zkušenosti v okolí – „Je ve Vašem okolí osoba, jež se stravuje alternativní stravou?“	41
3.9 Rozložení respondentů podle nátlaku okolí – „Snažil se Vás někdo k alternativní stravě přesvědčit?“	42
3.10 Rozložení respondentů podle dostupnosti – „Vidáte ve Vašem okolí mnoho podniků (restaurace, obchody), které nabízí pokrmy a produkty vhodné pro osoby stravující se alternativní stravou?“	43
3.11 Závěr a hodnocení výsledků dotazníkového šetření	43
4. Závěr.....	45
5. Resumé	46
Seznam použitých zdrojů.....	47
Knižní zdroje.....	47
Internetové zdroje	49
Seznam příloh	54
Přílohy	55

Seznam obrázků

Obrázek 1: Znamka Korea Agency of Vegan Certification and Services	27
Obrázek 2: Znamka WECERT Vegan	28
Obrázek 3: Znamka Certified Vegan.....	28
Obrázek 4: Znamka EVE Vegan	29
Obrázek 5: Znamka The Vegan Trademark	29
Obrázek 6: Znamka V-Label pro veganské výrobky.....	30
Obrázek 7: Znamka V-Label pro vegetariánské výrobky	30
Obrázek 8: Obal potraviny obsahující alergeny pšenice, sójových bobů a kuřecího masa	31

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů.....	34
Graf 2: Počet obyvatel v místě bydliště respondentů	35
Graf 3: Nejvyšší dosažené vzdělání	36
Graf 4: Jaký máte názor na alternativní způsoby stravování?	37
Graf 5: Myslíte si, že alternativní stravování může mít negativní vliv na zdraví?	38
Graf 6: Přemýšleli jste někdy o přechodu na alternativní stravu?	39
Graf 7: Jaký důvod by Vás přesvědčil k přechodu na alternativní stravu?	40
Graf 8: Je ve Vašem okolí osoba, jež se stravuje alternativní stravou?.....	41
Graf 9: Snažil se Vás někdo k alternativní stravě přesvědčit?	42
Graf 10: Vídáte ve Vašem okolí mnoho podniků (restaurace, obchody), které nabízí pokrmy a produkty vhodné pro osoby stravující se alternativní stravou?.....	43

Ediční poznámka

V této bakalářské práci jsou korejské názvy pokrmů, potravin a míst a další korejská slova přepsána do latinky pomocí české vědecké transkripce. Transkribované názvy jsou uvedeny kurzívou, v závorce jsou pak uvedeny v korejském písmu. Tato práce se týká Korejské republiky, proto používání slov Korea a korejský se vztahu zejména k této zemi. Pouze v historické části je myšlen příslušný korejský stát, který je v textu upřesněn.

1. Úvod

Strava je jednou z nejdůležitějších součástí našeho života již od narození. Správná výživa by měla člověka zasytit, dodat mu energii a všechny potřebné živiny. Nevhodná či nedostatečná výživa může u dětí vést k nedostatečnému růstu a vývoji jak tělesnému, tak i psychickému. V dospělosti pak může vést ke zhoršení zdravotního stavu, snížení imunity, zhoršení paměti či únavě.

Stoupajícím trendem po celém světě se stávají alternativní styly stravování, jež ze stravy vylučují určité potraviny. Mezi alternativní styly výživy patří například vegetariánství, jež z jídelníčku vylučuje potraviny ze zabitých zvířat, či veganství, jež kompletně vylučuje všechny živočišné suroviny a produkty. K těmto stylům stravování se lidé uchylují z mnoha důvodů, ať už se jedná o etické, náboženské, ekologické motivy či o snahu o redukci hmotnosti. K alternativní stravě jsou nakloněni z větší části mladší lidé, kteří kladou větší důraz na zdravé stravování a na zmírnění probíhající klimatické krize. Jednou z nejznámějších klimatických aktivistek dnešní doby je Švédka Greta Thunberg, jež svými protesty inspirovala studenty po celém světě ke stávkám.

Korejská republika je známá nejen pro svou bohatou kulturu a historii, ale též pro svou národní kuchyni. Korejské pokrmy jsou založeny na třech pilířích a to na rýži, zelenině a masu (Koehler, 2010, str. 5). Vzhledem k hojnému využívání fermentovaných potravin je korejská kuchyně považována za jednu z nejzdravějších na světě (Journal of Ethnic Foods, 2019). Vývoj korejských pokrmů byl ovlivněn mnoha faktory. Mezi tyto faktory se řadí buddhistické učení, vliv západních mocností či ekonomická situace během a po Korejské válce¹. Vzhledem k tomu že vegetariánství a veganství jsou v posledních letech velmi diskutovanými tématy, Korejská republika začala propagovat svou chrámovou kuchyni², jež je kompletně bezmasá³. Vegetariánství a veganství se však týká i osob, jež nejsou buddhisty a po celé zemi se tak začaly objevovat podniky nabízející pokrmy vhodné pro osoby stravující se těmito alternativními směry.

Cílem této bakalářské práce je pomocí dotazníkového šetření zjistit názory a zkušenosti mladých Korejců a Čechů s alternativními směry stravování. Následně jsou názory těchto dvou národností porovnány a výsledky interpretovány. Hypotézou této práce je, že vzhledem

¹ Korejská válka probíhala v letech 1950 – 1953.

² Jedná se o kuchyni buddhistických chrámů.

³ V roce 2021 Korejská vláda podpořila projekt *Sustainable Korean Temple Food*, jež propaguje chrámovou kuchyni jakožto kuchyni s pozitivním vlivem na zdraví člověka a životní prostředí.

k rozšíření buddhismu v Korejské republice budou mladí Korejci více otevření alternativnímu stravování nežli Češi. Korejci budou mít k této stravě lepší přístup a budou mít více zkušeností, což je založeno na pozorování autorky v době jejího studijního pobytu v Korejské republice.

2. Teoretická část

Způsob stravování má velmi velký vliv na náš zdravotní stav, tedy na celkovou kondici a riziko onemocnění určitými chorobami. Nadměrný příjem živin, nedostatek pohybu a nadváha jsou hlavními příčinami řady onemocnění (Grosshauserová, 2015, str. 9).

2.1 Alternativní stravování

Termín alternativní strava (též výživa) není jednoznačně definován. Tento pojem zahrnuje širokou škálu způsobů stravování, jež se liší od toho běžného (též nazývaného konvenční). Patří sem např. zdraví prospěšná výživa, jež vylučuje co nejvíce škodlivých látek; různé způsoby diety a výživy, jež vylučují některé potraviny, a strava připravená z biopotravin. Důvodů k přechodu na jeden z těchto směrů stravování je mnoho, např. etické, sociální, zdravotní či duchovní (Mikšová, Froňková, Hernová, Zajíčková, 2006, str. 14).

2.1.1 Vegetariánství

Výraz vegetarián byl vytvořen v Anglii roku 1847 zakladateli vegetariánské společnosti The Vegetarian Society of Great Britain (Gillard, 2014, str. 10). Název pochází z latinského výrazu vegetabilis, tedy plný života a vegetare, tedy oživit⁴ (Breslin, 2005, str. 14).

Za zakladatele vegetariánství v Evropě je velmi často považován řecký vědec a filozof Pythagoras, který žil již v 6. století př. n. letopočtem. Spolu s Platónem⁵ a Sókratem⁶ jsou považováni za obhájce vegetariánské stravy ve starověkém Řecku. V Asii lze též kořeny vegetariánství přiřadit k 6. století př. n. letopočtem, kdy se v Indii začala šířit myšlenka nenásilného života v hinduistické víře. Skrze staletí bylo zaznamenáno mnoho významných osobností, jež se stravovaly vegetariánským způsobem, např. Leonardo da Vinci⁷, sir Isaac Newton⁸, Lev Nikolajevič Tolstoj⁹, Mahátma Gándhí¹⁰, Paul McCartney¹¹ či Albert Einstein¹² (Gillard, 2014, str. 11 - 12).

Vegetariánská strava z jídelníčku vylučuje potraviny pocházející ze zabitých zvířat, tedy především maso, ryby a vodní živočichy, hmyz a produkty z nich vyrobené (například želatina

⁴ Též se uvádí, že výraz vegetarián pochází ze spojení anglických slov vegetable (rostlina), a přípony arian, jež je odvozena od slova agrarian (zemědělský).

⁵ Platón byl řeckým filosofem, pedagogem a matematikem, jež žil v letech 427 – 347 př. n. l.

⁶ Sókratés byl řeckým filosofem a učitelem Platóna, jež žil v letech 469 – 399 př. n. l.

⁷ Leonardo da Vinci byl italský malíř, jež se proslavil především obrazem Mona Lisy. Žil v letech 1452 – 1519.

⁸ Sir Isaac Newton byl anglický fyzik a matematik, jež žil v letech 1643 – 1727.

⁹ Lev Nikolajevič Tolstoj byl ruským spisovatelem a filosofem, jež žil v letech 1828 – 1910.

¹⁰ Mahátma Gándhí byl jedním z největších politických a duchovních vůdců Indie, jež žil v letech 1869 – 1948.

¹¹ Sir James Paul McCartney je anglický hudebník, zpěvák, skladatel a producent, jež se narodil v roce 1942.

¹² Albert Einstein byl německým teoretickým fyzikem, jež žil v letech 1879 – 1955.

vyráběná z kostí či sádlo). Naopak produkty živých zvířat jsou povoleny, tedy například vejce, mléko a mléčné produkty a med (Grosshauserová, 2015, str. 13). Vegetariánská strava je velmi často doporučovaná jako dietní léčba vysokého cholesterolu, diabetu typu 2, nemoci srdce či infarktu, jež mohou souviset s nadměrnou konzumací nevhodných živin právě živočišného původu. Je též doporučována při léčbě rakoviny, obezity, alergií či některých psychických onemocnění (Gillard, 2014, str. 10).

Většina osob přechází na vegetariánskou stravu z různých závažných důvodů, jako je zmíněné osobní zdraví, environmentální krize, obavy ze světového hladomoru, obavy o kvalitu života hospodářských zvířat či prostě z odporu ke konzumaci masa mrtvého zvířete. Velmi často jsou tyto důvody souhrnně označovány jako důvody zdravotní a etické/morální (Maurer, 2002, str. 3). Důvodem často bývá i náboženská víra (viz dále podkapitola 2.2 *Alternativní stravování ve světových náboženstvích*). Zdravotní benefity sice lákají mnoho osob k vyzkoušení vegetariánské stravy, často se však po určité době vrátí k běžné konzumaci masa. Osoby motivované etickými či náboženskými důvody jsou více odolné na tlak okolí a většina jich u této stravy vydrží (Maurer, 2002, str. 18 - 20).

Osoby stravující se vegetariánským způsobem musí pečovat o pokrytí potřeby vápníku, jódu, železa, zinku a vitamínu B12, které obsahuje maso, jež ze své stravy vyloučili. Pokud však konzumují dostatečné množství vajec a mléčných produktů, jejich potřeba živin je pokryta optimálně, a je tak umožněna optimální psychická a fyzická výkonnost (Kasper, 2015, str. 511 - 512). Vegetariánský jídelníček oproti tomu konvenčnímu poskytuje velké množství antioxidantů a vitamínu C a přiměřené množství vlákniny (Kunová, 2011, str. 71). Vegetariánský způsob stravování má řadu směrů dle povolených potravin, a to lakto-vegetariánství, ovo-vegetariánství, lakto-ovo-vegetariánství a semi-vegetariánství (Grosshauserová, 2015, str. 14). V následující části jsou stručně představeny.

Lakto-ovo-vegetariánství

Lakto-ovo-vegetariánský typ stravy z jídelníčku vynechává všechny druhy masa, ryb a vodních živočichů. Konzumace produktů ze živých zvířat, jako je např. med, je však povolena. Jedná se tedy o základní typ vegetariánství (Grosshauserová, 2015, str. 14).

Lakto-vegetariánství

Lidé stravující se tímto druhem vegetariánství nekonzumují žádné druhy masa, ryb a vodních živočichů. Zároveň vynechávají všechny druhy vajec. Naopak konzumace mléka (lacto – latinsky mléko), mléčných výrobků a medu je povolena (Grosshauserová, 2015, str. 14).

Ovo-vegetariánství

Ovo-vegetariánství povoluje konzumaci pouze vajec (ovo- latinsky vejce) a medu. Všechny druhy masa, ryb, vodních živočichů, mléka a mléčných výrobků je zakázána (Grosshauserová, 2015, str. 14).

Semi-vegetariánství

Semi-vegetariánství, též nazýváno částečné vegetariánství či flexitariánství, konzumaci masa striktně omezuje, většinou však pouze z jídelníčku vynechává tzv. červené maso¹³. Konzumace ostatních druhů masa, tedy ryby a drůbeže je povolena. Stejně tomu je i u konzumace produktů ze živých zvířat, tedy mléka a mléčných výrobků, vajec a medu (Grosshauserová, 2015, str. 14).

2.1.2 Veganství

Termín vegan vytvořila v roce 1944 ve Velké Británii skupina vegetariánů, jež byla znepokojena životními podmínkami zvířat v mlékárenském a vaječném průmyslu. Tato skupina proto založila The Vegan Society a začala propagovat styl života, v němž se snaží vyloučit jakékoliv formy násilí na zvířatech za účelem získání potravin, oblečení aj. (The Vegan Society, 2022a).

Vegani ze svého jídelníčku vylučují všechny druhy masa (včetně ryb, mořských plodů a hmyzu), mléko a mléčné výrobky, vejce a med. Většina též nenosí oblečení z vlny či kůže a nevyužívá toaletní potřeby s ingrediencemi pocházejících ze zvířat. Též se snaží vyvarovat produktům testovaných na zvířatech. Pro některé vegany nepřichází v úvahu návštěva zoologické zahrady, akvária, cirkusů či dostihů, především z důvodu špatného zacházení se zvířaty (The Vegan Society, 2022a).

Mezi důvody, proč osoby stravující se vegansky nekonzumují mléko, mléčné výrobky a vejce, patří zejména nelidské zacházení s hospodářskými zvířaty, jež nadále nejsou schopna produkovat mléko či vejce v určitém množství, za jejichž účelem byla hospodářem pořízena.

¹³ Mezi červené maso se řadí maso hovězí, vepřové, jehněčí a kozí.

Důvodem je též způsob zbavování se čerstvě narozených býčků a vylíhlých kohoutků, jež nemají v mléčném a vaječném průmyslu využití (Torres, Torres, 2009, str. 15 - 17).

Osoby stravující se vegansky z hlediska živin musí více pečovat o pokrytí potřeby vitamínu B12 a D, zinku, železa, vápníku, jódu a omega-3 mastné kyseliny (Vegan, 2021). Jelikož se vitamín B12 nachází pouze v potravinách živočišného původu, osoby stravující se veganským směrem jej musí užívat v podobě tablet jako doplněk stravy. Při nedostatku tohoto vitamínu nastávají neurologické poruchy, příznaky nedostatku se však projevují až po několika letech (Grofová, 2007, str. 79).

2.1.3 Další alternativní směry stravování

Mimo zmíněné nejběžnější alternativní směry stravování, tedy vegetariánství a veganství, existují i další směry a to např. frutariánství, vitariánství, makrobiotika, výživa dle krevních skupin aj. Frutariánská dieta se skládá pouze z ovoce a jako stálý stravovací systém není doporučována, naopak občasné zařazení čistě ovocného dne do běžného jídelníčku působí blahodárně na lidský organismus. Vitariánská strava je založena na konzumaci pouze syrových rostlin v kombinaci se sušenou stravou rostlinného původu a je považována za extrémní dietu, která má již zdraví škodlivé účinky (Mikšová, Froňková, Hernová, Zajíčková, 2006, str. 14 - 15).

Makrobiotická strava se zakládá na principu zachování vyváženosti kosmických sil jin a jang, pomocí správné kombinace a přípravy vhodných potravin (Mikšová, Froňková, Hernová, Zajíčková, 2006, str. 14 - 15). Výživa dle krevních skupin je založena na teorii, že každá krevní skupina má odlišný metabolismus zpracování potravin a proto byl pro každou krevní skupinu vytvořen seznam doporučených a nedoporučených potravin (Chrpová, 2010, str. 118). Existuje mnoho dalších diet, často motivovaných udržením vhodné váhy, ale ty již nejsou předmětem této práce.

2.2 Alternativní stravování ve světových náboženstvích

V řadě světových náboženství je strava důležitou položkou, které se týkají různé restriktce. V této kapitole jsou uvedena náboženství, jež jsou relevantní pro Koreu, a v části 2.2.5 příklady dalších náboženství, jež jsou s alternativní stravou často spojována. Vzhledem k možným četným rozdílům mezi jednotlivými náboženstvími a jejich početnými sektami, jsou v této kapitole uvedeny pouze stručné základní principy.

2.2.1 Buddhismus

Jedním ze základních principů buddhistické filosofie je víra ve sjednocenost všech bytostí. Tedy že veškeré bytosti se neustále přerazují (do lidské i zvířecí podoby), a tudíž neexistuje bytost, s níž bychom nebyli spřízněni. Z této myšlenky plyne, že každý život je pro buddhistu posvátný (Finnigan, 2017).

Vyznavači tohoto náboženství by se tedy měli vyvarovat jakéhokoliv násilí vůči živým bytostem. Správný buddhista by proto neměl nejen zabíjet, měl by též přesvědčovat jiné, aby následovali jeho příkladu. Dle Buddhova¹⁴ učení by buddhisté neměli zastávat zaměstnání, v němž dochází k porážce zvířat či jsou s ní spojena. Mniši nesmí nosit oblečení ze zvířecí kůže, či stavět své domy z bláta a hlíny, v níž by se mohl schovávat hmyz a během stavby by mohl být usmrcen. I přes tento mírumilovný postoj ke zvířatům není v buddhistickém učení vegetariánský způsob stravy povinný (Stewart, 2016, str. 4 - 5).

Vegetariánství sice není v buddhismu vyžadováno, na Západě je však s tímto způsobem stravy velmi často spojováno. Tato myšlenka zakořenila již v 19. století, kdy toto náboženství v Německu velmi rychle nabíralo na oblíbenosti a vyznavači velmi často pořádali schůzky ve vegetariánských restauracích. Evropští buddhisté pokládali za samozřejmé, že správný buddhista se stravuje vegetariánsky (Stewart, 2016, str. 7). Touto zásadou se korejští buddhističtí mniši řídí již od příchodu buddhismu na Korejský poloostrov ve 4. století (Korean Temple Food, 2021). Nyní se počet buddhistů pohybuje kolem 506 milionů na celém světě (World Population Review, 2024).

2.2.2 Korejský šamanismus

Šamanismus je založen především na pověrách, jež se tradují od prehistorické doby. Šamanem se označuje osoba, jež má mimořádné nadání pro duchovní síly a působí jako prostředník mezi nadpřirozenými bytostmi a pozemským světem. Korejský šamanismus je převážně doménou žen. Šamanky (*Mudang*, 무당) své poslání dědí po matce, či si je duchové sami zvolí. Při obřadních rituálech je běžné obětování kuřat a konzumace masa (Janoš, 2007, str. 165-169).

Vzhledem k velké provázanosti korejského šamanismu a buddhismu, někteří buddhističtí mniši a šamanky udržují kladné vztahy a často jsou jejich chrámy postaveny blízko sebe. Tyto šamanky též velmi často uctívají Buddhu, a pokud provádí rituál k vyvolání buddhistického

¹⁴ Buddha, vlastním jménem Siddhártha Gautama, je považován za zakladatele buddhismu, jež žil přibližně v letech 564 – 484 př. n. l.

ducha, musí zvolit pouze oběti slučitelné s vegetariánským způsobem stravy. Pokud by bylo obětováno maso, duch by to mohl považovat za urážku (Janoš, 2007, str. 165-169).

2.2.3 Křesťanství

V dnešní době není křesťanství rozhodně vegetariánským náboženstvím, i tak lze nalézt argumenty, jež vegetariánskou stravu v rané době křesťanství podporují. Existují teorie, že sám Ježíš byl vegetariánem, jež se však opírají o chybné překlady Bible (Opitz, 2002, str. 33 - 34).

Tvrdí se, že bratr Ježíše Krista sv. Jakub Spravedlivý, vůdce Jeruzalémského patriarchátu za svůj život nepojedl jediného kousku masa (Eusebius Pamphilus, str. 76). Taktéž evangelista Matouš údajně konzumoval pouze ovoce, zeleninu a obilí (Walters, Portmess, 2001, str. 123 - 124). V dobách raného středověku křesťanské klášterní řády zakazovaly konzumaci masa v určitých dnech a hříšníkům byl půst od masa ukládán jako pokání za své činy (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003, str. 137).

I v dnešní době křesťané podstupují půst, kdy se zříkají nejrůznějších pokrmů a aktivit. Postní doba trvá 40 dní, začíná tzv. Popeleční středou a končí Velikonocemi. Na Popeleční středu a Velký pátek se smí křesťané najíst pouze jednou dosyta a maso by v tyto dny nemělo být konzumováno (Víra, 2012). Odříkání konzumace masa se však vztahuje pouze na maso teplokrevných zvířat, naopak ryby jsou povoleny (Pastorace, 2000).

2.2.4 Adventisté sedmého dne

Tato církev vnímaná do jisté míry jako sekta, je zaměřena především na zdravý životní styl v kombinaci s vírou. Svým členům zakazuje užívání tabáku či alkoholických nápojů. Od roku 1860 doporučuje konzumaci lakto-ovo-vegetariánské stravy, vyhýbání se kávě, koření a čaji. V kombinaci s čerstvým a čistým vzduchem, čistou vodou, adekvátním množstvím cvičení a odpočinku, zajišťuje dle církve tento způsob žití život delší o 7 až 9 let (Adventist Health Ministries, 2024).

2.2.5 Alternativní stravování v dalších náboženstvích

Džinismus

Džinismus je považován nejen za náboženství, ale též za filosofii. V džinismu je jednou ze základních myšlenek, podobně jako v buddhismu, touha zachovat vše živé ve vesmíru, jelikož každý život je svatý. Proto je v džinismu vegetariánský způsob stravy povinný (Cookson, 2003, str. 215 - 216). Mezi zakázané potraviny kromě potravin pocházejících z mrtvých zvířat a produkty z nich vyrobené, patří i med. Konzumace medu je zakázána

z důvodu nešetrného získávání této potraviny. Naopak konzumace mléka, mléčných výrobků a vajec je povolena, v období náboženských oslav je však doporučeno jejich konzumaci omezit (Richer, 2021). Vyznavačům tohoto náboženství je též zakázána jakákoliv činnost, která by mohla ohrozit živé tvory (např. obdělávání půdy). Někteří mniši před sebou při chůzi zametají zem, aby neusmrtili ani ten nejmenší hmyz. V současné době se počet vyznavačů džinismu pohybuje kolem 4 miliony (Cookson, 2003, str. 215 - 216).

Hinduismus

Hinduismus je považován za nejstarší východní náboženství. Od ostatních náboženství se liší tím, že nemá daný autoritativní orgán a prakticky každá ves má své vlastní specifické rituály a božstvo, které uctívá (Cookson, 2003, str. 179). Na začátku hinduismu byla pro jeho vyznavače konzumace masa běžná, stejně tak jako obětování zvíře božstvům. V této době lidé věřili, že vhodné obětní dary jim po smrti zajistí cestu na místo podobné křesťanskému ráji. S rozšiřujícím se vlivem džinismu a buddhismu se víra v posvátnost všech tvorů a vegetariánský způsob stravy začal šířit i v hinduistické víře (Andrews University, 2003). Konzumace masa a obětování zvíře božstvům je však v některých sektách hinduismu praktikováno dodnes (Richer, 2021).

Hinduisté věří, že konzumované potraviny ovlivňují jak tělo, tak i mysl jedince. Potraviny proto dělí do 3 kategorií – Sattvická, Rajas a Tamas strava. Sattvická strava dodává energii, zklidňuje, pročišťuje a nedráždí žaludek. Tato strava se skládá z ovoce, ořechů a zeleniny a v hinduismu je nejvíce žádaná. Strava Rajas vytváří pohyb, ale též i zlobu a bolest. Mezi Rajas potraviny patří maso, vejce, koření a pálivé papričky. Tamasická strava se skládá ze zbytků pokrmů, ze zkažených, ale i z fermentovaných potravin a vyvolává negativní emoce (Minority Nurse, 2013).

V posvátných spisech Védách, je velmi často uváděn princip Ahimsa, jež vyznavače hinduismu vybízí k nenásilnému způsobu života. Ahimsa se týká nejen běžného života, ale především způsobu stravování (Integral Yoga Magazine, 2022). Dle jednoho z největších duchovních vůdců Indie, Mahátmy Gándhího, mezi hlavní dva pilíře Ahimsy patří pravda a soucit (Cousens, 2000, str. 402).

Dalším důvodem, proč hinduisté volí vegetariánskou stravu, je víra v karmu a reinkarnaci. Karma představuje princip příčiny a následku. Hinduisté věří, že konzumace zvíře (tedy špatné zacházení s jiným tvorem) způsobuje špatnou karmu, jež následně dané osobě přinese negativní následky. V případě reinkarnace hinduisté věří v přerození každé duše, od té lidské po hmyzí.

Člověk, který žije špatný život a má negativní karmu, je v následujícím životě přeroben do zvířete či hmyzu. Z tohoto důvodu je zabití, či konzumace zvířat, považováno za pošpinění vlastní spirituální cesty (Richer, 2021).

V hinduistickém hnutí Hare Krišna lze přípravu jídla považovat za posvátný rituál. Jejich pokrmy jsou založeny na principech soucitu, nenásilí a vyváženosti. Z tohoto důvodu jsou vyznavači Hare Krišny zastánci lakto-vegetariánského způsobu stravování, tzn., že ze svého jídelníčku vynechávají maso a vejce. Tento směr stravování taktéž aktivně propagují¹⁵(ISKCON, 2020).

Judaismus

Vzhledem k tomu, že část Tóry uvádí postupy pro obětování zvířat, je zřejmé, že judaismus není vegetariánským náboženstvím (Weddle, str. 59). Židovská pravidla týkající se přípravy a konzumace potravin vychází z pěti knih Mojžíšových Starého zákona. Podle těchto textů musí všechno maso, jež je určeno ke konzumaci, pocházet pouze z povolených druhů zvířete a musí být připraveno předem určeným způsobem. Mezi vhodné druhy zvířete patří skot, ovce, jeleni, kozy či domácí opeřenci. Konzumace divokých druhů ptactva, stejně tak jako ryb, jež mají ploutve, šupiny a rozmnožují se jikrami je povolena. Naopak prase, osel, kůň, králík či zajíc patří mezi zvířata nečistá, tedy nevhodná ke konzumaci (Společnost pro výživu, 2015).

Mléko a výrobky z něj nesmí přijít do styku s masitými pokrmy. Nelze je tedy spolu připravovat ani konzumovat a kuchyňské náčiní, jež přišlo do styku s masem nelze použít na přípravu pokrmu obsahující mléko. Mezi konzumací masitého a mléčného pokrmu musí být časový odstup. Naopak vejce, zelenina či ovoce lze kombinovat s jakoukoliv potravinou a nevztahují se na ně žádná pravidla (Společnost pro výživu, 2015).

Islám

V islámském náboženství sice vegetariánský způsob stravy není hojně propagován, existují však záznamy, ve kterých je alespoň podporován. Prorok Mohammed sám preferoval vegetariánské pokrmy a vystupoval proti špatnému zacházení s velbloudy a ptáky. Dle jeho vyjádření, kdo je vstřícný k božím stvořením, je vstřícný i sám k sobě (Cousens, 2000, str. 399 - 402).

¹⁵ Po celém světě provozují síť restauračních zařízení s názvem Govinda, jež podává pouze vegetariánské pokrmy.

Konzumace masa sice v islámském náboženství není zakázaná, existují však pravidla, jež jeho konzumaci omezují či ztěžují. Mezi povolené, tzv. halal, potraviny patří ovoce, zelenina, mořské plody, produkty pocházející ze živých zvířat a hovězí, drůbeží a jehněčí maso (porážka však musí proběhnout dle zákonů daných islámem). Naopak zakázané, tzv. haram, potraviny jsou alkohol, krev, vepřové maso, draví ptáci a masožravá zvířata (American Halal Foundation, 2022).

Vegetariánská strava je však velmi často konzumována v súfijském učení, vycházejícího z islámské víry, jež byla ovlivněna indickými jogíny. Vegetariánství v tomto případě není povinné, je však upřednostňované ze spirituálních důvodů (Cousens, 2000, str. 399 - 400).

2.3 Historie stravování na Korejském poloostrově

Jídlo odráží historii a kulturu národa, jež dané pokrmy konzumuje po generace. I přes to, že v dnešní době je korejská kuchyně velmi ovlivňována Západem. Korejci si i nadále udržují svou tradiční kuchyni, jež existuje přes 5 000 let (Chung, Park, 2021, str. 6).

2.3.1 Ranná historie

Historie korejské kuchyně sahá až do doby paleolitu¹⁶, kdy se lidé postupně začali usazovat na Korejském poloostrově. Na začátku doby paleolitu se životy kmenů tehdy obývajících Korejský poloostrov zaměřovaly především na lov větší zvěře (mamutů, kanců či vodních buvolů), a na sběr různých plodů (žaludy, divoké hrozny či angrešt) či kořínků. Potrava v této době byla z větší části konzumována syrová, výjimečně pražená (Lee, 2021, str. 12 - 14).

Ve středním paleolitu¹⁷ byli loveni především býložravci (jeleni, zajíci či divoký dobytek), zároveň se rozrostla škála konzumovaného ovoce (divoké jahody, tomely a moruše). V této době se začínají uchovávat potraviny sušením vzduchem. Během mladšího paleolitu lidé začínají rybařit a konzumovat nejrůznější obiloviny (Lee, 2021, str. 14).

V době mezolitu¹⁸ na Korejském poloostrově vznikají první hrnčířské výrobky. Zvěř se lovila pomocí luku a šípu. Rozšiřuje se konzumace mořských plodů a příprava pokrmů v kameninových mísách. Lze předpokládat, že uskladňováním potravin v kameninových mísách vznikly první fermentované potraviny (Park, Kwon, Lee, Park, 2018, str. 3 - 5).

¹⁶ Období paleolitu 500 000 – 8 000 let př. n. l.

¹⁷ Období středního paleolitu 300 000 – 40 000 př. n. l.

¹⁸ Období mezolitu 10 000 – 4 000 př. n. l.

Z období neolitu¹⁹ pochází první pozůstatky rýže používané jako potravina. Zdá se však, že hlavní pěstovanou a konzumovanou obilninou byly jáhly, jež se vyrábí loupáním prosa, které je původní rostlinou na Korejském poloostrově (Park, Kwon, Lee, Park, 2018, str. 5 - 7).

V době bronzové²⁰ se lidé začali usazovat a farmařit. Zároveň našli způsob, jak pěstovat a zpracovávat sójové boby a doplnit tak bílkoviny, jež jim chyběly z nedostatku lovné zvěře v okolí. Zároveň fermentované potraviny se sójovými boby dodávaly pokrmů chuť. Strava obyvatel Korejského poloostrova poprvé změnila zaměření z masa na obiloviny a luštěniny (Park, Kwon, Lee, Park, 2018, str. 7 - 8).

2.3.2 Tři království²¹ a Sjednocená *Silla*²²

V období tří království *Silla*²³ (신라), *Kogurjō*²⁴ (고구려) a *Päkčče*²⁵ (백제) se rýže stala základní potravinou především v královstvích *Silla* a *Päkčče*. Jelikož byla situována více na jihu poloostrova, vhodné klimatické podmínky pro pěstování rýže se zasloužily o rychlé rozšíření této potraviny. Během období Sjednocené *Silly* byla rýže tak běžnou a základní potravinou, že se s její pomocí platily i daně (Pettid, 2008, str. 33).

Ve 4. století se po Korejském poloostrově začal šířit buddhismus z Číny. Jako první se buddhismus rozšířil v *Kogurjō*, následně v *Päkčče* a jako poslední v *Silla*. Buddhismus na Korejském poloostrově způsobil snížení konzumace masa a rozšíření vegetariánské stravy, jež byla velmi propagována (Park, Kwon, Lee, Park, 2018, str. 8).

2.3.3 *Korjō*²⁶

Tradice buddhismu, jakožto hlavního náboženství království, trvala od období Tří království, přes Sjednocenou *Sillu* a pokračovala i v době království *Korjō* (고려). Za tuto dobu tradice konzumace masa téměř vymizela. Na místo masa se hojně využívala solená zelenina a produkty ze sójových bobů, jakožto zdroje bílkovin (Park, Kwon, Lee, Park, 2018, str. 8).

Ve 13. století, kdy Mongolsko pořádalo invazi na Korejský poloostrov, se v království *Korjō* začaly vařit knedlíčky (*mandu*, 만두). Těsto těchto knedlíčků je plněno směsí zeleniny a

¹⁹ Období neolitu 6 000 – 1 400 let př. n. l.

²⁰ Doba bronzová 9. – 4. století př. n. l.

²¹ Období Tří království 1. století př. n. l. – 668 n. l.

²² Období Sjednocené *Silly* 668 - 918

²³ Období *Silly* 57 př. n. l. – 935 n. l.

²⁴ Období *Kogurjō* 37 př. n. l. – 668 n. l.

²⁵ Období *Päkčče* 18 př. n. l. – 660 n. l.

²⁶ Období *Korjō* 918 - 1392

hovězího masa (Pettid, 2008, str. 98). V této době byl též potlačen vliv buddhismu a vzrostl respekt ke konfucianismu²⁷ (Park, Kwon, Lee, Park, 2018, str. 8).

V období království *Korjŏ* konzumace jehněčího či vepřového masa připadala vyšší vrstvě, naopak prostý lid konzumoval převážně mořské plody, které si mohli sami ulovit. Mořské plody byly připravovány na mnoho způsobů (např. grilováním a sušením), běžně se však též konzumovaly i syrové (Pettid, 2008, str. 63 - 65).

2.3.4 Čosŏn²⁸

V období království *Čosŏn* (조선) se se silicím vlivem konfucianismu vrací běžná konzumace masa (Park, Kwon, Lee, Park, 2018, str. 8). Sójové boby byly v korejské kuchyni používány od pradávna. Tofu však bylo korejskému královskému dvoru představeno až v 15. století, kdy císař dynastie Ming poslal ke dvoru služebné, jejichž úkolem bylo připravit různé druhy pokrmů. Tofu se tak stalo běžnou surovinou využívanou v královské kuchyni a následně se rozšířilo po celém poloostrově (Pettid, 2008, str. 40 - 41).

Co se týče koření, i přesto, že v dnešní době jsou čili papričky primárním kořením v téměř všech korejských pokrmech, na Korejský poloostrov byly dovezeny teprve na konci 16. století. Do té doby byl používán především pepř černý a sečuánský a zázvor. Z tohoto důvodu lze předpokládat, že korejská tradiční nakládaná zelenina *kimčchi* (김치)²⁹ byla do příchodu čili papriček připravována ze zeleniny naložené v soli, octu či sójové omáčce (Shin, 2014, str. 230).

Mezi 17. a 19. stoletím bylo korejskému lidu představeno mnoho nových potravin, a to zejména brambory, batáty, rajčata, kukuřice a dýně. Především brambory a batáty byly velmi vítanou potravinou. Vzhledem k jejich jednoduchému pěstování a odolnosti vůči suchu, zimě a povodním byly považovány za ideální potraviny v boji proti hladomoru. Do příchodu brambor a batátů Korejci v době hladomoru běžně konzumovali nejrůznější části rostlin, např. borovicové jehličí, borovou či jilmovou kůru, žaludy či pelyněk (Shin, 2014, str. 231-232).

²⁷ Konfucianismus je filosofický směr, založen na učení čínského mudrce Konfucia, jež žil v letech 551 - 479 př. n. l.

²⁸ Období *Čosŏn* 1392 – 1910.

²⁹ *Kimčchi*, v Česku známé též jako Kimči, je tradiční korejská příloha k jídlu, jež se připravuje z nakládané a fermentované zeleniny. V Koreji existuje přes 200 druhů.

2.3.5 Období japonské koloniální nadvlády³⁰

V době japonské okupace nebyla Korea schopna produkovat dostatek rýže pro své obyvatele, natož pak pro export do sousedních zemí. Po roce 1920 byla proto koloniální vládou poskytnuta finanční podpora na vývoj pěstování rýže v zemi. Výsledkem byl významný nárůst sklizně (Smitka, str. 559). Následně byl koloniální vládou nařízen vývoz většiny rýže a fazolí z Korejského poloostrova, k zajištění zásobování japonské armády. Toto nařízení zapříčinilo nahrazování rýže v korejských pokrmech ječmenem či kombinací různého obilí a luštěnin (Shin, 2014, str. 228).

Japonská koloniální vláda se však zasadila o vývoj korejského odvětví zpracování potravin. Řada potravinových továren se zaměřovala na čištění rýže a výrobu alkoholických destilátů. Existovaly však i továrny na zpracování mořských plodů, konzervování hovězího masa či kvašení sójových omáček. Též se začala rozšiřovat výroba produktů, jež byly inspirovány Západem, např. piva, limonád, pečiva či cukrovinek. Tyto produkty se velmi rychle staly nedílnou součástí běžné stravy Korejců. Symbolizovaly moderní způsob života a část jich začala fungovat jako lokální speciality, např. koláčky s vlašskými ořechy (*hodu kwadža*, 호두과자) z Čchönanu (천안), (Cwiertka, 2012, str. 23 - 25).

2.3.6 Korejská válka³¹

Po osvobození Korejského poloostrova od japonské koloniální vlády a rozdělení 38. rovnoběžkou na část severní³² a jižní³³ v roce 1945 uniklo ze severu na jih přes sta tisíce Korejců. Tito lidé utíkali před komunistickým režimem, který v Korejské lidově demokratické republice nastolil vůdce *Kim Ilšong* (김일성)³⁴ (Park, Kwon, Lee, Park, 2018, str. 9). I přestože je jisté, že po rozdělení Korejského poloostrova utíkali Korejci i z jihu na sever, vláda Korejské republiky tuto možnost popřela a přesná čísla uprchlíků tak nejsou známá (Taeuber, Barclay, 1950, str. 291).

Předpokládaný celkový počet Korejců, jež během Korejské války přešli hranice ze severu na jih, se pohybuje kolem 2 milionů osob, jež neměly žádné zázemí a často ani prostředky k obživě. Hladomoru se předešlo především díky darované mouce a sušenému mléku od

³⁰ Období japonské koloniální nadvlády 1910 – 1945.

³¹ Období korejské války 1950 – 1953.

³² V roce 1948 oficiálně vyhlášena jako Korejská lidově demokratická republika.

³³ V roce 1948 oficiálně vyhlášena jako Korejská republika.

³⁴ Na základě pravidel české vědecké transkripce uvádím *Kim Ilšong*. V Česku je však znám jako Kim Ir-Sen. Vůdcem Korejské lidově demokratické republiky byl v letech 1949 – 1994.

Spojených států Amerických. Hladovějším se rozdávala mléčná kaše, po které však Korejci trpěli symptomy intolerancí na laktózu. Korejci se však na konzumaci mléka postupně adaptovali a v dnešní době jsou mléčné výrobky běžnou součástí korejského jídelníčku (Park, Kwon, Lee, Park, 2018, str. 9)

Běžnou výbavou každé americké vojenské jednotky v období Korejské války bylo konzervované vepřové maso značky SPAM. V době, kdy potraviny byly vzácné a maso ještě vzácnější, byl spam považován za kvalitní náhražku nedostatečného masa (Cwiertka, 2012, str. 130). V dnešní době je spam základní potravinou a je dostupný v každém obchodě. Během významných svátků je spam prodáván v dárkových baleních, a stojí v čele dáreků, jimiž se lidé obdarovávají (npr, 2015).

2.3.7 Poválečné období³⁵

V 60. letech, kdy probíhala intenzivní industrializace Korejské republiky, se na ulicích začaly objevovat stánky s levným občerstvením, tzv. *pchočang mačcha* (포장마차). Tyto stánky nabízí pokrmy, jež jsou připravované před zrakem zákazníka, a nabízí posezení na plastových stoličkách. Původně byly určeny převážně k pití alkoholu a konzumaci drobného občerstvení v nočních hodinách. V dnešní době je v těchto stáncích nabízena jak kuchyně korejská, tak i mezinárodní (Kraig, Sen, 2013, str. 317 - 318).

V této době se též začal měnit pohled Korejců na rýži jakožto základní potravinu každého pokrmu, a začalo se produkovat velké množství pšeničného pečiva, zejména světlého chleba. Z důvodu špatné ekonomické situace v Korejské republice byly ze Spojených států Amerických posílány přebytečné potraviny, především mouka, máslo, margarín a majonéza. I přes veškerou dodanou pomoc trpěla však nejchudší vrstva obyvatel až do 70. let i několik týdnů v roce podvýživou (Pettid, 2008, str. 164 - 165).

V druhé polovině 80. letech, kdy se v Soulu pořádaly letní Olympijské hry³⁶, vstoupily na korejský trh mezinárodní řetězce rychlého občerstvení (McDonald's, KFC aj.). Tyto řetězce nabízí nejen svá klasická jídla a menu určené pro západní trh, ale věnují pozornost i chuti běžného Korejce, a proto běžně nabízí i burgery s *kimčchi*, či s masem připraveném ve stylu *pulkogi*³⁷ (불고기) (Pettid, 2008, str. 162).

³⁵ Poválečné období 1953 – 2024.

³⁶ XXIV. Letní Olympijské hry v Soulu se uskutečnily v roce 1988.

³⁷ *Pulkogi* je na jemné plátky nakrájené marinované hovězí maso, jež je následně grilováno.

V 80. a 90. letech postupně upadá průměrná konzumace rýže na osobu za rok (mezi roky 1985 a 1995 pokles o 20 kg na osobu) a je nahrazována především instantními pokrmy, nudlemi a chlebem. Naopak konzumace masa vzrostla téměř čtyřnásobně a to od roku 1970 do roku 1997. Pokrmy, kde hlavní ingrediencí je rýže, přílohou je zelenina a přidáno je malé množství masa, jsou nahrazovány pokrmy, jejichž hlavní ingrediencí je právě maso, např. *takkalbi*³⁸ (닭갈비) a *samkjöpsal*³⁹ (삼겹살), (Pettid, 2008, str. 166).

Po prvním úspěšném pokusu v roce 2021 vytvořit umělé vepřové maso, se korejská společnost Space F zaměřila na rozšíření své nabídky uměle vytvořených mas. V roce 2022 tak představila vylepšenou verzi již vytvořeného vepřového masa, nově vyvinuté hovězí maso ve formě masových kuliček a kuřecí nugetky. V roce 2021 též představila svou nabídku uměle vytvořených mořských plodů firma CellMEAT (Green queen, 2022). Zajímavostí z poslední doby je i vývoj tzv. hovězí rýže. Úspěch oznámila v roce 2024 korejská vysoká škola *Jõnse* (연세). Zrnka této rýže jsou nejprve obalena rybí želatinou a následně v nich během necelých 2 týdnů začne prorůstat svalovina laboratorně vyvinutého hovězího masa. Tento druh rýže má až o 8 % více bílkovin a o 7% více tuku nežli klasická bílá rýže (Reuters, 2024). Uměle vytvořené maso spotřebuje méně energie, vyžaduje méně půdy a vytváří méně emisí skleníkových plynů. Je tedy považováno za více ekologické v porovnání s klasickým masem (GCF Global, 2020).

Korejská strava je známá i používáním druhu masa, jež není na Západě běžné a v mnoha lidech vyvolává silné emoce, je jím psí maso. V roce 2024 parlament Korejské republiky schválil zákon⁴⁰, jež zakazuje chov a porážku psů a distribuci a prodej psího masa. I přesto, že konzumace psího masa jako taková není zákonem zakázána, je nemožné se k této potravine dostat legální cestou. Zákon vejde v účinnost v roce 2027 a do této doby musí svou činnost ukončit přibližně 1 150 psích farem (The Guardian, 2024). Psí maso bylo na Korejském poloostrově konzumováno již od starověku. Korejci věří, že pálivá psí polévka (*posintchang*, 보신탕) jim poskytne energii k překonání horkého a vlhkého léta (Pettid, 2008, str. 62 a 85). Nejvíce bylo psí maso konzumováno v období Korejské války z důvodu nedostatku potravin. Psí maso se tak stalo cenným zdrojem proteinu (Hoyle, Knight, Herzog, 2009, str. 620).

38 *Takkalbi* je korejský pokrm skládající se z marinovaných kuřecích kousků, smažených na pánvi s batáty, zelím a dalšími ingrediencemi.

39 *Samkjöpsal* je grilované vepřové maso.

⁴⁰ Zvláštní zákon o ukončení chovu, porážky a distribuce psů pro potravinářské účely č. 20195.

2.4 Počet vegetariánů a veganů v současnosti

Počet vegetariánů a veganů ve světě bez ustání narůstá. Dle průzkumu z roku 2010 je z celkové populace planety Země 22 % obyvatel vegetariány (přibližně 1,7 miliardy), z toho 5% obyvatel (přibližně 405 milionů) je vegetariány z vlastní vůle a přesvědčení (Econstor, 2010). Největší počet vegetariánů (až několik set milionů obyvatel) se nachází v Indii (Eisman, 2015, str. 13). Počet veganů ve světě v prosinci 2022 byl 1,1 % (přibližně 88 milionů) z celkové populace (World Animal Foundation, 2023).

Dle Korejské vegetariánské unie (Korea Vegetarian Union) se v Korejské republice nachází přibližně 2,9% vegetariánů a přibližně 1% veganů (The Diplomat, 2020). Vzhledem k narůstající oblibě rostlinných alternativ potravin, představilo v říjnu 2023 korejské Ministerstvo zemědělství, potravin a venkova (*Nongrim čchuksan sikpchumbu*, 농림축산식품부) program na podporu rozšíření produkce těchto alternativních potravin. Program byl spuštěn v prosinci 2023 (The Korea Bizwire, 2023).

Dle výsledků průzkumu *Veganské trendy ve stravování a v kosmetice v Česku* realizovaného agenturou Ipsos v roce 2019, se v České republice stravují 3 % obyvatel vegetariánsky a 1 % vegansky. Z výzkumu však též vyplývá, že třetina české populace plánuje v budoucnu omezit spotřebu masa a živočišných produktů (Ipsos, 2019)

2.5 Označování potravin v Korejské republice

Dle nařízení korejského Ministerstva pro bezpečnost potravin a léčiv (*Sikpchum ūijakpchum ančōnčchō*, 식품 의약품 안전처) jsou výrobci a dodavatelé potravin povinni na obalech uvádět následující informace: název, ingredience, výrobní a expirační datum, čistou hmotnost produktu, informace o výrobcu, nutriční hodnoty, bezpečný způsob skladování produktu a potřebná varování. Kromě těchto povinných mohou uvést i další informace, např. loga označující potraviny vhodné pro určité skupiny osob, tedy právě např. vegetariánské či veganské (Ministry of Food and Drug Safety, 2019).

2.5.1 Veganské a vegetariánské certifikáty

Veganské certifikáty slouží jako důkaz, že při výrobě daného produktu nebyly použity přísady živočišného původu a produkty nebyly v žádné fázi výroby testovány na zvířatech. Na rozdíl od veganských certifikátů u těch vegetariánských je povoleno použití mléka, mleziva, vajec z bezklecového chovu, medu, včelího vosku, propolisu nebo tuku z vlny. U všech fází výroby veganských a vegetariánských výrobků musí být snížena křížová kontaminace

s neveganskými a nevegetariánskými látkami na minimum (V-Label, 2022). Každá z organizací poskytujících veganské a vegetariánské certifikáty má však odlišné podmínky pro udělení těchto certifikátů a liší se i doba trvání platnosti. Jelikož je certifikace dobrovolná a finančně náročná záležitost, mnoho menších firem si zakoupení oficiálního certifikátu nemůže dovolit, a tak volí pouze slovní nápis na výrobku (Bio Needs, 2022).

Korea Agency of Vegan Certification and Services (*Hankug pikŏn inčŏngwŏn*, 한국비건인증원)

První korejská organizace poskytující certifikát pro veganské produkty započala svou činnost v roce 2018, kdy získala oprávnění od Ministerstva pro bezpečnost potravin a léčiv. Certifikát této organizace lze získat nejen pro potraviny, kosmetické výrobky a domácí potřeby vyrobené v Korejské republice, ale též na výrobky dovezené ze zahraničí (KBS World Korean, 2019). Od svého založení agentura udělila téměř 7 500 certifikátů potvrzující veganské složení výrobku (Vegan Korea, 2024).

Obrázek 1: Znamka Korea Agency of Vegan Certification and Services



Zdroj: Vegan Korea, 2024

WECERT Vegan

Tato organizace byla založena roku 2002 pod názvem Doalnara Certified Organic Korea (WECERT, 2023a). Po 20 let zaměřovala svou činnost na propagaci a certifikaci organických produktů a farem. V roce 2023 organizace změnila své jméno na WECERT a spustila vydávání certifikátů pro veganské produkty (WECERT, 2023b). A to pro potraviny, kosmetické produkty, restaurační a ubytovací zařízení, domácí potřeby, obuv a textil (WECERT, 2023c).

Obrázek 2: Znamka WECERT Vegan



Zdroj: WECERT, 2023c

Certified Vegan

Znamka Certified Vegan je udělována od roku 2000 organizací Vegan Action, která sídlí ve Spojených státech Amerických. Touto značkou označuje své výrobky více než 1 000 společností sídlících především v Severní Americe, Austrálii a na Novém Zélandu (Vegan Action, 2019). Vegan Action uděluje certifikaci potravinám, nápojům, domácím potřebám, kosmetice, obuvi a výživovým doplňkům (Vegan Action, 2024a).

Obrázek 3: Znamka Certified Vegan



Zdroj: Vegan Action, 2024b

EVE Vegan

Znamka Expertise Vegan Europe (lépe známá jako EVE Vegan) je udělována stejnojmennou organizací od roku 2016. Organizace se sídlem ve Francii známku udělila více než 10 000 produktů v 23 zemích po celém světě (EVE Vegan, 2023a). Tento certifikát je společnostmi využíván především pro kosmetiku a alkohol, pro potraviny je využíván velmi výjimečně (EVE Vegan, 2023b).

Obrázek 4: Znamka EVE Vegan



Zdroj: EVE Vegan, 2023a

The Vegan Trademark

Znamku The Vegan Trademark uděluje nejstarší veganská organizace světa zvaná The Vegan Society. Tato organizace byla založena ve Velké Británii roku 1944 a první známku udělila v roce 1990 (The Vegan Society, 2022b). Produktů nesoucí tuto značku je po celém světě více než 65 000, včetně potravin, kosmetiky, domácích potřeb aj. (The Vegan Society, 2022c). The Vegan Society pečlivě kontroluje nejen samotné ingredience a testování na zvířatech, ale též podmínky v kuchyních restaurací, které si přejí známku The Vegan Trademark pro své pokrmy (The Vegan Society, 2021). Tato kontrola však neprobíhá na místě výroby, ale pouze skrze dokumenty poskytnuté výrobcem (Journal of Korean Society of Environmental Engineers, 2023).

Obrázek 5: Znamka The Vegan Trademark



Zdroj: The Vegan Society, 2022a

V-Label

V-Label je celosvětově známá ochranná známka pro označování veganských a vegetariánských produktů a služeb. Byla založena v roce 1996 ve Švýcarsku a nyní tuto známku nese více než 50 000 produktů (ProVeg Česko, 2022). Škála výrobků s tímto certifikátem sahá od potravin a nápojů, přes domácí potřeby až po kosmetické výrobky a služby (V-Label, 2021).

Obrázek 6: Znamka V-Label pro veganské výrobky



Zdroj: V-Label, 2023

Obrázek 7: Znamka V-Label pro vegetariánské výrobky



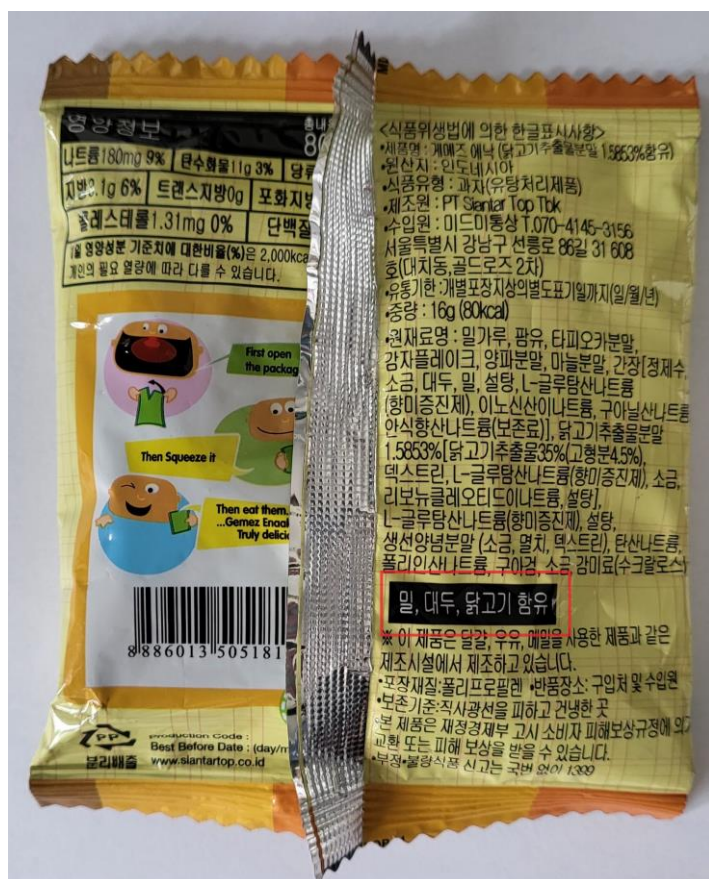
Zdroj: V-Label, 2023

2.5.2 Označování alergenů

V případě, že výrobek není označen certifikátem vegan či vegetarián, je osoba stravující se tímto způsobem odkázána na výrobcem uvedené ingredience a alergenů na obalech jednotlivých výrobků (Fedorko, 2021, str. 41). Na základě nařízení korejského Ministerstva pro bezpečnost potravin a léčiv z roku 2017, jsou výrobci potravin povinni uvádět na obalech výrobků obsažené alergenů. Uvádět se musí následující přísady: vejce, mléko, pohanka, arašidy, sójové boby, pšenice, makrela, krab, krevety, broskev, vepřové maso, rajčata, oxid siřičitý, kuřecí maso, hovězí maso, oliheň, vlašské ořechy, škeble (včetně ústřic a mušlí) a piniové oříšky (Ministry of Food and Drug Safety, 2019).

Výrobce též musí uvést alergenů, u kterých hrozí, že se do výrobku dostanou křížovou kontaminací. K té může dojít, pokud výrobce používá stejné pracovní nástroje či výrobní zařízení pro výrobky obsahující i neobsahující daný alergen (Ministry of Food and Drug Safety, 2019).

Obrázek 8: Obal potraviny obsahující alergeny pšenice, sójových bobů a kuřecího masa



Zdroj: Osobní archiv

2.6 Dostupnost alternativní stravy v Korejské republice

Strava, která je v Korejské republice v posledních letech oblíbená, je často založena na masu a mořských plodech. Korejské *pulkogi* či smažené kuřecí maso jsou k dostání na každém rohu a základem mnoha pokrmů je vývar z ančoviček (Vegan Sisters, 2020). I přesto je, dle webového vyhledávače vegetariánských a veganských restaurací HappyCow, v Korejské republice nemalý počet podniků vhodných pro osoby stravující se veganským či vegetariánským způsobem. HappyCow uvádí, že se v Korejské republice nachází téměř 200 podniků, jež nabízí pouze vegetariánské a veganské pokrmy a více než 700 podniků, jež ve své běžné nabídce pokrmů mají i veganské varianty (HappyCow, 2024).

Pokrmy konzumované buddhistickými mnichy v chrámech jsou základním pilířem vegetariánské stravy v Korejské republice. Chránové jídlo (*sačchal ũmsig*, 사찰 음식) striktně zakazuje použití masa z náboženských důvodů. V kuchyni buddhistických mnichů se též nesmí používat česnek, cibule, pažitka a jarní cibulka. Ančovičky jsou v základech pokrmů

nahrazovány houbou shiitake. Chrámové jídlo využívá především ingredience, jež jsou k nalezení v horách poblíž chrámu, a je proto velmi často zdravé (Yun, 2015, str. 83).

I přes velkou zálibu běžných Korejců v konzumaci masa, korejská kuchyně nabízí nemalé množství pokrmů, jež jsou dle původních receptur vhodné pro osoby stravující se vegetariánsky či vegansky. V těchto pokrmech se běžně používá sója (především ve formě sójových bobů, tofu či sójové fermentované pasty) jako hlavní zdroj bílkovin (Yun, 2015, str. 144). V následující části práce jich je proto několik stručně představeno pro ilustraci.

Mezi tradiční vegetariánské pokrmy patří například hlavní chod *pibimbab* (비빔밥), jež se připravuje smícháním rýže, zeleniny, sezamového oleje a pálivé čili pasty *kočchučang* (고추장). Do tohoto pokrmu lze též přidat vejce či nadrobno nakrájené hovězí maso, jež vegetariáni a vegani vynechají (Yun, 2015, str. 104 - 107).

Mezi veganské přílohy, tzv. *pančchan* (반찬), patří *čapčchä* (잡채), (Vegansisters, 2020). Hlavní přísadou jsou skleněné nudle vyrobené ze škrobu sladkých brambor, jež dodávají pokrmu typickou konzistenci. Nudle jsou smíchané se zeleninou, sójovou omáčkou, cukrem a sezamovým olejem, též se může přidat, tedy i vynechat, maso (Yun, 2015, str. 114 - 116).

Jelikož i potraviny, které v Česku jsou vegetariánské, v Koreji obsahují želatinu (například některé značky jogurtů a šlehaček), je třeba kontrolovat složení i u sladkých potravin. Populárními sladkými pochutinami z pouličních stánků, jež jsou vhodné pro vegetariány, jsou *pungöppang* (붕어빵) a *hottok* (호떡). Těsto na *hottög*, jež se skládá z mouky, vody, mléka a droždí, je naplněno směsí z hnědého cukru, skořice a oříšků. Usmažením na oleji následně vznikne placka s křupavou krustou a tekutou sladkou náplní. *Pungöppang* je připravován z těsta plněného sladkou fazolovou pastou. Opečení ve speciální litinové formě vznikne sladká pochutina ve tvaru ryby (Kraig, Sen, 2013, str. 321).

V roce 2023 se na korejském trhu alternativních masných výrobků nacházely produkty domácích značek Nongshim, Shinsegae Food a CJ CheilJedang (Journal of Korean Society of Environmental Engineers, 2023). Dle Korejského institutu venkovského hospodářství (*Hankug nongčchon kjöngče jönkuwön*, 한국 농촌 경제 연구원) lze očekávat, že do roku 2026 domácí trh s alternativními potravinami dosáhne hodnoty 280 miliard korejských wonů (The Korea Bizwire, 2023).

3. Dotazníkové šetření zkušeností s alternativní stravou a postoji vůči ní v Korejské republice

V rámci praktické části této bakalářské práce bylo provedeno dotazníkové šetření na téma „Pohled mladé generace na alternativní stravování v Korejské a České republice“. Dotazník byl určen osobám ve věku od 18 do 30 let, jež se stravují tradičně (tedy konzumují maso, mléko i vejce bez omezení) a žijí v České či Korejské republice. Předmětem dotazníku bylo zanalyzovat názory a povědomí mladé generace o alternativním způsobu stravy.

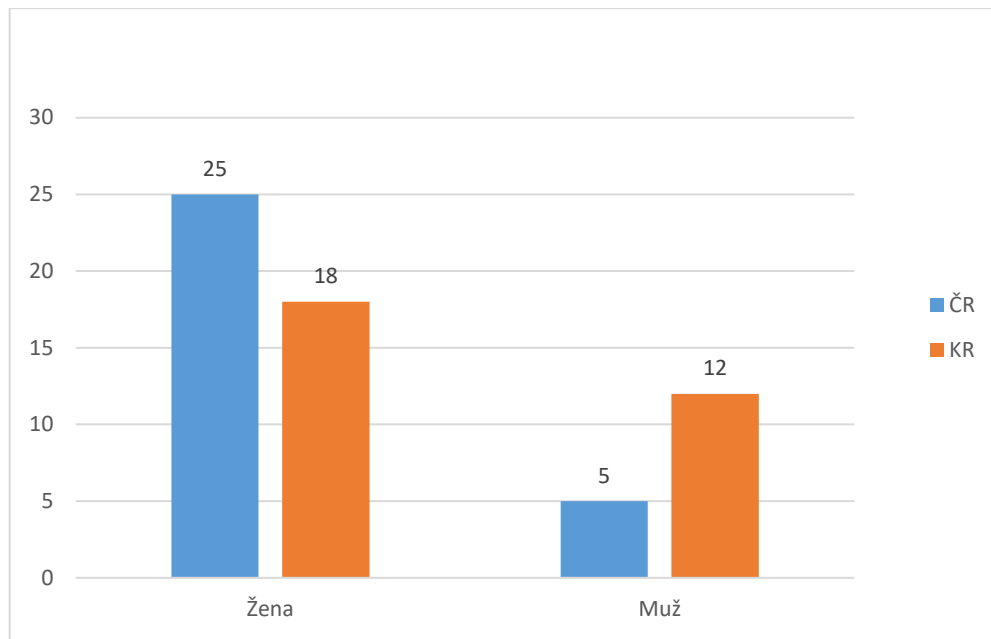
Dotazník byl připraven ve dvou jazykových verzích (v jazyce korejském a českém) a obsahoval 12 uzavřených otázek, z nichž 5 bylo identifikačních a týkaly se věku, pohlaví, místa bydliště, dosaženého vzdělání a způsobu stravování. Pomocí těchto otázek byly odhaleny osoby, jež nepatří do požadovaného vzorku respondentů⁴¹. Zbýlých 7 otázek se týkalo samotného tématu bakalářské práce a zjišťovalo názor respondentů na alternativní stravu. V této části dotazníku byli respondenti dotazováni, zda o přechodu na danou stravu již přemýšleli, jaký důvod by je případně přesvědčil k přechodu a zda ve svém okolí mají osobu, jež se stravuje tímto směrem, či podnik, který nabízí potraviny vhodné pro takové osoby.

Dotazník byl vytvořen pomocí Google Forms a byl distribuován především pomocí sociálních sítí. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 60 respondentů v požadovaném věkovém rozpětí a s požadovaným způsobem stravování. Z těchto respondentů bylo 30 osob národnosti korejské a 30 národnosti české. Vzhledem k tomu, že oba vzorky respondentů jsou malé, výsledky dotazníku tak nelze generalizovat na celou generaci. Dotazník však poskytuje určitý náhled na trendy, jež se týkají alternativní stravy.

⁴¹ Jelikož věk a způsob stravování respondentů byly základními podmínkami pro účast v dotazníku, nejsou tyto otázky zahrnuty v následné interpretaci výsledků.

3.1 Rozložení respondentů podle pohlaví

Graf 1: Pohlaví respondentů

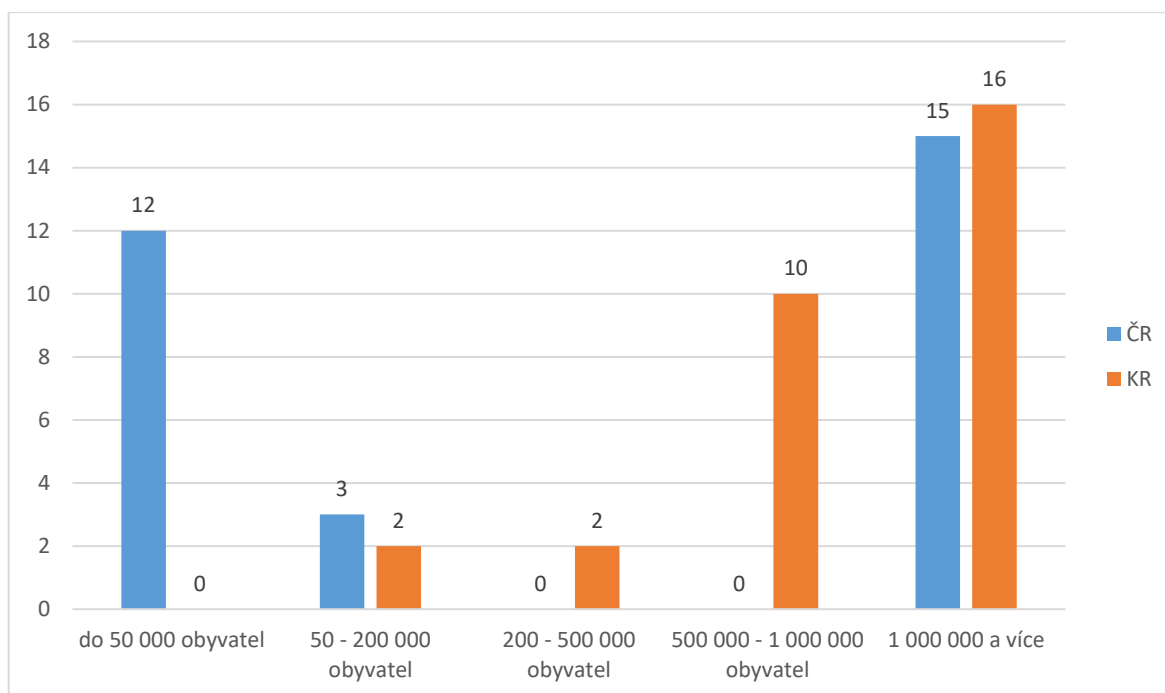


Zdroj: Vlastní tvorba

První dotazníková otázka zjišťovala pohlaví respondentů. Jak je z grafu č. 1 patrné, mezi respondenty obou národností převládaly ženy. Z celkového počtu dotazovaných 72% byly ženy, 28% pak byli muži. Přesněji se korejského dotazníku zúčastnilo 18 žen a 12 mužů, českého dotazníku pak 25 žen a 5 mužů. Možnost „Jiné“ zůstala v obou případech bez odpovědi, a proto není v grafu č. 1 znázorněna.

3.2 Rozložení respondentů podle velikosti místa bydliště

Graf 2: Počet obyvatel v místě bydliště respondentů



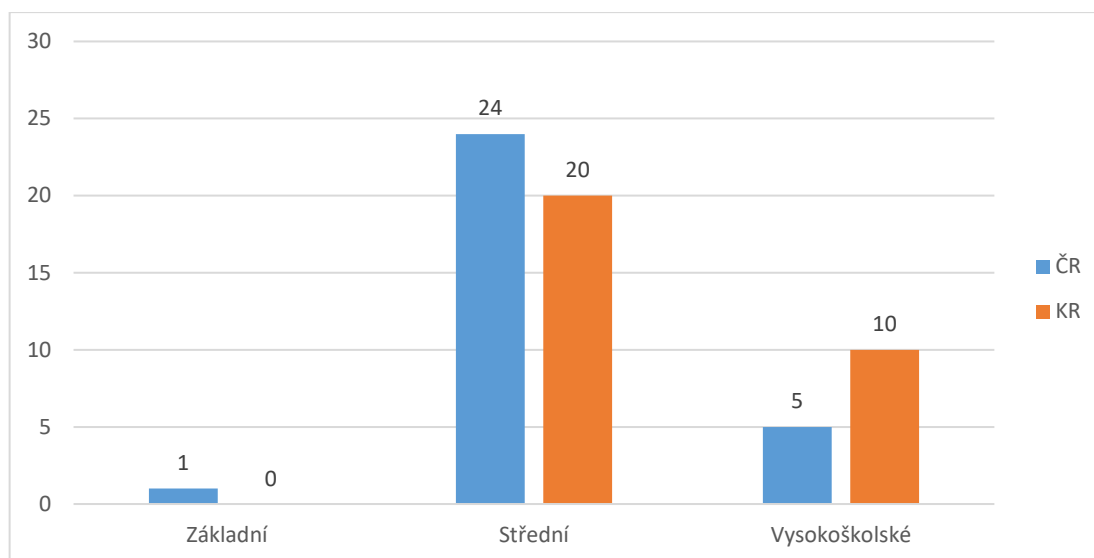
Zdroj: Vlastní tvorba

Druhá otázka byla zaměřena na počet obyvatel v místě bydliště respondentů. Z grafu č. 2 je patrné, že většina respondentů obou národností bydlí ve městech s populací větší jak 1 milion obyvatel. V případě České republiky do této kategorie patří pouze hlavní město Praha. Naopak v Korejské republice se těchto měst nachází celkem 9, a to *Sŏul* (서울), *Pusan* (부산), *Inčchŏn* (인천), *Tägu* (대구), *Tädžŏn* (대전), *Kwangdžu* (광주), *Suwŏn* (수원), *Kojang* (고양) a *Sŏngnam* (성남). Z těchto měst se korejské verze dotazníku zúčastnilo 16 respondentů, české verze pak 15. Na druhém místě se pak mezi korejskými respondenty umístila města s 500 000 až 1 000 000 obyvatel a to s počtem 10 respondentů. V české verzi se na druhém místě naopak umístila malá a střední města s počtem obyvatel do 50 000. V těchto městech žije 12 respondentů.

Tato otázka byla do dotazníku zařazena z důvodu předpokládaného většího zájmu o alternativní stravu mezi obyvateli větších měst, především z důvodu větší dostupnosti alternativních potravin. Naopak u respondentů z venkovského prostředí je předpokládán blízký vztah k chovu zvířat a jejich konzumaci.

3.3 Rozložení respondentů podle nejvyššího dosaženého vzdělání

Graf 3: Nejvyšší dosažené vzdělání



Zdroj: Vlastní tvorba

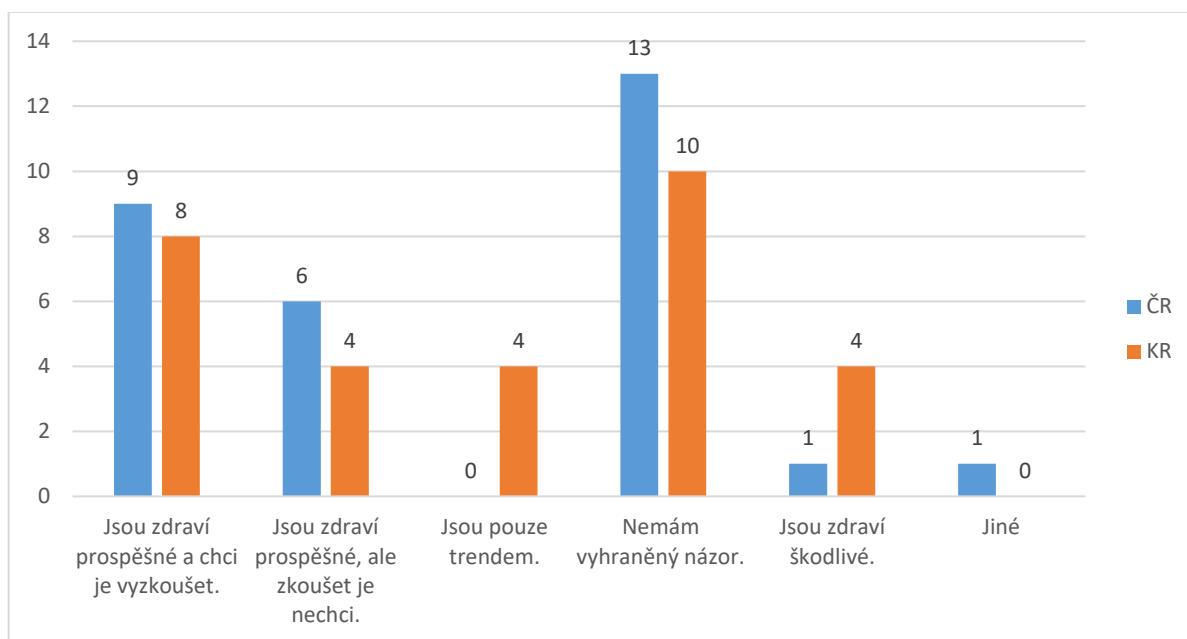
Poslední z identifikačních otázek dotazníku se týkala nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů. Odpovědi respondentů na tuto otázku jsou znázorněny v grafu č. 3.

Největší zastoupení jak v korejské tak v české verzi dotazníku zaujali respondenti se středoškolským vzděláním. V případě Korejců šlo o 20 osob, v případě Čechů pak o 24 osob. Následuje skupina s vysokoškolským vzděláním. Z řad korejských respondentů má vysokoškolský titul 10 osob, z řad českých respondentů pouze 5 osob.

Vzhledem k tomu, že sledované věkové rozmezí je relativně široké, lze předpokládat, že část respondentů, jež udali jako nejvyšší dosažené vzdělání středoškolské, nyní studuje na vysoké škole.

3.4 Rozložení respondentů podle postoje - „Jaký máte názor na alternativní způsoby stravování?“

Graf 4: Jaký máte názor na alternativní způsoby stravování?



Zdroj: Vlastní tvorba

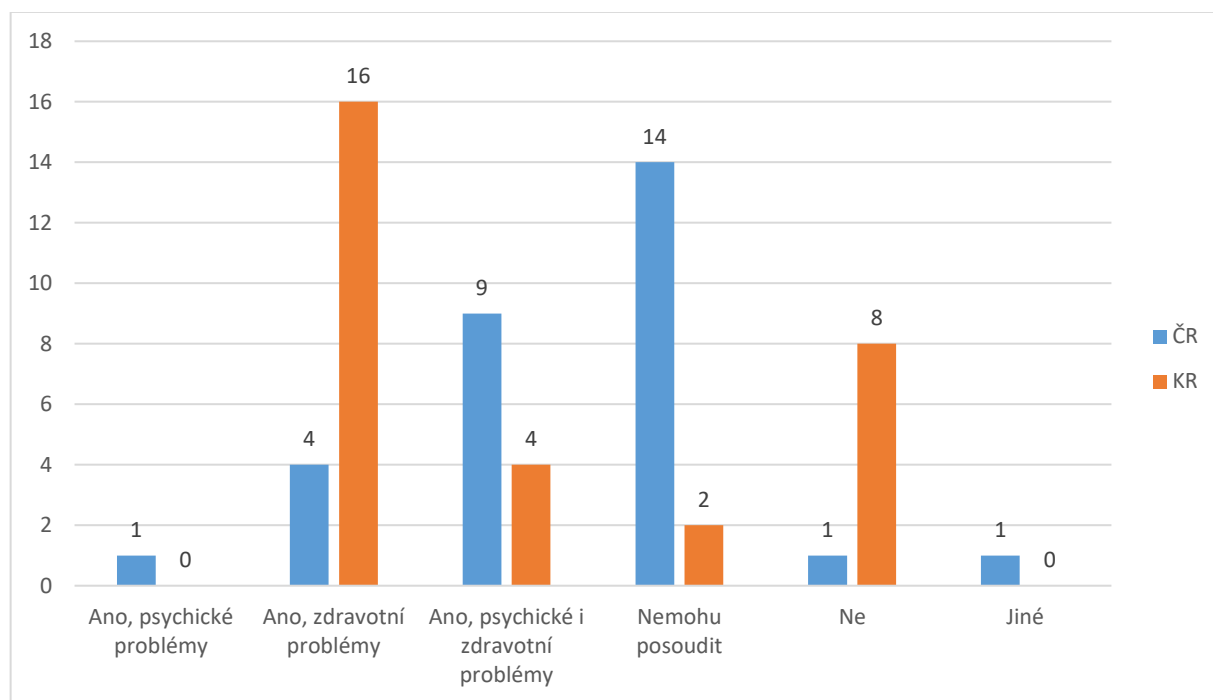
První z otázek, jež se plně týkala tématu bakalářské práce, zjišťovala názor respondentů na alternativní způsoby stravování⁴². Z grafu č. 4 vyplývá, že více než 1/3 z celkového počtu zúčastněných respondentů nemá v případě alternativní stravy vyhraněný názor. Druhou nejvíce volenou odpovědí byl názor, že alternativní způsoby stravování jsou zdraví prospěšné a dotazovaní je chtějí vyzkoušet. Takto odpovědělo 8 Korejců a 9 Čechů. Následoval názor, že alternativní způsoby stravování jsou sice zdraví prospěšné, respondenti je však zkoušet nechtějí. Tento postoj zaujímají 4 korejští a 6 českých dotazovaných osob. Mezi Korejci se objevil i názor, že takovýto typ stravy je pouze trendem (4 respondenti), či jsou zdraví škodlivé (4 respondenti).

U této otázky byla na výběr i možnost „Jiné“, jež nabízela respondentovi možnost formulovat odpověď vlastními slovy. Tuto variantu zvolila 1 česká respondentka a ve své odpovědi uvedla, že již nyní do svého jídelníčku často zařazuje vegetariánské či veganské pokrmy z důvodu jejich chuti.

⁴² V dotazníku byly zjišťovány názory respondentů pouze na vegetariánský a veganský způsob stravy.

3.5 Rozložení respondentů podle hodnocení přínosu - „Myslíte si, že alternativní stravování může mít negativní vliv na zdraví?“

Graf 5: Myslíte si, že alternativní stravování může mít negativní vliv na zdraví?



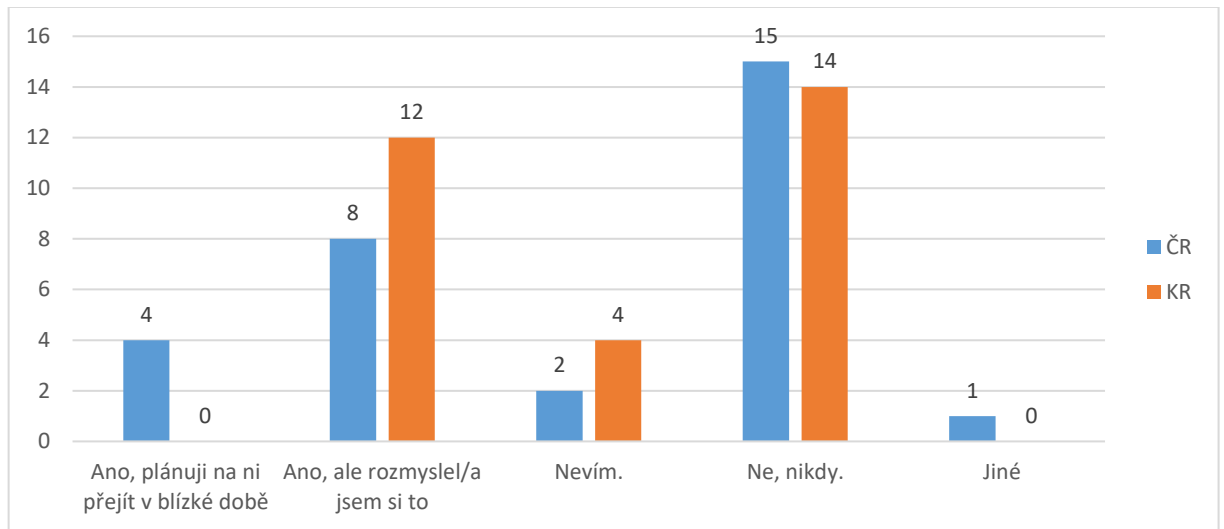
Zdroj: Vlastní tvorba

Graf č. 5 zobrazuje odpovědi na otázku týkající se vlivu alternativní stravy na zdraví člověka. Mezi Korejci nejvíce převládal názor, že alternativní strava může způsobit zdravotní problémy (např. podvýživa a únava). Tuto variantu zvolilo 16 Korejců. Druhou nejvíce volenou odpovědí (8 respondentů) byl názor, že alternativní strava nemá na zdraví člověka jakýkoliv vliv. Zbylí 4 respondenti uvedli kombinaci psychických (např. deprese a poruchy příjmu potravy) a zdravotních problémů a 2 vliv alternativní stravy nemohou posoudit.

Naopak Češi nejčastěji uvedli, že nemohou posoudit, jaký vliv má či nemá alternativní strava na zdraví člověka. Takto odpovědělo 14 Čechů. Jako druhá nejčastější odpověď (9 respondentů) byla volena kombinace psychických a zdravotních problémů. Následovaly zdravotní problémy (4 respondenti), psychické problémy (1 respondent) a bez vlivu na zdraví (1 respondent). V české verzi dotazníku se též objevila odpověď „Jiné“ jež nabízela respondentovi možnost se vyjádřit vlastními slovy. Respondentka uvedla, že negativní dopad může mít jak strava alternativní tak i tradiční, a závisí pouze na jedinci.

3.6 Rozložení respondentů podle osobní zkušenosti - „Přemýšleli jste někdy o přechodu na alternativní stravu?“

Graf 6: Přemýšleli jste někdy o přechodu na alternativní stravu?



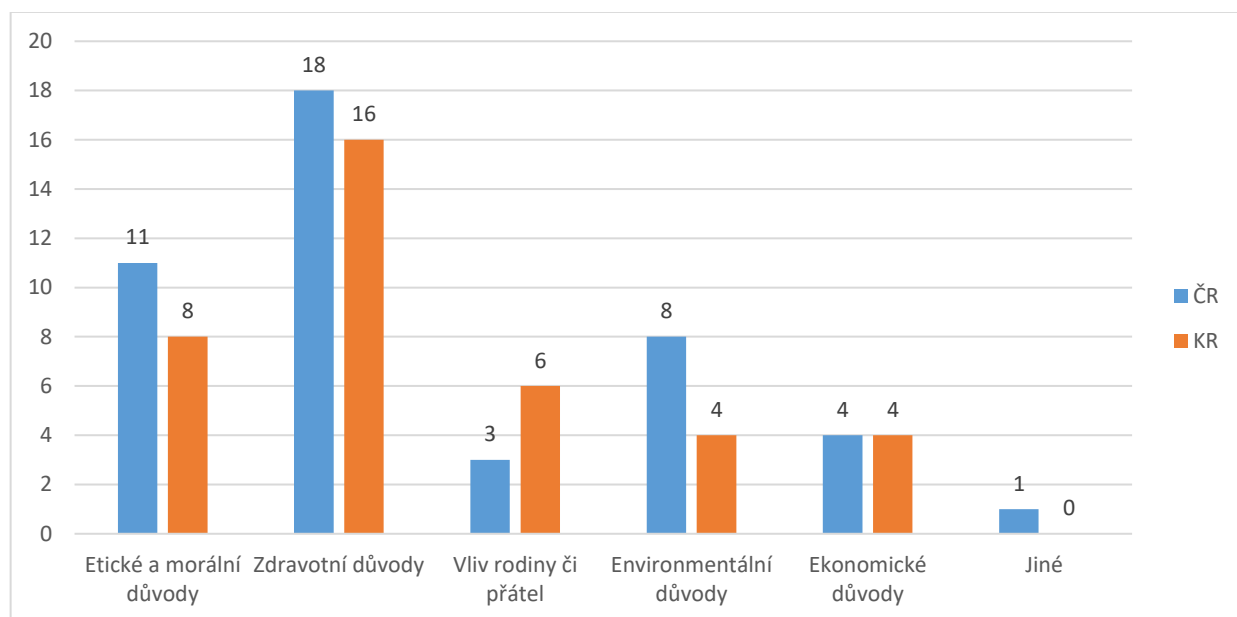
Zdroj: Vlastní tvorba

Následující otázka zjišťovala, zda respondenti někdy přemýšleli o přechodu na alternativní stravu. Graf č. 6 zobrazuje jednotlivé odpovědi respondentů. Téměř ½ všech dotazovaných (14 Korejců a 15 Čechů) uvedla, že nad přechodem na alternativní stravu nikdy neuvažovala. 12 Korejců a 8 Čechů nad přechodem uvažovali, ale nakonec si to rozmysleli. A 4 Korejci a 2 Češi nevědí, zda nad tímto tématem dříve přemýšleli. 4 respondenti v české verzi dotazníku uvedli, že v brzké době plánují na alternativní stravu přejít.

I u této otázky byla možnost zvolit odpověď „Jiné“ s možností vlastní odpovědi. V české verzi dotazníku tak 1 respondentka uvedla, že se o přechod na alternativní stravu pokouší již delší dobu. 100% přechod se jí však stále nedaří, a tak vegetariánské či veganské pokrmy zařazuje do své tradiční stravy.

3.7 Rozložení respondentů podle hodnocení přínosů – „Jaký důvod by Vás přesvědčil k přechodu na alternativní stravu?“

Graf 7: Jaký důvod by Vás přesvědčil k přechodu na alternativní stravu?



Zdroj: Vlastní tvorba

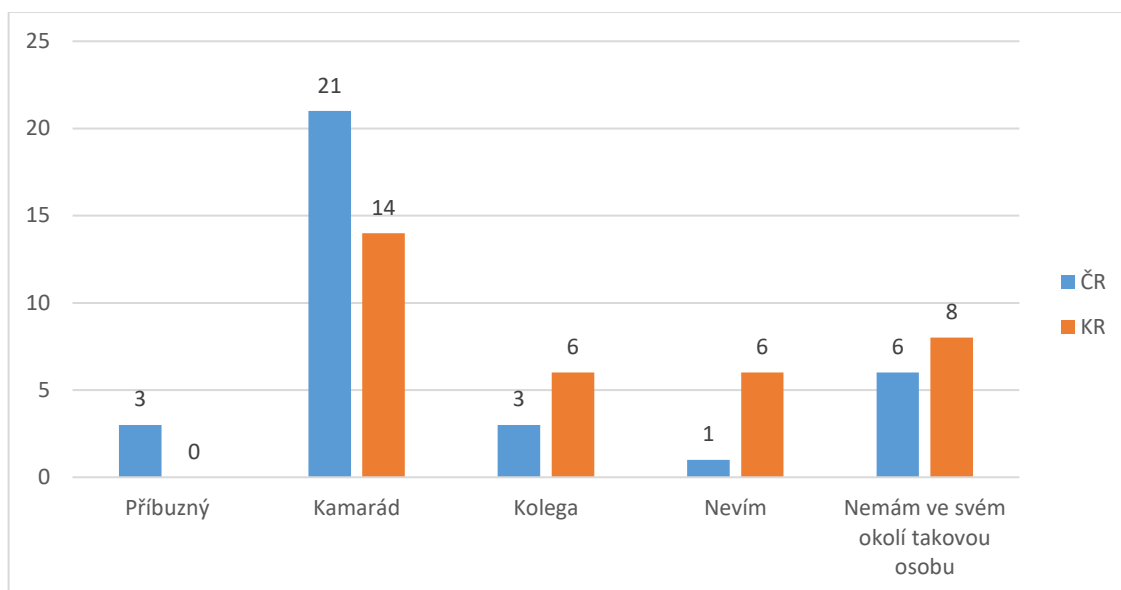
Z grafu č. 7 je patrné, že důvody, jež by přesvědčily mladé Korejce a Čechy k přechodu na alternativní stravu, jsou velmi podobné a v tomto ohledu tedy obě národnosti smýšlí podobně. V případě této otázky měli respondenti možnost zvolit více než 1 odpověď. Celkový počet odpovědí v korejské verzi dotazníku je proto 38 a v české verzi 45.

Nejvíce uváděným důvodem k přechodu na alternativní stravu jsou zdravotní důvody (např. redukce hmotnosti), v případě korejských respondentů se jednalo o 16 osob, v případě českých respondentů pak o 18 osob. Následovaly etické a morální důvody (např. soucit se zvířaty). Takto odpovědělo 8 Korejců a 11 Čechů. Environmentální důvody (např. kácení tropických pralesů) zvolily v korejské verzi dotazníku 4 osoby a v české verzi 8 osob. Rodinou a přáteli by se nechalo ovlivnit 6 Korejců a 3 Češi. Ekonomické důvody v obou jazykových verzích zvolil stejný počet respondentů, tedy 4.

V české verzi dotazníku se objevila i 1 odpověď „Jiné“. Respondentka uvedla jako důvod k přechodu na alternativní stravu chuť masa. V brzké době proto plánuje přejít na jeden z alternativních způsobů stravy. I přesto že dotazník je anonymní, je téměř jisté, že odpověď „Jiné“ u každé otázky volila vždy stejná osoba.

3.8 Rozložení respondentů podle zkušenosti v okolí – „Je ve Vašem okolí osoba, jež se stravuje alternativní stravou?“

Graf 8: Je ve Vašem okolí osoba, jež se stravuje alternativní stravou?



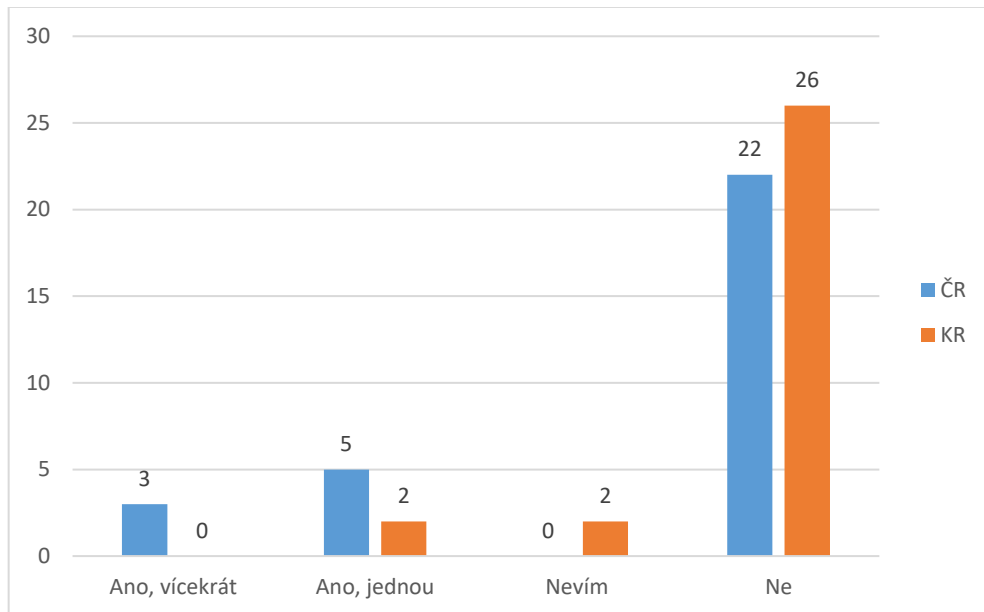
Zdroj: Vlastní tvorba

V grafu č. 8 jsou zobrazeny odpovědi na otázku týkající se osob v okolí respondenta, jež se stravují alternativní stravou. V případě této otázky bylo též možno zvolit více než 1 odpověď, celkový počet odpovědí je tedy 68 (34 odpovědí v každé verzi). 57% dotazovaných (tedy 39 osob) uvedlo, že ve svém okolí mají osobu, jež se stravuje alternativní stravou. Nejvíce respondentů uvedlo kamaráda, v korejské verzi tuto možnost zvolilo 14 respondentů, v české verzi pak 21 respondentů. 8 Korejců a 6 Čechů uvedlo, že ve svém okolí takovou osobu, jež by se stravovala alternativní stravou, nemají. Naopak kolegu, jenž se stravuje alternativní stravou, má ve svém okolí 6 Korejců a 3 Češi.

Respondentů, kteří si nejsou jistí, zda takovou osobu ve svém okolí mají, odpovědělo celkem 7, z toho 6 Korejců a 1 Čech. 3 respondenti z české verze dotazníku má vegetariána či vegana v rodině.

3.9 Rozložení respondentů podle nátlaku okolí – „Snažil se Vás někdo k alternativní stravě přesvědčit?“

Graf 9: Snažil se Vás někdo k alternativní stravě přesvědčit?

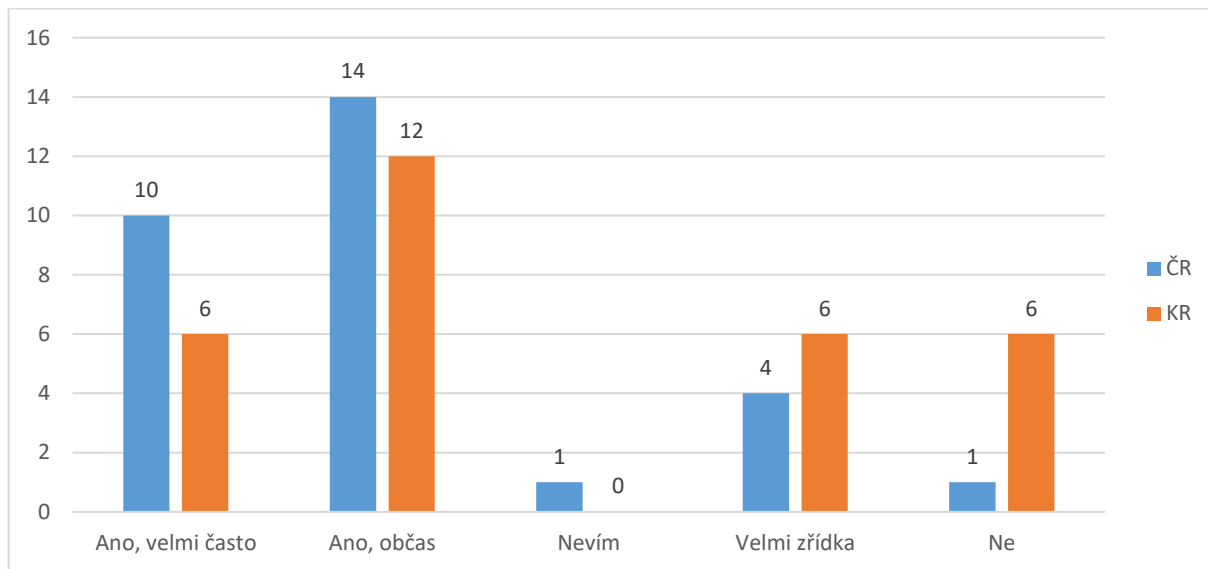


Zdroj: Vlastní tvorba

Z grafu č. 9 jasně vyplývá, že 80% respondentů (tedy 48 osob) nemá zkušenost s tím, že by je k přechodu na alternativní stravu kdokoliv přesvědčoval. 2 Korejci a 5 Čechů uvedlo, že se je jednou někdo snažil přesvědčit. 3 Češi mají zkušenost s tím, že by je někdo přesvědčoval vícekrát. Naopak 2 korejští respondenti si nejsou jistí, zda tuto zkušenost mají.

3.10 Rozložení respondentů podle dostupnosti – „Vidáte ve Vašem okolí mnoho podniků (restaurace, obchody), které nabízí pokrmy a produkty vhodné pro osoby stravující se alternativní stravou?“

Graf 10: Vidáte ve Vašem okolí mnoho podniků (restaurace, obchody), které nabízí pokrmy a produkty vhodné pro osoby stravující se alternativní stravou?



Zdroj: Vlastní tvorba

Graf č. 10 zobrazuje jednotlivé odpovědi na otázku, zda respondenti ve svém okolí vidají podniky, jež by nabízely pokrmy či produkty vhodné pro osoby stravující se alternativním způsobem. Celkem 70% dotazovaných (tedy 42 respondentů) uvedlo, že ve svém okolí takovéto podniky vidají. 12 korejských a 14 českých respondentů uvedlo, že na tyto podniky občas narazí. 6 korejských a 10 českých dotazovaných osob pak uvedlo, že podniky, jež nabízí takovýto sortiment, vidají velmi často.

6 korejských a 4 čeští respondenti uvedli, že tento typ podniků vidají pouze výjimečně. V korejské verzi 6 respondentů uvedlo, že takovéto podniky ve svém okolí nemají a v české verzi takto odpověděl 1 respondent. Zároveň 1 respondent v české verzi uvedl, že si není jistý, zda takový podnik v jeho okolí existuje.

3.11 Závěr a hodnocení výsledků dotazníkového šetření

V této bakalářské práci se pracuje s hypotézou, že vzhledem k rozšíření buddhismu v Korejské republice budou mladí Korejci více otevření alternativnímu stravování, zejména vegetariánství a pravděpodobně i veganství, nežli Češi. Z dotazníkového šetření však vyplývá, že tomu tak není. I přesto, že v korejské verzi dotazníku převládal názor, že alternativní strava je zdraví prospěšná a zdravotní důvody též uvedli jako hlavní důvod k možnému přechodu na

alternativní stravu. Mnoho respondentů vyjádřilo své obavy ze zdravotních problémů, jež s přechodem na alternativní stravu mohou nastat, pokud daná osoba nevěnuje dostatečnou pozornost všem potřebným makroživinám⁴³ a vitamínům. Pravděpodobně z tohoto důvodu mnoho Korejců uvedlo, že o přechodu na alternativní stravu v tuto chvíli neuvažuje.

Překvapivým zjištěním byl fakt, že i přestože více než polovina korejských dotazovaných má ve svém okolí osobu, jež se stravuje alternativně (ve většině případů šlo o kamaráda), téměř všichni respondenti uvedli, že nezaznamenali, že by je k přechodu na alternativní stravu kdokoliv přemlouval. Více než polovina korejských respondentů též uvedla, že ve svém okolí zaznamenala podniky, jež se svou nabídkou zaměřují i na osoby stravující se alternativně. Bohužel v tomto případě není jisté, zda se jedná o vliv blízkých osob, jež se takto stravují, či o vliv všudypřítomných buddhistických klášterů, jež tento způsob stravy hojně propagují.

Mezi Čechy též převládal názor, že alternativní strava je zdraví prospěšná a zdravotní důvody uvedli jako hlavní důvod k přechodu na alternativní stravu, v této verzi dotazníku, na rozdíl od té korejské, se však našli i respondenti, co v blízké době tento přechod plánují. Pokud jde o negativní vliv na zdraví osob stravující se alternativně, téměř polovina českých respondentů uvedla, že toto nemůže posoudit, tento fakt znamená, že se pomalu daří vyvracet názor, že bez živočišných bílkovin člověk nemůže přežít. I tak však polovina respondentů uvedla, že nikdy nad přechodem na alternativní stravu nepřemýšlela.

I v této verzi dotazníku měla většina dotazovaných v okolí kamaráda, jež se stravuje alternativní stravou, našli se i tací, kteří takovou osobu mají v rodině. Více než 2/3 Čechů též uvedlo, že nemají zkušenost s tím, že by je někdo k přechodu přesvědčoval, našli se však i tací, kteří byli přesvědčováni více než jednou. Oproti Korejcům si však mnohem více všímají podniků, jež nabízejí produkty pro alternativně se stravující osoby.

⁴³ Mezi makroživiny se řadí tuky, cukry a bílkoviny.

4. Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit úroveň povědomí a pohled mladé generace Korejců na alternativní směry stravování. V první kapitole teoretické části práce je definováno alternativní stravování a jeho jednotlivé směry, dále jsou uvedena náboženství, jež jsou relevantní pro Koreu či jsou s alternativní stravou často spojována. Ve třetí kapitole je stručně uvedena historie stravování na Korejském poloostrově. Čtvrtá kapitola je zaměřena na počet vegetariánů a veganů v současné době a kapitola pátá na označování potravin vhodných pro tyto osoby. Poslední kapitola se zabývá dostupností alternativní stravy v Korejské republice.

Pomocí malého dotazníkového šetření, jež bylo provedeno na mladých Korejcích a Čechách (18 – 30 let), bylo zjištěno, že i přes rozšíření buddhismu v Korejské republice, jsou více alternativnímu stravování nakloněni Češi. Dotazníkové šetření tedy nepotvrdilo stanovenou hypotézu, že vzhledem k rozšíření buddhismu v Korejské republice budou mladí Korejci více otevření alternativnímu stravování nežli Češi.

Ačkoliv Korejci nemají k alternativní stravě tak blízký vztah jako Češi, z dotazníku je patrné, že jejich zkušenosti jsou většinou pozitivní. Lze tedy očekávat, že i mladí Korejci budou s tímto způsobem stravy více experimentovat. Vzhledem k tomu, že vzorek respondentů nebyl velký, sesbíraná data tak nestačí k získání uceleného obrazu a poskytují jen omezený vhled do smýšlení mladé generace Korejců a Čechů.

5. Resumé

The purpose of this bachelor's thesis was to find out the level of awareness and the view of the young generation of Koreans on alternative ways of eating. In the first chapter of the theoretical part of the work, alternative diets are defined, and religions that are relevant to Korea or are often associated with alternative diets are also listed. In the third chapter, the history of eating on the Korean peninsula is briefly presented. The fourth chapter is focused on the number of vegetarians and vegans today, and the fifth chapter on the labeling of foods suitable for these people. The last chapter deals with the availability of alternative food in the Republic of Korea.

Using a survey conducted on young Koreans and Czechs (18-30 years old), it was found that despite the spread of Buddhism in the Republic of Korea, Czechs are more inclined to alternative eating. Therefore, the survey did not confirm the stated hypothesis that due to the spread of Buddhism in the Republic of Korea, young Koreans will be more open to alternative eating than Czechs.

Although Koreans do not have as close relationship to alternative food as Czechs, it is clear from the survey that their experiences are mostly positive. It can therefore be expected that even young Koreans will experiment more with this type of diet. Given that the sample of respondents was not large, the collected data are not sufficient to obtain a comprehensive picture and provide only a limited insight into the mindset of the young generation of Koreans and Czechs.

Seznam použitých zdrojů

Knižní zdroje

BRESLIN, Andrew Thomas. *Mother's Milk*. Hoboken: ENC Press, 2005. ISBN 0-9752540-0-6.

CHUNG, Hae-Kyung; PARK, Rok-Dam. *HANSIK, Korean Food and Drinks: Stories and Tradition*. Druhé. Carlsbad: Hollym, 2021. ISBN 978-1-56591-499-5.

COOKSON, Catharine. *Encyclopedia of Religious Freedom*. London: Routledge, 2003. ISBN 0-415-94181-4.

COUSENS, Gabriel. *Conscious Eating*. Berkeley: North Atlantic Books, 2000. ISBN 1-55643-285-2.

CWIERTKA, Katarzyna J.. *Cuisine, Colonialism and Cold War: Food in Twentieth-Century Korea*. Londýn: Reaktion Books, 2012. ISBN 978-1-78023-025-2.

EISMAN, George. *A Guide to Vegan Nutrition*. Danvers: Vegan Publishers, 2015. ISBN 978-1-940184-18-0.

EUSEBIUS PAMPHILUS. *Eusebius' Ecclesiastical History*. Michigan: Baker Book House, 1966.

FEDORKO, Tim. *Guide to Vegan Food for Non-Vegans*. Hot Methods, 2021. ISBN 978-1-648917-13-4.

FINNIGAN, Bronwyn. *Buddhism and animal ethics*. Philosophy Compass, 2017, 12(7). ISSN 1747-9991.

FRAŇKOVÁ, Slávka; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0548-1.

GILLARD, Arthur. *Vegetarianism*. Farmington Hills: Greenhaven Press, 2014. ISBN 978-07-377-6936-4.

GROFOVÁ, Zuzana. *Nutriční podpora: Nutriční rádce pro sestry*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1868-2.

GROSSHAUSEROVÁ, Mareike. *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5913-5.

- HOYLE, Rick H.; KNIGHT, Sarah; HERZOG, Harold. *Journal of Social Issues, Volume 65, Number 3*. Washington: Wiley, 2009. ISBN 978-14-443-3306-0.
- CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2512-3.
- JANOŠ, Jiří. *Japonsko a Korea, dramatické sousedství*. Praha: Academia, 2007. ISBN 978-80-200-1503-7.
- KASPER, Heinrich. *Výživa v medicíně a dietetika. Jedenácté*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-9658-1.
- KOEHLER, Robert. *Traditional Food: A Taste of Korean Life*. Soul: Seoul Selection, 2010. ISBN 978-1-62412-036-7.
- KRAIG, Bruce; Sen, Colleen Taylor. *Street Food around the World. An Encyclopedia of Food and Culture*. Santa Barbara: ABC-CLIO, 2013. ISBN 978-1-59884-955-4.
- KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa. Druhé*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.
- LEE, Cherl-Ho. *Korean Food and Foodways: The Root of Health Functional Food*. Singapur: Springer, 2021. ISBN 978-981-19-0022-8.
- MAURER, Donna. *Vegetarianism: Movement or Moment?* Philadelphia: Temple University Press, 2002. ISBN 1-56639-935-1.
- MIKŠOVÁ, Zdeňka; FROŇKOVÁ, Marie; HERNOVÁ, Renáta; ZAJÍČKOVÁ, Marie. *Kapitoly z ošetrovatelské péče I, aktualizované a doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1442-6.
- OPITZ, Christian. *Výživa pro člověka a Zemi*. Praha: Aviko Invest, 2002. ISBN 80-903085-0-3.
- PARK, Kun-Young; KWON, Dae Young; LEE, Ki Won; PARK, Sunmin. *Korean Functional Foods: Composition, Processing and Health Benefits*. Boca Raton: CRC Press, 2018. ISBN 978-1-4987-9965-2.
- PETTID, Michael J.. *Korean Cuisine, An Illustrated History*. Londýn: Reaktion Books, 2008. ISBN 978-1-86189-348-2.

- RICHER, Alice C. *Vegetarian and Vegan Diets: Your Questions Answered*. Santa Barbara: ABC-CLIO, LLC, 2021. ISBN 978-1-4408-7099-6.
- SHIN, Michael D. *Everyday Life in Joseon-Era Korea: Economy and Society*. Boston: Global Oriental, 2014. ISBN 978-9004-26112-9.
- SMITKA, Michael. *The Interwar Economy of Japan: Colonialism, Depression, and Recovery, 1910-1940*. New York: Garland Publishing, 1998. ISBN 0-8153-2704-8.
- STEWART, James John. *Vegetarianism and Animal Ethics in Contemporary Buddhism*. New York: Routledge, 2016. ISBN 978-1-315-75439-0.
- TORRES, Bob; TORRES, Jenna. *Vegan Freak: Being Vegan in a Non-Vegan World*. Druhé. Oakland: PM Press, 2009. ISBN 978-1604-86291-1.
- TAEUBER, Irene B.; BARCLAY, George W. *Korea and the Koreans in the Northeast Asian Region*. Population Index, Vol. 16, No. 4, 1950. ISSN 00324701.
- WALTERS, Kerry S.; PORTMESS, Lisa. *Religious Vegetarianism: From Hesiod to the Dalai Lama*. Albany: State University of New York Press, 2001. ISBN 0-7914-4971-8.
- WEDDLE, David L. *Sacrifice in Judaism, Christianity, and Islam*. New York: New York University Press, 2017. ISBN 978-08-1478-931-5
- YUN, Jin-Ah. *K-FOOD: Combining Flavor, Health, and Nature*. Druhé. Sejong: Korean Culture and Information Service, 2015. ISBN 978-89-7375-599-8.

Internetové zdroje

- ADVENTIST HEALTH MINISTRIES. *Why are Seventh-day Adventists interested in Health?* [online]. 2024 [cit. 2024-02-19]. Dostupný z WWW:
<https://www.healthministries.com/history/>
- AMERICAN HALAL FOUNDATION. *Muslim Dietary Laws & Fasting Practices You Need to Know* [online]. 2022 [cit. 2024-02-17]. Dostupný z WWW:
<https://halalfoundation.org/muslim-dietary-laws-fasting-practices-you-need-to-know/>
- ANDREWS UNIVERSITY. *World Religions and the Vegetarian Diet* [online]. 2003 [cit. 2024-02-06]. Dostupný z WWW:
<https://digitalcommons.andrews.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1216&context=jats&httpsredir=1&referer=>

BIO NEEDS. *Veganské certifikáty* [online]. 2022 [cit. 2023-11-17]. Dostupný z WWW: <https://www.bionneeds.cz/bionneeds-blog/veganske-certifikaty/>

ČESKÁ VEGETARIÁNSKÁ SPOLEČNOST. *Vegetariánství a náboženství* [online]. 2005 [cit. 2024-03-05]. Dostupný z WWW: <https://www.vegspol.cz/view.php?cislocclanku=2005100003>

ECONSTOR. *An estimate of the number of vegetarians in the world* [online]. 2010 [cit. 2024-01-29]. Dostupný z WWW: <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/50160/1/632222107.pdf>

EVE VEGAN. *Our Mission* [online]. 2023a [cit. 2023-11-15]. Dostupný z WWW: <https://www.certification-vegan.org/en/our-mission.html>

EVE VEGAN. *List of Certified Products* [online]. 2023b [cit. 2023-11-15]. Dostupný z WWW: <https://www.certification-vegan.org/en/products-list.html>

GCF GLOBAL. *What is lab-grown meat?* [online]. 202 [cit. 2024-05-01]. Dostupný z WWW: <https://edu.gcfglobal.org/en/thenow/could-science-really-extend-the-human-lifespan/1/>

GREEN QUEEN. *Space F Claims Korea's First Cultivated Chicken and Beef Prototypes Alongside New Pork 2.0* [online]. 2022 [cit. 2024-04-10]. Dostupný z WWW: <https://www.greenqueen.com.hk/space-f-korea-first-cultivated-beef-chicken/>

HAPPYCOW. *Vegan & Vegetarian Restaurants in South Korea* [online]. 2024 [cit. 2024-02-24]. Dostupný z WWW: https://www.happycow.net/asia/south_korea/?filters=vegan-vegetarian-vegfriendly

INTERNAL YOGA MAGAZINE. *Vegetarianism & the Vedas* [online]. 2022 [cit. 2024-02-16]. Dostupný z WWW: <https://integrallyogamagazine.org/vegetarianism-a-the-vedas/>

IPSOS. *Bezmasou stravu preferuje desetina mladých* [online]. 2019 [cit. 2024-02-10]. Dostupný z WWW: <https://www.ipsos.com/cs-cz/bezmasou-stravu-preferuje-desetina-mladych>

ISKCON. *Vegetarianism* [online]. 2020 [cit. 2024-02-10]. Dostupný z WWW: <https://www.iskcon.org/beliefs/vegetarianism.php>

JOURNAL OF ETHNIC FOODS. *Medicinal food understanding in Korean gastronomic culture* [online]. 2019 [2024-04-03]. Dostupný z WWW: <https://journalofethnicfoods.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42779-019-0003-9#citeas>

JOURNAL OF KOREAN SOCIETY OF ENVIRONMENTAL ENGINEERS. *Veganomics: Current Status and Challenges* [online]. 2023 [cit. 2023-02-13]. Dostupný z WWW: <https://www.jksee.or.kr/journal/view.php?number=4466>

KOREAN TEMPLE FOOD. *Characteristics of Korean Temple Food* [online]. 2021 [cit. 2024-05-01] Dostupný z WWW: <https://class.koreatemplefood.com/eng/about/feature.html>

KBS WORLD KOREAN. *국내 최초 비건(Vegan) 인증기관, '한국비건인증원'* [online]. 2019 [cit. 2024-01-15]. Dostupný z WWW: https://world.kbs.co.kr/service/contents_view.htm?lang=k&board_seq=357150

MINISTRY OF FOOD AND DRUG SAFETY. *Food Labeling System* [online]. 2019 [cit. 2023-11-09]. Dostupný z WWW: https://www.mfds.go.kr/eng/wpge/m_14/de0110051001.do

MINORITY NURSE. *Hindu Dietary Practices: Feeding the Body, Mind and Soul* [online]. 2013 [cit. 2024-02-16]. Dostupný z WWW: <https://minoritynurse.com/hindu-dietary-practices-feeding-the-body-mind-and-soul/>

NPR. *In Korea, Spam Isn't Junk Meat – It's a Treat* [online]. 2015 [cit. 2024-02-17]. Dostupný z WWW: <https://www.npr.org/sections/thesalt/2015/04/08/396759474/spam-in-korea-it-s-not-junk-meat-it-s-a-luxury-treat>

PASTORACE. *Směrnice pro postní dobu* [online]. 2000 [cit. 2024-04-10]. Dostupný z WWW: <https://www.pastorace.cz/tematicke-texty/smernice-pro-postni-dobu>

PROVEG ČESKO. *V-Label* [online]. 2022 [cit. 2023-11-09]. Dostupný z WWW: <https://proveg.com/cz/v-label/>

REUTERS. *South Korea scientists tout 'beef rice' as source of protein for the future* [online]. 2024 [cit. 2024-03-18]. Dostupný z WWW: <https://www.reuters.com/science/south-korea-scientists-tout-beef-rice-source-protein-future-2024-03-14/>

SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Jak ovlivňují jednotlivá náboženství stravovací návyky* [online]. 2015 [cit. 2024-02-17]. Dostupný z WWW: <https://www.vyzivaspol.cz/jak-ovlivnuji-jednotliva-nabozenstvi-stravovaci-navyky/>

THE DIPLOMAT. *More and More South Koreans Are Going Vegetarian* [online]. 2020 [cit. 2024-02-05]. Dostupný z WWW: <https://thediplomat.com/2020/12/more-and-more-south-koreans-are-going-vegetarian/>

THE GUARDIAN. *South Korea passes bill banning production and sale of dog meat* [online]. 2024 [cit. 2024-02-26]. Dostupný z WWW: <https://www.theguardian.com/world/2024/jan/09/south-korea-votes-to-ban-production-and-sale-of-dog-meat>

THE KOREA BIZWIRE. *South Korea Unveils Ambitious Plan to Cultivate Thriving Plant-Based Food Industry* [online]. 2023 [cit. 2024-02-07]. Dostupný z WWW: <http://koreabizwire.com/south-korea-unveils-ambitious-plan-to-cultivate-thriving-plant-based-food-industry/262752>

THE VEGAN SOCIETY. *Definition of Veganism* [online]. 2022a [cit. 2024-02-24]. Dostupný z WWW: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>

THE VEGAN SOCIETY. *History* [online]. 2022b [cit. 2023-11-10]. Dostupný z WWW: <https://www.vegansociety.com/about-us/history>

THE VEGAN SOCIETY. *Vegan Trademark Standards* [online]. 2021 [cit. 2023-11-10]. Dostupný z WWW: <https://www.vegansociety.com/vegan-trademark/vegan-trademark-standards>

THE VEGAN SOCIETY. *The Vegan Trademark* [online]. 2022c [cit. 2023-11-10]. Dostupný z WWW: <https://www.vegansociety.com/the-vegan-trademark>

V-LABEL. *Certified Products* [online]. 2021 [cit. 2023-11-10]. Dostupný z WWW: <https://www.v-label.com/general-information/certified-products/>

V-LABEL. *Informace pro spotřebitele* [online]. 2022 [cit. 2023-11-10]. Dostupný z WWW: <https://www.v-label.com/cs/general-information/>

V-LABEL. *Tiskové materiály* [online]. 2023 [cit. 2023-11-10]. Dostupný z WWW: <https://www.v-label.com/cs/press-materials/>

VEGAN. *Vitamíny a minerály pro vegany – jaké vitamíny potřebuje vegan?* [online]. 2021 [cit. 2024-03-05]. Dostupný z WWW: <https://www.vegan.cz/zdravi/vitaminy-a-mineraly-pro-vegany/>

VEGAN ACTION. *Vegan Action: 25 Years in Review* [online]. 2019 [cit. 2024-01-03]. Dostupný z WWW: <https://vegan.org/vegan-action-25-years-in-review/>

VEGAN ACTION. *Get certified* [online]. 2024b [cit. 2024-01-03]. Dostupný z WWW: <https://vegan.org/certification/>

VEGAN ACTION. *Certified Vegan Products* [online]. 2024a [cit. 2024-01-04]. Dostupný z WWW: <https://vegan.org/certified-products/>

VEGAN KOREA. *Home* [online]. 2024 [cit. 2024-01-15]. Dostupný z WWW: <https://vegan-korea.com/Home>

VEGAN SISTERS. *Vegan Korea: 6 Secrets to Survival as a Traveller* [online]. 2020 [cit. 2024-02-25]. Dostupný z WWW: <https://www.vegansisters.org/travel/vegan-traveller-south-korea/>

VÍRA. *Co je to Postní doba – jak ji lze prožít* [online]. 2012 [2024-04-10]. Dostupný z WWW: <https://www.vira.cz/texty/glosar/postni-doba-pust?rNo=1>

WECERT. *New Start as „WECERT“* [online]. 2023a [cit. 2024-01-15]. Dostupný z WWW: <https://wecert-en.imweb.me/34/?q=YToxOntzOjEyOiJrZXI3b3JkX3R5cGUiO3M6MzoiYWxsIjt9&bmode=view&idx=15862803&t=board>

WECERT. *WECERT History* [online]. 2023b [cit. 2024-01-15]. Dostupný z WWW: <https://wecert-en.imweb.me/32>

WECERT. *WECERT Vegan* [online]. 2023c [cit. 2024-01-15]. Dostupný z WWW: <https://wecert-en.imweb.me/38>

WORLD ANIMAL FOUNDATION. *How Many Vegans Are in the World? Exploring the Global Population of Vegans* [online]. 2023 [cit. 2024-02-05]. Dostupný z WWW: <https://worldanimalfoundation.org/advocate/how-many-vegans-are-in-the-world/#There-Are-Approximately-88-Million-Vegans-in-the-World>

WORLD POPULATION REVIEW. *Buddhist Countries 2024* [online]. 2024 [cit. 2024-03-06]. Dostupný z WWW: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/buddhist-countries>

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník pro české respondenty	55
Příloha 2: Dotazník pro korejské respondenty	58

Přílohy

Příloha 1: Dotazník pro české respondenty

Dobrý den,

ráda bych Vás poprosila o vyplnění mého dotazníku k bakalářské práci, jež se zabývá pohledem mladé generace v České a Korejské republice na alternativními směry stravování (vegetariánství, veganství aj.). Dotazník je určen pro osoby mezi 18 až 30 roky, jež se stravují tradiční stravou (běžně konzumují maso, mléko i vejce). Vyplnění dotazníku Vám zabere maximálně 5 minut.

Za Vaše odpovědi předem děkuji.

1. Jaký je Váš věk?

- a. 17 nebo mladší
- b. 18-30
- c. 31 – 45
- d. 46 nebo více

2. Jaké je Vaše pohlaví?

- a. Žena
- b. Muž
- c. Jiné

3. Jaký je počet obyvatel v místě Vašeho bydliště?

- a. do 50 000 obyvatel
- b. 50-200 000 obyvatel
- c. 200-500 000 obyvatel
- d. 500 000-1 000 000 obyvatel
- e. 1 000 000 a více

4. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a. Základní
- b. Středoškolské
- c. Vyšší odborné

d. Vysokoškolské

5. Stravujete se tradiční stravou, či některým z alternativních způsobů stravování?

- a. Tradiční strava (běžná konzumace masa, mléka a vajec)
- b. Vegetariánství (zákaz konzumace masa)
- c. Veganství (zákaz konzumace masa, mléka a vajec)
- d. Jiné (možno vložit komentář)

6. Jaký máte názor na alternativní způsoby stravování?

- a. Jsou zdraví prospěšné a chci je vyzkoušet
- b. Jsou zdraví prospěšné, ale zkoušet je nechci
- c. Nemám vyhraněný názor
- d. Jsou pouze trendem
- e. Jsou zdraví škodlivé
- f. Jiné (možno vložit komentář)

7. Myslíte si, že alternativní stravování může mít negativní vliv na zdraví?

- a. Ano, psychické problémy (např. deprese, poruchy příjmu potravy)
- b. Ano, zdravotní problémy (např. podvýživa, únava)
- c. Ano, psychické i zdravotní problémy
- d. Nemohu posoudit
- e. Ne
- f. Jiné (možno vložit komentář)

8. Přemýšleli jste někdy o přechodu na alternativní stravu?

- a. Ano, ale rozmyslel/a jsem si to
- b. Ne, nikdy
- c. Nevím
- d. Ano, plánuji na ni přejít v blízké době
- e. Jiná (možnost vložit komentář)

9. Jaký důvod by Vás přesvědčil k přechodu na alternativní stravu?

- a. Etické a morální důvody (např. soucit se zvířaty)
- b. Vliv rodiny či přátel
- c. Zdravotní důvody (např. redukce hmotnosti)
- d. Environmentální důvody (např. kácení tropických pralesů)
- e. Ekonomické důvody
- f. Jiné (možnost vložit komentář)

10. Je ve vašem okolí osoba, jež se stravuje alternativní stravou?

- a. Příbuzný
- b. Kamarád
- c. Kolega
- d. Nemám ve svém okolí takovou osobu
- e. Nevím
- f. Jiné (možnost vložit komentář)

11. Snažil se vás někdo k alternativní stravě přesvědčit?

- a. Ano vícekrát
- b. Ano jednou
- c. Ne
- d. Nevím

12. Vidáte ve svém okolí mnoho podniků (obchody, restaurace), které nabízí pokrmy a produkty vhodné pro osoby stravující se alternativní stravou?

- a. Ano velmi často
- b. Ano občas
- c. Nevím
- d. Ne
- e. Velmi zřídka

Příloha 2: Dotazník pro korejské respondenty

안녕하세요.

저는 논문을 작성중입니다. 체코와 한국의 젊은 세대가 가진 채식과 비건에 대한 생각이 필요하여 설문 조사를 진행중입니다. 설문 조사는 채식을 하지 않는 (고기, 우유, 계란섭취) 18 세~30 세 대상이며, 예상 소요시간은 5 분입니다.

참여해주셔서 감사드립니다.

1. 귀하의 연령은 무엇입니까?

- a. 17 세 이하
- b. 18 - 30 세
- c. 31 - 45 세
- d. 46 세 이상

2. 귀하의 성별은?

- a. 남성
- b. 여성
- c. 기타

3. 귀하가 거주하는 지역의 인구는 몇 명입니까?

- a. 최대 50,000 명
- b. 50,000 – 200,000 명
- c. 200,000 - 500,000 명
- d. 500,000 – 1,000,000 명
- e. 1,000,000 명 이상

4. 귀하의 최종학력은 무엇입니까?

- a. 초졸
- b. 중졸

- c. 고졸
- d. 대졸

5. 귀하는 채식주의자 혹은 비건입니까?

- a. 아님 (고기, 우유, 계란을 규칙적으로 섭취함)
- b. 채식주의 (고기를 피함)
- c. 비건 (달걀, 꿀, 유제품 등 동물성 원재료를 갖는 음식을 모두 섭취하지 않음)
- d. 기타

6. 채식주의나 비건으로 먹는 것에 대한 귀하의 의견은 무엇입니까?

- a. 건강에 좋으므로 시도해보고 싶습니다.
- b. 건강에는 좋지만 시도해보고 싶지 않습니다.
- c. 건강에 해롭다고 생각합니다.
- d. 하나의 트렌드라고 생각합니다.
- e. 딱히 별다른 생각이 없습니다.
- f. 기타

7. 채식주의나 비건으로 먹는 것이 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 생각하십니까?

- a. 네, 심리적 문제 (예: 우울증, 섭식 장애)
- b. 네, 건강 문제 (예: 영양실조, 피로)
- c. 네, 건강과 심리적 문제
- d. 판단할 수 없습니다
- e. 아니요
- f. 기타

8. 귀하가 채식주의나 비건으로 전환하는 것에 대해 생각해 본 적이 있습니까?

- a. 네, 가까운 시일 내에 실천할 계획입니다

- b. 네, 시도하려고 한 적이 있지만 현재는 아닙니다
- c. 아니요
- d. 모르겠습니다
- e. 기타

9. 귀하가 채식주의나 비건으로 먹게 된다면 이유는 무엇입니까?

- a. 윤리적, 도덕적 이유 (예: 동물에 대한 연민)
- b. 가족이나 친구의 영향
- c. 건강상의 이유 (예: 체중 감소)
- d. 환경적 이유 (예: 열대 우림 벌채)
- e. 경제적 이유
- f. 기타

10. 귀하의 주변에 비건이나 채식주의로 먹는 사람이 있습니까?

- a. 가족
- b. 친구
- c. 동료
- d. 아무도 없다
- e. 모르겠다
- f. 기타

11. 귀하에게 비건이나 채식주의를 따르도록 설득해 본 사람이 있습니까?

- a. 네, 몇 번 있었습니다
- b. 네, 한번 있었습니다
- c. 전혀 없었습니다
- d. 모르겠습니다

12. 귀하의 지역에서 비건이나 채식 생활을 하는 사람들에게 적합한 음식과 제품을 제공하는 많은 사업체(상점, 레스토랑)를 보십니까?
- a. 네, 자주 봤습니다
 - b. 네, 가끔 봤습니다
 - c. 모르겠습니다
 - d. 거의 못봤습니다
 - e. 한번도 못봤습니다