

**FILOZOFICKÁ FAKULTA UNIVERZITY PALACKÉHO  
V OLOMOUCI**

**KATEDRA ASIJSKÝCH STUDIÍ**

**POTRAVINY S VYSOKÝM OBSAHO M BIELKOVÍN AKO  
PREVENCIA PROTI HLADU V ČÍNE**

**HIGH-PROTEIN FOODS AS A PREVENTION AGAINST HUNGER IN CHINA**

**Vypracovala:** Katarína Lehocká

**Vedúca práce:** Mgr. Kateřina Šamajová

## **ČESTNÉ PREHLÁSENIE**

Prehlasujem, že som prácu vypracovala samostatne a uviedla všetky použité zdroje.

V Olomouci dňa \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
podpis

## **POĎAKOVANIE**

Ďakujem prof. Mgr. Kateřine Šamajovej za konzultácie, rady a pripomienky, ktoré mi v priebehu písania bakalárskej práce poskytla.

## **ANOTÁCIA**

**Počet strán:** 49

**Počet znakov:** 76 031

**Počet zdrojov:** 54

**Kľúčové slová:** bielkoviny, obilniny, pseudo-obilniny, strukoviny, vegetariánstvo

## **ABSTRAKT**

Bakalárska práca sa zaoberá skúmaním potravín s vysokým obsahom bielkovín v čínskej histórii, ktoré fungovali ako náhrada pri nedostatku jedla, najmä mäsa počas období hladu. Taktiež skúma využitie niektorých bielkovinových náhrad mäsa z náboženskej a duchovnej stránky. Jej cieľom je predstaviť rôzne potraviny, ich pôvod, pestovanie a využitie v kuchyni. Praktická časť je zameraná na analýzu video-receptov z rôznych video-platforiem, konkrétne čínskych vegetariánskych receptov, v ktorej je skúmaný obsah receptov, informácie o autorovi a jeho dôvodoch pridania vegetariánskeho receptu a informácie o videách samotných.

## OBSAH

EDIČNÁ POZNÁMKA .....	7
ZOZNAM OBRÁZKOV, TABULIEK, GRAFOV.....	8
ÚVOD.....	9
1. VÝZNAM BIELKOVÍN PRE ČLOVEKA.....	11
1.1. Choroby pri nedostatku alebo nadbytku bielkovín.....	11
1.2. Bielkoviny v obilninách, pseudo-obilninách a strukovinách.....	12
2. OBILNINY, PSEUDO-OBILNINY A STRUKOVINY V ČÍNE.....	13
2.1. Proso.....	13
2.1.1. Prvé zmienky v čínskych textoch.....	14
2.1.2. Využitie v kuchyni.....	14
2.2. Ryža.....	15
2.2.1. Prvé zmienky v čínskych textoch.....	16
2.2.2. Využitie v kuchyni.....	16
2.3. Pšenica a jačmeň.....	17
2.3.1. Prvé zmienky v čínskych textoch.....	17
2.3.2. Využitie v kuchyni.....	18
2.4. Sója.....	18
2.4.1. Prvé zmienky v čínskych textoch.....	19
2.4.2. Využitie v kuchyni.....	19
2.5. Konopa.....	20
2.5.1. Prvé zmienky v čínskych textoch.....	21
2.5.2. Využitie v kuchyni.....	21
2.6. Nutričná tabuľka <i>wu gu</i> 五谷.....	21
3. DÔVODY VÝZNAMNOSTI OBILNÍN A STRUKOVÍN V ČÍNE.....	23
3.1. Hladomory a chudoba.....	23
3.2. Náboženstvo.....	23
4. BEZMÄSITÁ STRAVA V SÚČASNEJ ČÍNE.....	26
4.1. Dôvody bezmäsitej stravy .....	27
5. ANALÝZA ČÍNSKÝCH VIDEO-RECEPTOV.....	28
5.1. Metodológia.....	28
5.2. Ciele a hypotéza.....	28

<b>5.3. Výsledky analýzy.....</b>	<b>29</b>
<b>5.4. Diskusia.....</b>	<b>41</b>
<b>ZÁVER.....</b>	<b>42</b>
<b>RESUMÉ.....</b>	<b>43</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>44</b>

## **EDIČNÁ POZNÁMKA**

V priebehu práce sú použité čínske zjednodušené znaky, ako prepis do latinky je použitý *pinyin* (bez tónových symbolov). Výnimkou sú miestne názvy, ktoré majú v slovenčine vlastný ustálený ekvivalent (napríklad Beijing = Peking).

## **ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK**

### **Obrázky**

**Obr. 1** *Čínska príručka jedla na tanieri*

### **Tabuľky**

**Tab. 1** *Nutričná tabuľka plodín *wu gu* 五谷 a výrobkov z nich*

**Tab. 2** *Názov a autor videa*

**Tab. 3** *Hlavný zdroj bielkovín a ingrediencie*

**Tab. 4** *Postupy receptov*

**Tab. č. 5** *Informácie o autoroch videí*

**Tab. č. 6** *Informácie o videách*



## ÚVOD

V histórii Číny sa môžeme stretnúť s množstvom prípadov hladomoru, či už je príčinou klíma, prírodné živly ako extrémne suchá a záplavy, alebo ľudské pričinenie. Posledným a jedným z najhorších hladomorov v Číne bol Veľký Čínsky hladomor (*san nian da jihuang* 三年大饥荒) rokoch 1959-1961, ktorý bol dôsledkom najmä ľudského pričinenia – Veľký skok vpred (*da yue jin* 大跃进) – spojeným s ďalšími problémami ako suchá a záplavy. V takých situáciách zohrávajú dôležitú úlohu potraviny, ktoré dokážu nahradiť dostatok živín na prežitie, a zároveň sa dajú uskladniť na dlhšiu dobu.

Jedným z problémov nedostatku potravy je nedostatočný príjem bielkovín živočíšneho pôvodu. Vhodnou náhradou sú základné potraviny ako obilniny, pseudo-obilniny alebo strukoviny, ktoré vo vhodnej kombinácii dokážu zabezpečiť dostatočný príjem bielkovín a zároveň sa dajú skladovať pomerne dlho. Najväčší nárast popularity vegetariánskej stravy priniesol Budhizmus, v menšej miere aj Taoizmus, a postupne sa stala nemäsitá strava prirodzenou súčasťou čínskej kuchyne (Simoons 2019, s. 31).

Moderná Čína sa stále vyrovnáva s následkami rôznych kalamít, vojen a hladomorov v nedávnej minulosti, kedy si málokto mohol dopriať mäso. Pri nedostatku potravín sa spoliehali najmä na obilniny, sójové produkty a zeleninu. Po zlepšovaní situácie po roku 1980 už jedlo nebolo luxusom, ľudia začali viac konzumovať mäso, ktoré sa stalo bežným jedlom, a dokonca došlo k nadmernej konzumácii (Cao 2018, s. 6). Jednou z výraznejších zmien v súčasnej Číne je taktiež zmena poľnohospodárskej výroby na priemyselnú. Úrodné poľnohospodárske pôdy sú často zničené v prospech industrializácie, a vysoký rast urbanizácie spôsobuje nedostatok pracovných síl na vidieku. Dôsledkom je zmena z potravy založenej na obilninách (pseudo-obilninách) a strukovinách na potravu založenú na mäse (Gorrie 2013, s. 170).

Na druhej strane, západný trend vegetariánstva, ktorý je založený najmä na súčasných problémoch sveta ako je životné prostredie alebo ochrana živočíšstva, ako aj nárast firiem vyrábajúcich stále populárnejšie rastlinné náhrady mäsa, môžu prispievať k záujmu o nemäsitú stravu v Číne. Avšak domnievame sa, že počet takýchto ľudí je oveľa nižší v porovnaní so západnými krajinami. Mladšia populácia je pravdepodobne viac spojená so zvyškom sveta a problémami týkajúcimi sa spoločnosti. Oproti tomu staršia generácia, ktorá síce pozná množstvo tradične bezmäsitých receptov, ale nie sú vegetariáni a na príjem bielkovín a iných

živín sa nepotrebujú spoliehať len na obilniny a strukoviny. To práve súvisí s problémami nedostatku jedla a chudoby, ktoré si staršia generácia ešte môže pamätať, alebo pociťuje dôsledky. V Číne teda môžeme pozorovať nárast konzumácie mäsa z dôvodov ekonomického zlepšenia situácie v krajine, a vegetariánska strava je považovaná ako občasný doplnok stravy, a nie základnou zložkou.

Táto práca sa zameria na objasnenie rastlinných bielkovín a plodín, ktoré majú najvyšší obsah rastlinných bielkovín, čo v Číne zahŕňa obilniny a strukoviny patriace do skupiny *wu gu* 五谷 (päť zŕn). Ďalej bude práca skúmať súčasný príjem rastlinných bielkovín, a to najmä ako dôležitú súčasť vegetariánstva, kedy človek stráca najväčší zdroj bielkovín – mäso. Praktická časť sa zaoberá analýzou video-receptov zo súčasnej Číny, konkrétne receptov bez mäsa. Analýzou sa preskúmajú dôvody bezmäsitej stravy u Číňanov v súčasnej dobe, ako aj obsah receptov – aké suroviny sa používajú a aký je hlavný zdroj bielkovín.

## 1. VÝZNAM BIELKOVÍN PRE ČLOVEKA

Bielkoviny (proteíny) sú nevyhnutné nutrienty nachádzajúce sa vo všetkých orgánoch. Sú potrebné na správne fungovanie tela. Sú to makromolekuly pozostávajúce z aminokyselín. Tieto aminokyseliny sú rozdelené na základe nutričnej hodnoty – z 20 aminokyselín dokáže ľudské telo syntetizovať 11 z nich, preto sú nazývané neesenciálne. Ostatných 9 musí človek získať z potravy, pretože ich telo nedokáže syntetizovať samo, preto sú nazývané esenciálne aminokyseliny. Množstvo funkcií v tele závisí na bielkovinách, ako je imunita, trávenie alebo pohyb svalov (Titchenal 2018, s. 224).

### 1.1. Choroby pri nedostatku alebo nadbytku bielkovín

Pre správne fungovanie tela je potrebný dostatok príjmu bielkovín. Pri nedostatku dochádza k rôznym ochoreniam, ktoré môžu v dôsledku spôsobiť smrť. Príčiny takýchto extrémnych dôsledkov sú zvyčajne sprevádzané okrem nedostatku bielkovín aj nedostatkom kalórií a iných mikroživín. Problémom však nie je len nedostatok, ale aj nadbytok bielkovín, ktorý môže spôsobiť zvýšenie nebezpečenstva chronických chorôb.

Nedostatok bielkovín je dnes pomerne zriedkavý v rozvinutých krajinách, v rozvojových krajinách stále spôsobuje smrť, najmä u detí a starších. Najčastejšie choroby spôsobené nedostatkom bielkovín ako súčasťou ťažkej akútnej podvýživy sú Marasmus a Kwashiorkor. (Titchenal 2018, s. 245) Marasmus je skôr chronická choroba spôsobená okrem nedostatku bielkovín aj nedostatkom tukov, energie a celkovým dlhodobým nedostatkom potravy, zatiaľ čo Kwashiorkor je spôsobený nesprávnym alebo príliš skorým odvykaním od materského mlieka a najmä nedostatočným prísunom bielkovín (Pham 2021, s. 6).

V súčasnosti problémy s nadbytkom bielkovín nie sú úplne preskúmané, ale zvyčajne sa za nadbytok považuje príjem viac ako 30 percent kalórií z bielkovín. Vysoko proteínová diéta je dnes populárna najmä kvôli informáciám o jej schopnosti zrýchliť úbytok váhy, hoci pravdou je, že takáto diéta môže pomôcť len niektorým ľuďom. Niektoré výskumy ukazujú, že je nejaké spojenie nadbytku príjmu bielkovín a chorôb spojenými s obličkami, pečeňou, zvýšeným nebezpečenstvom straty kostného tkaniva, ale žiadne výskumy nepriniesli zhodné výsledky. Vysoké dávky však môžu zabrániť príjmu iných esenciálnych živín, je preto potrebné prijímať bielkoviny vo vhodných dávkach (Titchenal 2018, s. 248-249).

Problém hladomorov je v súčasnosti menší ako v minulosti, avšak jeden typ podvýživy stále existuje, nazývaný „skrytá podvýživa“, kedy dochádza k nedostatku esenciálnych

minerálov a vitamínov (Shekhar 2013, s. 1305). Dôvodom skrytej podvýživy v rozvinutých krajinách môže byť monotónna diéta, nedostatočná rovnováha makro- a mikroživín, chýbajúce vedomosti o zložke denného príjmu živín (Weerasekara 2020, s. 8).

## **1.2. Obilniny, pseudo-obilniny a strukoviny ako dôležitý zdroj bielkovín**

Potraviny s najväčším obsahom bielkovín by sme mohli rozdeliť do dvoch skupín: živočíšne bielkoviny a rastlinné bielkoviny. Množstvo a typ bielkovín najčastejšie konzumovaných je rozdielny v iných častiach sveta, môže závisieť na dostupnosti, kultúre danej oblasti, ekonomike alebo klíme (Steinke 1991 s. 34).

Bielkoviny získavané z mäsa sú zvyčajne nielen známejšie pre ich vysoký obsah bielkovín, ale sú aj viac preferované, najmä vo vyspelých krajinách. Okrem mäsa, rýb a morských plodov sú ako živočíšne bielkoviny zahrňované taktiež mliečne výrobky a vajcia (Steinke 1991, s. 34). Tieto potraviny majú zvyčajne vyšší obsah bielkovín, a navyše obsahujú „kompletné“ aminokyseliny na rozdiel od bielkovín získavaných z rastlín.

Bielkoviny získavané z rastlín sa radia rastliny, ktoré môžeme rozdeliť do skupín: obilniny, strukoviny, zelenina. K roku 1994 tvorili rastlinné bielkoviny až 65 percent celkového príjmu bielkovín na svete. Záleží to však na oblasti, kde je ktorý zdroj bielkovín prístupnejší (Young, Pellet 1994, s. 1203S). Medzi potraviny s najvyšším obsahom rastlinných bielkovín patria najmä obilniny, pseudo-obilniny a strukoviny. Z nutričného hľadiska majú rastlinné bielkoviny v porovnaní so živočíšnymi vyšší obsah karbohydrátov a vláknin (Wang 2021, s. 2).

Tieto bielkoviny obsiahnuté v obilninách, pseudo-obilninách a strukovinách by mohol svojím vysokým bielkovinovým obsahom pomôcť pri nedostatočnej konzumácii mäsa, ako hlavná zložka potravy. Dalo by sa tak vyhnúť rôznym chorobám najmä v chudobnejších oblastiach. Dôležitým faktorom je aj fakt, že pri plodinách tohto typu je náročnosť pestovania menšia, pretože po dopestovaní sú plodiny pripravené ku konzumácií, zatiaľ čo pri chovaní zvierat by sa tieto plodiny dopestovali, aby sa nakrmili zvieratá.

## 2. OBILNINY, PSEUDO-OBILNINY A STRUKOVINY V ČÍNE

Obilniny, pseudo-obilniny a strukoviny tvoria v Číne najväčšiu zložku potravy s asi 90 percentami prísunu kalórií, a spolu tvoria asi 90 percent celkového príjmu bielkovín, ako aj iných vitamínov a minerálov. V krajine ako je Čína, kde je populácia obyvateľstva veľmi hustá, sú potraviny s vysokou nutričnou hodnotou veľmi dôležité (Simoons 2019, s. 63-64).

Poľnohospodárstvo je v Číne obklopené rôznou mytológiou a legendami. V starovekej Číne žila väčšina obyvateľstva v roľníckych osadách a používali jednoduché nástroje. Väčšina týchto mýtov a legiend je preto spojená s predstavením nových plodín či uľahčením pestovania pomocou nových nástrojov alebo techník. Začiatkom týchto mýtov je legenda o cisárovi Shennongovi (神农), prezývaným „božský poľnohospodár“, ktorý žil niekedy okolo roku 2840 pred našim letopočtom, a naučil ľudí ako obrábať pôdu. (Roberts 2004, s. 1) Ďalším známym hrdinom bol Hou Ji (后稷), ktorý bol známy ako „Princ proso“, pretože mu je prikladané predstavenie prosa do Číny (Anderson 1988, s. 29). Ďalšou významnou osobou je Shujun (叔均), boh poľnohospodárstva a pestovania, ktorý sa zaslúžil vynálezom rôznych nástrojov na pomoc pri pestovaní (Yang 2005, s. 201).

Najznámejším mýtom týkajúcim sa pestovania je „päť zrn“ (*wu gu* 五谷), dôležitých v starovekej Číne ako základná zložka potravy. Podľa legendy Shennong 神农 ukázal čínskemu ľudu ako pestovať *wu gu* 五谷, a tak priviedol starovekú Čínu z lovectva k poľnohospodárstvu (Sterckx 2001, s. 100). Najstaršia zmienka o *wu gu* v texte je v Konfuciových *Rozhovoroch a výrokoch* (*Lun Yu* 论语), kedy bol tento termín už bežný a stal sa synonymom pre základnú zložku potravy (Needham 2000, s. 19). Tieto plodiny sú *ji* 稷 – mohár taliansky (*Setaria italica*), *shu* 黍 proso siate (*Panicum miliaceum*), *dao* 稻 ryža siata (*Oryza sativa*), *mai* 麥 – môže byť buď pšenica siata (*Triticum aestivum*) alebo jačmeň siaty (*Hordeum vulgare*), *shu* 菽 sója fazuľová (*Glycine max* (L.) Merrill). Niektoré zdroje uvádzajú namiesto ryže ako jednu z plodín *ma* 麻 konopa siata (*Cannabis sativa*) (Needham 2000, s. 19, 22).

### 2.1. PROSO (*Panicum*)

Proso je všeobecný názov pre širokú škálu drobnosemenných obilnín. Je to jedna z najstarších obilnín nájdených a pestovaných v Číne. Prvé známky domestikácie prosa sú z rano-neolitickej

lokality Cishan v severnej Číne, približne 6200 rokov pred naším letopočtom (Lu et.al. 2009, s. 7367). V tomto období tvorilo základnú časť potravy populácie Severu. V starovekej Číne boli najviac pestované dva druhy prosa: *ji* 稷 – mohár taliansky (*Setaria italica*), a *shu* 黍 proso siate (*Panicum miliaceum*), pravdepodobne domestikované z divej trávy mohár zelený (*Setaria viridis*). Tento predchodca prosa sa vyskytoval najmä v suchým miernych oblastiach v Severnej hemisfére, hoci domestikácia bola dosiahnutá v Číne. Proso je zaradované do skupiny obilnín najlepšie pestovaných v horúcich vlhkých letách, na rozdiel od obilia alebo jačmeňa, ktoré sú adaptované na zimné dažďové podmienky. Už počas dynastie Shang sú dôkazy o takzvanej dvojkultúre, čiže pestovaní dvoch plodín na tej istej ploche počas jedného roka. Striedali sa zimné obilie alebo jačmeň s letným prosom (Anderson, 1988, s. 42).

### **2.1.1. Prvé zmienky v čínskych textoch**

Počas dynastie Han sú zmienky o spôsobe dvojkultúrneho poľnohospodárstva vo Fan Shengzhiho manuáli (*Fan Shengzhi Shu* 汜胜之书), je to najstaršia zmienka pestovania prosa v Číne (Anderson 1988, s. 40). Proso patrí do skupiny *wu gu* 五谷 (päť zŕn), kde patria aj ryža, obilie, strukoviny a konope, a tie tvorili základnú zložku potravy (Needham 2000, s. 19). Ďalším zdrojom informácií o pestovaní prosa a iných plodín počas dynastie Zhou je Kniha piesní (*Shijing* 诗经). Jedna z piesní obsahuje mýtus o živote „Princa Prosa“ (vl. menom *Hou Ji* 后稷, považovaný za zakladateľa líne Zhou), ktorému je pripisované predstavenie prosa ľuďom počas dynastie Xia (Anderson 1988, s. 29).

Na začiatku vlády dynastie Han je stále proso viac uprednostňované pred pšenicom alebo strukovinami, a to najmä kvôli mäkkému zloženiu zŕn a nadýchanej jemnej hmote pri parení, na rozdiel od pšenice, ktorej zrná sú tvrdé (Anderson 1988, s. 42). Avšak po objavení spôsobov fermentácie sójových bôbov a výrobe múky z obilia bolo proso čoraz menej využívané (Simoons 2019, s. 71).

### **2.1.2. Využitie v kuchyni**

Jednou z foriem využitia prosa bola príprava kaše, ktorá bola práve vďaka mäkkosti zŕn oveľa populárnejšia než spomínaná pšenica (Anderson 1988, s. 42). Taktiež boli nájdené známky o výrobe rezancov z prosa z neskorej neolitickej doby (približne 2000 rokov pred n. l. v archeologickej oblasti Lajia. (Lu et. al. 2005, s. 967). Lepkavá forma prosa sa často mlela na parené koláčky, zvyčajne plnené ovocím jujuba (Simoons, 2019, s. 91).

Keď sa pšenica a ryža stali populárnejšími, proso sa považovalo skôr za jedlo chudobných, napriek tomu bolo stále cenené pre svoju chuť ako aj nutričné hodnoty, a to najmä bielkoviny, karbohydráty, vitamíny a minerály. Podľa Simoonsa hodnotou bielkovín dokonca proso presahuje iné obilniny ako sú ryža alebo kukurica (2019, s. 73). V tabuľke 1 (vid'. s. 21) môžeme vidieť množstvo bielkovín v gramoch, ktoré sa nachádzajú v 100 gramoch prosa.

Konzumáciou iných potravín z vysokým obsahom bielkovín je možné zvýšiť príjem bielkovín, ak nie je možné doplniť mäsom. Proso samo o sebe neposkytuje dostatočné množstvo bielkovín, preto napríklad v Severnej Číne boli jedlá z prosa kombinované s inými obilninami alebo sójovými bôbmi (Simoons 2019, s. 73).

## 2.2. RYŽA (*Oryza*)

Ryža patrí do rodu *Oryza*, poznáme dva domestikované druhy: africká ryža (*Oryza glaberrima*), ktorá sa pestuje najmä v Afrike, odkiaľ aj pochádza; a ryža siata (*Oryza sativa*), najviac pestovaný druh ryže na svete v súčasnosti, ktorý pochádza z východnej Ázie, pravdepodobne práve z Číny. Najstaršie známky o pestovaní domestikovanej ryže v Číne pochádzajú z ryžových polí v údolí Dlhej rieky približne v roku 4000 pred našim letopočtom (Sweeney 2007, s. 953). To znamená, že proso, ktoré je staršie asi o 1500 rokov, bolo pôvodnou základnou potravinou v Číne. Dva najznámejšie druhy Ryže siatej (*Oryza sativa*), v Číne známej ako 稻, sú *indica*, ktorá sa postupne rozširovala z Indie a južnej Číny, a *japonica*, ktorá sa pravdepodobne oddelila a pestovala sa v Japonsku. Oba tieto druhy sa líšia nielen vzhľadom ale aj podmienkami pestovania – *indica* je dlhozrná ryža pestovaná v tropických podmienkach, zatiaľ čo *japonica* je krátkozrná ryža pestovaná v miernych podmienkach, a je taktiež viac lepkavá. To môžeme pozorovať na tradičných japonských pokrmoch ako je suši alebo moči, v ktorých je lepkavá ryža dôležitá (Simoons 2019, s. 69).

V Číne je najviac pestovaná *indica*, ktorá sa postupným šľachtením stávala vhodnejšou pre rôzne podmienky – pre suché alebo vlhké polia, skoré alebo neskoré, lepkavé alebo nelepkavé. Ryža pestovaná na suchých nezavlažovaných miestach potrebovala dostatočné množstvo zrážok, aby dozrela, najčastejšie to bolo v juhovýchodnej Ázii. V oblastiach bez dostatočnej vlahy musela byť ryža pestovaná v mokrých zaplavených poliach, ktoré postupom času ako ryža dozrieva vysychajú. Takto sa ryža pestovala v Číne už približne v rokoch 2500 až 3000 pred našim letopočtom (Anderson 1988, s. 15).

### 2.2.1. Prvé zmienky v čínskych textoch

Už počas vlády dynastie Han sa ryža stala druhou základnou potravinou hneď po prose. Vo *Fan Shengzhiho manuáli* (*Fan Shengzhi Shu* 汜胜之书) je zmienka o zavlažovaných ryžových poliach a spôsoboch regulácie vody v nich (Anderson 1988, s. 40-42). Najväčšou zmenou pre ryžu bolo obdobie dynastie Song, kedy sa ryža stala najdôležitejšou potravinou, hoci na severe Číny stále prevažovalo proso. Ďalšou významnou zmenou v tomto období bolo vyšľachtenie odrody ryže Champa (*zhangcheng dao* 占城稻), ktorá mala krátku dobu dozrievania a vysokú odolnosť voči suchám, a ku koncu vlády dynastie Ming už mala táto ryža takmer rovnako dôležitý význam ako dnes (Anderson 1988, s. 65, 80). Odroda ryže Champa pochádza z Čampy v dnešnom Vietname, a do Číny sa dostala počas obdobia sucha asi v roku 1012, a vďaka odolnosti voči suchu sa stala dôležitou súčasťou poľnohospodárstva v Číne (Barker 2011, s. 185).

### 2.2.2. Využitie v kuchyni

Ryža bola základnou zložkou jedál, jej dôležitosť môžeme vidieť na čínskej fráze *chi fan* 吃饭, ktorá sa doslovne prekladá ako „jesť uvarenú ryžu“, ale význam tejto frázy by sme preložili jednoducho ako „jesť“. Najčastejším spôsobom úpravy ryže bolo varenie v pare. Ako bolo už zmienené pri prose, pšeničné zrná sú príliš tvrdé na takýto spôsob úpravy, preto boli ryža a proso najviac využívané na prípravu kaše. Ďalším spôsobom bolo varenie vo vode, dlhým varením vo väčšom množstve vody sa vyrábalo jedlo nazývané *zhou* 粥 (mäkká ryžová kaša). Menej častým spôsobom úpravy bolo takzvané praženie na sucho, kedy sa ryža pražila priamo bez vody alebo pary. Takýmto spôsobom sa vyrábali ryžové koláčiky (Needham 2000, s. 88-89). Špeciálnym jedlom pripravovaným počas festivalu Dračích člnov (*duan wu jie* 端午节) boli ryžové knedličky *zongzi* 粽子 obalené v listoch divej ryže, alebo Mesačné koláče *yue bing* 月饼, pripravované počas sviatku Stredy jesene (*zhong qiu jie* 中秋节). Mletím ryže sa získavala ryžová múka, ktorá sa ďalej používala na výrobu rezancov, jedlých obalov, koláčov alebo sladkostí, hoci častejšie sa používala múka zo pšenice (Simoons 2019, s. 84-85).

Obsahom bielkovín sa ryža nevyrovná obilninám ako je pšenica či proso, alebo strukovinám ako sú sójové bôby (viď tabuľka 1 na str. 21), ale stále ma pomerne vysoký obsah bielkovín v porovnaní s inými rastlinami.



### 2.3. PŠENICA (*Triticum*) A JAČMEŇ (*Hordeum*)

Pšenica (*Triticum*) je rod obilnín pestovaných v miernych podmienkach. Patria tu viaceré druhy, z ktorých najviac sa pestuje pšenica siata (ozimná) (*Triticum aestivum*). Prvé známky pestovania sa objavili v období Neolitickej revolúcie približne pred 10 000 rokmi v okolí Úrodného polmesiaca. Prvé pestované druhy boli pšenica jednozrnná – Einkorn (*Triticum monococcum*) a pšenica dvojrnná – Emmer (*Triticum dicoccum*). Do Ázie sa dostala pšenica cez Irán, až nakoniec pred približne 3000 rokmi prišla do Číny. Pšenica je zmienená na nápise na kostiach z obdobia dynastie Shang (Shewry 2009, s. 1537-1538).

Jačmeň (*Hordeum*) je rod obilnín pestovaných v miernych podmienkach. Najznámejším s najrozšírenejším druhom je Jačmeň siaty (*Hordeum vulgare*). Rovnako ako pšenica bol objavený pred 10 000 rokmi v okolí Úrodného mesiaca. Jačmeň siaty (*Hordeum vulgare*) bol domestikovaný z divej odrody *Hordeum spontaneum*. Hoci je jačmeň spomínaný rovnakým znakom, pšenica bola trochu viac známa a viac pestovaná (Badr et. al. 2000, s. 499).

#### 2.3.1. Prvé zmienky v čínskych textoch

V Číne je pšenica často zmieňovaná v textoch pod termínom *mai* 麦, ale v skutočnosti tento termín pomenúva vo väčšine prípadoch aj pšenicu aj jačmeň, alebo jedno z nich. Zmienené sú už v Knihe piesní *Shijing* 诗经 z dynastie Shang. V niektorých veršoch sa používa pre pšenicu názov *lai* 莱 a pre jačmeň názov *mou* 牟, ktoré dokazujú, že rozdiel medzi týmito dvoma plodinami bol rozoznaný (Needham 2000, s. 19). V období dynastií Zhou a Han boli obe pšenica a jačmeň stále považované za menej dôležitú plodinu ako bolo proso, kvôli už spomínanej tvrdosti zrn, ktoré sa nedali uvariť na mäkkú kašu. Počas obdobia dynastie Han však začala výroba múky z pšenice, a taktiež výroba rezancov, čo viedlo k rozdeleniu Číny na dve časti – juh, kde sa obilniny pripravovali varením na kaše – *li shi* 粒食, a sever, kde sa z múky z obilnín pripravovali rezance, knedličky a iné produkty – *mian shi* 面食.

#### 2.3.2. Využitie v kuchyni

Pšeničné zrná sa na rozdiel od prosa alebo ryže nepodávali vcelku (uvarené vo vode alebo na pare), ale mleli sa na múku. Z múky sa robili rôzne pokrmy, ako sú parené knedličky (plnené alebo neplnené) alebo rezance. Rezance boli zvyčajne pripravované bez vajec. Taktiež sa múka používala na výrobu placiiek, jedlých obalov napríklad na jarné rolky a iné.

Seitan, alebo v Číne používaný názov *mian jin* 面筋, sa vyrába zmiešaním pšeničnej múky s vodou. Cesto sa potom opakovane umýva pod vodou aby sa odstránil škrob a otruby, až nakoniec zostane len lepok, ktorý sa môže napríklad vyprážať (Dina a El-Chaghaby 2019, s. 178). Seitan bol prvý-krát spomenutý v knihe *Qimin Yaoshu* 齐民要术. Počas neskorého obdobia Bojujúcich štátov sa objavil názov *bing* 饼, ktorým sa nazývali rôzne jedlá pripravené z cesta: plochý chlieb, knedličky, pečené koláče a rezance. Toto cesto bolo pripravované „máčaním múky“ aby sa spojila dokopy (*he bing* 合饼) (Sterckx 2011, s. 14-15).

## 2.4. SÓJA FAZUĽOVÁ (*Glycine max* (L.) Merrill)

Sója fazuľová (*Glycine max* (L.) Merrill) patrí medzi strukoviny, hoci oproti iným rastlinám v tejto kategórii má veľmi vysokú hodnotu bielkovín. Podľa štúdií pochádza sója z Číny, z divej odrody sóje (*Glycine soja*), ktorá sa v Číne vyskytuje najviac z okolitých oblastí východnej Ázie (Li-Yuan s.2). Sója bola domestikovaná v starovekej Číne, pravdepodobne v severovýchodnej časti, asi 3000 rokov pred našim letopočtom (Simoons 2019, s. 70).

Pre Čínu je sója veľmi užitočnou rastlinou, nielen kvôli vysokému obsahu bielkovín a iným vitamínom, ale aj jej schopnosti viazať dusík v pôde, čím ovplyvňuje plodnosť pôd. Navyše oproti bielkovinám získaných z mäsa, vajec alebo mlieka má sója oveľa viac využiteľných bielkovín na aker, čím je jej pestovanie lacnejšie (Simoons 2019, s. 71).

### 2.4.1. Prvé zmienky v čínskych textoch

Najstarší názov sóje používaný v Číne bol *shu* 菽, tento znak bol nájdený na kostiach a korytnačích pancieroch z obdobia dynastie Shang asi pred 3700 rokmi. (Li-Yuan s2) Prvou zmienkou v texte bola pravdepodobne v Knihe piesní z obdobia vlády Zhou, kedy už bola sója domestikovaná (Hymowitz 1981, s. 277). Vo Fan Shengzhiho manuáli (*Fan sheng zhi shu* 氾勝之書) je sója spomenutá ako potravina zabezpečujúca ochranu pred hladomorom vďaka jej odolnosti v nepriaznivých podmienkach, kedy je stále možný dostatok úrody (Needham 2000, s. 293). Neskôr sa sója stala známou pod názvom *da dou* 大豆, čo doslova znamená veľká fazuľa, čím je naznačená rastúca dôležitosť sóje ako základnej potravy. Názov *da dou* 大豆 je spomenutý v diele *Qimin Yaoshu* 齐民要术 z obdobia vlády dynastie Severný Wei (Needham 2015, s. 41-42).

### 2.4.2. Využitie sóje v kuchyni

Obsah bielkovín v sóji je približne 40% (Kumar 376). Jedným z problémov konzumácie sóje sú látky, ktoré zabraňujú tráveniu bielkovín, avšak tomu sa dá predísť správnou úpravou. V Číne to boli tepelná úprava, mletie, klíčenie a fermentácia (Simoons 2019, s. 71).

Ďalšou z nevýhod okrem ťažkosti stráviteľnosti bielkovín v sóji je jej typická silná fazuľová chuť. Číňania zistili, že dlhým varením môže byť táto chuť zredukovaná, výsledkom bola fazuľová kaša *dou zhou* 豆粥. Sójové bôby tiež mohli byť varené na pare (rovnakým spôsobom ako proso alebo ryža), z čoho vzniká známe tofu – *dou fu* 豆腐 (Needham 2000, s. 294-295).

Tofu (*dou fu* 豆腐) sa prvýkrát zmieňuje v literatúre až počas neskorého obdobia dynastie Tang, alebo skorého obdobia dynastie Song, avšak je pravdepodobné že tento produkt bol známy už počas vlády dynastie Han. Tofu má veľmi vysokú hodnotu bielkovín, asi 8 gramov bielkovín v 100 gramoch tofu, preto je dôležitou súčasťou vegetariánskej stravy. Môže sa podávať samostatne alebo v kombinácii s inými ingredienciami ako je ryža, zelenina, alebo aj mäso a ryby. Taktiež sa pridáva do polievok (Simoons 2019, s. 87).

Ďalším výrobkom zo sóje je sójové mlieko *dou fu jiang* 豆腐漿 alebo *dou jiang* 豆浆, ktorý sa tradične dával dojčencom, starým ľuďom alebo matkám na stimuláciu mlieka. V súčasnosti je v dôsledku popularity vegetariánstva zvýšený nárast dopytu po sójovom mlieku nielen v Číne, ale aj na Západe. Jedným z iných produktov ktorý sa dá získať varením sójového mlieka je šupka alebo koža, ktorá sadne na mlieko počas varenia. Po vysušení táto šupka funguje ako jedlý obal, alebo nakrájaný sa môže pridať do polievok. Sójová omáčka *jiang you* 醬油 je jednou z najdôležitejších súčastí čínskej kuchyne. Jej výroba začala pravdepodobne už niekedy v období dynastie Zhou (Simoons 2019, s. 87).

## 2.5. KONOPA SIATA (*Cannabis sativa*) 大麻

Konopa je dvojdómá rastlina rodu Cannabinaceae, pravdepodobne pochádzajúca z Ázie. Samčie rastliny majú kvety a sú zvyčajne vyššie, ale menej robustné ako samičie, taktiež majú kratšiu životnosť. Na rozdiel samičie rastliny nemajú kvety ako samčie rastliny, ale produkujú semená. Z tohto dôvodu majú oboje rôzne využitie.

Konopa sa považuje za Ázijskú plodinu, hoci nie je úplne potvrdené kde presne bola prvý krát pestovaná. Mohla to byť centrálna Ázia, India, Bhután, Himaláje, Irán, Čína, alebo Sibír, Blízky Východ. Čína je však považovaná za najpravdepodobnejšiu oblasť prvých známk konopy z dôvodu množstva historických zápiskov a archeologických objavov v danej lokalite (Liu et. al. 2016, s. 236).

Z historického hľadiska má Čína bohatú znalosť o pestovaní konopy už z Neolitickej doby pred asi 6000 rokmi (Li 1974, s. 437). Z etno-botanického hľadiska sa môžeme pozrieť na výskyt divej konopy, vyskytujúcej sa v početnom množstve v okolí Žltej rieky a Dlhej rieky. Táto divá konopa bola tiež často dokumentovaná v starých čínskych textoch (Liu et. al. 2016, s. 236).

### **2.5.1. Prvé zmienky v čínskych textoch**

Prvýkrát je pestovanie konopy zmienené v knihe *Shijing* 诗经, kde sú spomenuté dva výrazy: *ju* 苴 a *ma* 麻. *Ju* vo význame ako konopné semienka *ma zi* 麻子 (samičia rastlina), a *ma* ako všeobecne rastlina používaná na výrobu textilných látok (samčia rastlina). Konopa je tu často spomínaná aj v súvislosti vzťahu medzi ženami a mužmi, čo mohlo naznačovať že už vtedy ľudia poznali rozdiel medzi pohlavím konopy. Avšak to nie je úplne isté, keďže v tejto súvislosti sa spomínajú aj iné rastliny ako pšenica a jačmeň, ktoré nie sú dvojdomé. V texte v *Yili* 仪礼 (Kniha etikety a ceremónií) je tiež spomenutá konopa, pričom *ju* 苴 je opísaná ako rastlina s plodmi. Samčia rastlina je spomenutá ako *mu ma* 牡麻, alebo *xi ma* 枲麻. Je to prvý explicitný rozdiel medzi konopami: samičia konopa ktorá má plody, a samčia konopa využívaná na výrobu textílií (Needham 2015, s. 299-300).

Konopa, pšenica, proso (*panicum* a *setaria*) a fazuľa sú ilustrované ako najčastejšie pestované „zrná“ v Číne v *Lüshi Chunqiu* 吕氏春秋 približne z roku 239 pred n. l. z obdobia vlády Qin. Počas obdobia Bojujúcich štátov sa semená konopy často konzumovali. (Liu et. al. 2016, s. 236)

### **2.5.2. Využitie konopy v kuchyni**

Počas obdobia Tang básnik Bai Juyi v jednej z jeho básni napísal, že „keď boli ľudia hladní, zjedli misku kaše z konopných semienok“. Sú štyri spôsoby, akými ľudia v starovekej Číne jedli konopu. Jedli sa zrná ako menšie občerstvenie, najmä u nižších vrstiev. Ďalším spôsobom

je kaša z konopných semienok. Tretím spôsobom je výroba oleja, ktorý sa používal pri varení, a posledným je využitie rozdrvených semienok ako korenie (Liu et. al. 2016, s. 237, 239).

## 2.6. Nutričná tabuľka *wu gu* 五谷

Tab. 1 Nutričná tabuľka plodín *wu gu* 五谷 a výrobkov z nich

PLODINY a výrobky z nich	BIELKOVINY v 100 g	Prvá zmienka	Znak
<b>PROSO (<i>Panicum miliaceum</i>)</b>	13,4 g	汜胜之书 Fanshengzhi shu	黍
<b>PROSO (<i>Setaria italica</i>)</b>	13,4 g	汜胜之书 Fanshengzhi shu	稷
<b>RYŽA (<i>Oryza sativa</i>)</b>	7,6 g	汜胜之书 Fanshengzhi shu	稻
ryžová múka	7,9 g		
ryžové rezance	10,5 g		
kaša	4,1 g		
<b>PŠENICA (<i>Triticum aestivum</i>)</b>	12,3 g	诗经 Shijing	麦 (莱)
múka	11,6 g		
rezance	12,7 g		
seitan	25 g		
<b>JÄČMEŇ (<i>Hordeum vulgare</i>)</b>	12,8 g	诗经 Shijing	麦 (牟)
<b>SÓJA (<i>Glycine max</i> (L.) Merrill)</b>	18 g	诗经 Shijing	菽
doubanjiang (fazul'ová pasta)	10,6 g		
múka	36,2 g		
klíčky	7,9 g		
omáčka	10,2 g		
mlieko	2,3 g		
tofu	8 g		

<b>KONOPA (Cannabis sativa)</b>	32 g	诗经 Shijing	(大)麻
---------------------------------	------	---------------	------

(zdroj: ASEAN Food Composition Database)

V tabuľke 1 môžeme vidieť, že obsah bielkovín v obilninách, strukovinách a v ich výrobkoch je v porovnaní s inými rastlinnými bielkovinami, ako je napríklad zelenina, vcelku vysoký. Taktiež môžeme vidieť, že tieto plodiny sú v Číne známe už zo staroveku, buď sú zmienené vo Fan Shengzhiho manuáli (*Fanshengzhi shu* 汜胜之书) alebo v Knihe piesní (*Shijing* 诗经), a sú k nim pripojené rôzne mýty. Dnes sa často nazývajú „staroveké plodiny“, pretože patria k plodinám, ktoré zostali viac-menej geneticky nezmenené až dodnes, a sú charakterizované aj vyšším obsahom živín.

### 3. DÔVODY VÝZNAMNOSTI OBILNÍN, PSEUDO-OBILNÍN A STRUKOVÍN

Z uvedených plodín patriacich do kategórie *wu gu* 五谷 môžeme vidieť, že hoci *wu gu* sú v preklade päť zrn, je tu zahrnutá aj strukovina – sója. To znamená, že v Číne sú *wu gu* chápané nie len ako zrná, ale ako základné plodiny na prežitie vo všeobecnosti. Už v najstarších textoch bol dokonca tento termín synonymom základnej zložky potravy. Tým, že majú vysoký obsah bielkovín oproti iným bielkovinám získavaných z rastlín, poskytujú vhodnú náhradu živočíšnych bielkovín. V starovekej Číne síce nepoznali hodnotu bielkovín v daných rastlinách, avšak skúsenosťami sa naučili dôležitosť obilnín a strukovín ako základnou zložkou potravy. Vhodnou kombináciou s inými potravinami môžu poskytnúť dostatočný príjem nielen bielkovín, ale aj iných živín a karbohydrátov. Dostatočný príjem bielkovín je nevyhnutný z niekoľkých dôvodov.

Živočíšne bielkoviny sú nie len mäso a ryby, ale aj produkty ako sú vajcia, mlieko a mliečne výrobky. Sú to najväčšie prísuny bielkovín, preto ich nedostatok môže spôsobiť zdravotné problémy. Človek však dokáže nahradiť živočíšne bielkoviny rastlinnými, ktoré síce obsahujú menšie množstvo bielkovín, ale správnou kombináciou s inými rastlinnými bielkovinami dokážu zistiť dostatočné množstvo bielkovín.

#### 3.1. Hladomory a chudoba

Najzávažnejším dôvodom nedostatku živočíšnych bielkovín sú hladomory. V Číne boli hladomory časté, a zvyčajné spôsobené prírodnými živlami, najčastejšie suchami alebo povodňami. Suchá sú väčšinou horšie, dlhšie trvajú a ich ústup je pomalý. Povodne zväčša nemali tak veľké následky ako suchá (Li 1982, s. 692).

#### 3.2. Náboženské dôvody

Jedlo je jedným z najdôležitejších biologických potrieb človeka, a hrá dôležitú úlohu v evolúcii ľudskej kultúry. Funkcia jedla ako symbolu spojeného s náboženstvom je síce sekundárna funkcia, ale má vysokú hodnotu v spoločnosti. Jedlo je určitý spôsob komunikácie, spôsob udržiavania sociálnej štruktúry, alebo udržiavania kontaktu s predkami. Jedlo je v náboženstve zvyčajne spojené s náboženskými obmedzeniami alebo úplným zákazom niektorých potravín, pôstmi, alebo ako obeta predkom/bohom (Alonso 2015, s. 8-9).

V starovekej Číne bolo jedlo nástrojom pre komunikáciu so svetom mŕtvych (Sterckx 2011, s. 83). Praktiky obetných rituálov pre predkov sú opísané už v knihe *Liji* 禮記 (Kniha Rituálov) (Sterckx 2005, s. 75).

Počas obdobia Han a Zhou bolo mäso zvyčajne pre obyčajných ľudí zriedka dostupné, zväčša výhradou bohatej aristokracie. Obyčajní ľudia sa držali zásady, že ak mali nejaké mäso dostupné, ako aj víno, nechávali to pre starších. Toto je podrobne spomenuté aj v knihe *Liji* 禮記, kde sa hovorí že ľudia, ktorý majú viac ako sedemdesiat rokov mali prístup k najlepším obilninám a extra porciám mäsa. Na druhej strane, aktívne vyhýbanie sa mäsu bolo považované za istú formu morálnej podpory, napríklad v čase smútku, keďže mäso bolo považované za symbol hojnosti. Smútiaci sa počas prvých troch dní zdržiaval jedla úplne, a potom sa postupne cez vegetariánsku stravu dostával späť k normálnej diéte (Sterckx 2005, s. 39-40).

Život je podľa taoizmu najdôležitejšia vec, a každý by sa mal pokúsiť dosiahnuť nesmrteľnosť, alebo aspoň čo najdlhší život. Obmedzenia v konzumácii niektorých jedlách neboli podložené na strachu zo zabitia zvierat, ale na úsilí udržať rovnováhu tela – ako jedlo ovplyvňuje rovnováhu tela (Simoons 2019, s. 32). Zaujímavá je taoistická myšlienka *pigu* 辟谷 – zdržiavanie sa zŕn, presnejšie najmä piatich zŕn *wu gu*. *Wu gu* podľa taoizmu prinášajú zlých duchov, ktorí spôsobujú smrť (Maspero 1981, s. 36).

Konfucianizmus, jeden z ďalších významných náboženstiev v Číne, vegetariánsku stravu nepredstavoval ako životný štýl. Konzumácia mäsa nebola videná ako nemorálna, ale podľa učenia *ren* 仁 (hodnota sociálnej harmónie je dôležitejšia ako nadpozemské duchovné zdroje), by mal človek cítiť súcit k nielen druhým ľuďom, ale aj iným stvoreniam (Tseng 2018, s. 151).

Veľký vplyv na kultúru a život v Číne mal Budhizmus, ovplyvnil Neokonfucianizmus a niektoré stránky Taoizmu. Veľa čínskych slov a fráz je prevzatých z Budhizmu, taktiež niektoré praktiky medicíny boli do Číny predstavené budhistickými mníchmi z Indie (Chen 1964, s. 3). Najväčší prínos Budhizmu na kultúru spojenú s jedlom v Číne je vegetariánstvo. V iných častiach sveta, kde bol Budhizmus tiež rozšírený, nebola bezmäsitá strava vyžadovaná náboženstvom. V Číne však vegetariánstvo dosiahlo obrovskú popularitu. Jednou možnosťou sú prevzaté indické budhistické texty Mahayana, v ktorých je vegetariánstvo spomenuté. Nie však ako príkaz jesť bezmäsitú stravu, ale ako dôraz na to, aby budhisti nejedli mäso zo zvierat, ktoré sami zabili alebo ktoré bolo zabitú úmyselne pre nich (Sterckx 2005, s. 186-187).



#### 4. BEZMÄSITÁ STRAVA V SÚČASNEJ ČÍNE

Vegetariánstvo má dlhú históriu v Číne. V súčasnosti získava vegetariánstvo veľkú popularitu v rozvinutých krajinách. V Číne však vegetariánstvo napriek bohatej minulosti nie je považované za najdôležitejšie. Dôvodom sú hladomory, vojny a rôzne kalamity, ktoré sužovali Čínu počas 20. storočia. Medzi rokmi 1960 a 1980 bolo jedlo vzácné, ľudia si nemohli dovoliť dostatočný prísun jedla, a už vôbec nie mäsa. Zvyčajne sa spoliehali na malé množstvá zŕn, strukovín a zeleniny (Cao 2018, s. 6). Dnes je strach z nedostatku jedla a vody stále prítomný, s tým súvisí s tým nielen hrozba environmentálnych problémov, ale aj vnútorných konfliktov (Gorrie 2013, s. 211-212).

V dôsledku tohto pozostávajúceho strachu z hladu, a po úpadku chudoby po roku 1980, sa mäso stalo základnou potravinou, ktorú si môže dovoliť takmer každý. Vďaka rastúcej ekonomike je preto mäso už nie luxusom, ale dokonca prebytkom. V posledných rokoch narastá konzumácia jedla na človeka (Cao 2018, s. 6).

Čínska vláda sa však v súčasnosti snaží o menšiu spotrebu mäsa, preto vyhlásila stravovacie usmernenia podľa pokynov 中国营养学 *zhongguo yingyang xuehui* (CNS Chinese Nutrition Society – Čínska spoločnosť pre výživu), v ktorých sa hovorí o znížení konzumácie mäsa až o 50% ako pomoc pri znížení emisií uhlíka, a znížení chorôb súvisiacich s nadmernou konzumáciou mäsa. Jednou zo základných rád je konzumácia rôznych jedál založených na obilninách a strukovinách a výrobkoch z nich. Vydali taktiež „tanier potravín“, ktorý ukazuje pomer potravín, ktoré by mal človek mať na tanieri (Zhang 2021, s. 5).

**Obr. 1** Čínska príručka jedla na tanieri



(zdroj: Chinese Nutrition Society)

Prvým zo základných odporúčaní tejto príručky je, aby človek jedol rôznorodé jedlá, ako sú hľuzové plodiny, zelenina a ovocie, mäso, mliečne výrobky, sóju a strukoviny. Ako najdôležitejšiu súčasť správnej diéty je ale považovaná strava založená na obilninách. Tých by malo byť denne prijatých okolo 250-400 gramov (Chinese Nutrition Society 2016, s. 1-2).

Jednou z rastúcich oblastí potravinárskeho priemyslu v Číne je výroba „nepravého mäsa“ založeného na rastlinnej zložke. Je to vegetariánska náhrada mäsa, ktorá sa vzhľadom, textúrou a chuťou približne podobá mäsu (Shurtleff, Akiko 2014, s. 5). Táto náhrada mäsa často uspokojí ľudí, ktorí sa boja, že sa neprispôbia nemäsitej strave.

#### **4.1. Dôvody bezmäsitej stravy**

Jedným zo súčasných najväčších dôvodov konzumácie bezmäsitej – vegetariánskej stravy sú pozitívne dopady na zdravie. Tradičná čínska strava závisí veľa na obilninách, strukovinách a výrobkoch z nich, a na zelenine a ovocí, takže vegetariánska strava, ktorá sčasti používa tieto poznatky nebude mať problém s nedostatkom živín. Problémom je okrem rastúcemu dopytu po mäse vplyv Západu, napríklad fastfood (Cao 2018, s. 16).

Veľkú časť vegetariánov v Číne tvoria budhisti. Mnísi a mníšky sú povinní dodržiavať striktnú vegetariánsku stravu, či už v kláštore alebo mimo.

## 5. ANALÝZA ČÍNSKÝCH VEGETARIÁNSKÝCH VIDEO-RECEPTOV

### 5.1. Metodológia

V praktickej časti sú analyzované čínske video-recepty vytvorené Číňanmi, pochádzajúcich a žijúcich v Číne. Videá obsahujú bezmäsité, vegetariánske recepty nájdené na medzinárodnej platforme YouTube, a na čínskych platformách Bilibili a Douyin.

Pri vyhľadávaní na YouTube je použité kľúčové slovo a jeho synonymá: 中国素食食谱 (*zhongguo sushi shipu* – čínske vegetariánske recepty), 中国素菜 (*zhongguo sucai* – čínske vegetariánske jedlá) a 中国素食菜 (*zhongguo sushi cai* - čínske vegetariánske jedlá). Pri vyhľadávaní na Bilibili a Douyin je použité kľúčové slovo 中国素食菜 (*zhongguo sushi cai* - čínske vegetariánske jedlá). Dôvodom viacerých synonym pri vyhľadávaní na YouTube je nedostatočný počet videí s vybranou tematikou. Jednou z podmienok pri výbere videí je, že musia byť bez mäsa. Druhou podmienkou je to, aby tí, čo varia recepty pochádzali a žijú v Číne, čo sa dá zistiť z popisu autora na ich kanáli alebo profile uvedenej platformy.

Vytvorením podrobných tabuliek analýzou videí sú informácie, aké suroviny sa využívajú v receptoch, postupy, a taktiež informácie o autorovi – pohlavie, vek, ak je možnosť tak miesto pobytu autora, a aké sú dôvody pridávania vegetariánskeho receptu. Ďalej sú porovnané informácie o videách – popularita, zhladnutia, použité hashtagy, rok pridania.

### 5.2. Ciele a hypotézy

Cieľom práce je zistiť, v akej miere sú pridávané vegetariánske recepty medzinárodnej platforme YouTube a čínskych platformách Bilibili a Douyin. Tiež chcem objasniť dôvody, ktoré vedú ľudí k pridávaniu vegetariánskych receptov a porovnať ich s teoretickou časťou práce.

Hypotézou je, že väčšina ľudí nie sú vegetariáni, čo vyplýva z teoretickej časti, a vegetariánske recepty pridávajú len ako súčasť každodennej zdravej a vyváženej stravy, a nie ako snahu o ochranu životného prostredia alebo zvierat, ako môžeme vidieť v súčasnej dobe v Západnom svete. Ďalšou hypotézou týkajúcou sa surovín obsiahnutých v recepte je, že ako hlavný zdroj bielkovín sú využité rôzne obilniny, pseudo-obilniny, strukoviny a výrobky z nich. Čo sa týka typu ľudí, ktorí videá vytvárajú, predpokladáme že sú to najmä mladí ľudia, ktorí sú v určitej miere ovplyvnení západnou kultúrou.

### 5.3. Výsledky analýzy

Čo sa týka medzinárodnej platformy YouTube, videá boli náročnejšie nájsť, najmä kvôli ťažkej dostupnosti platformy v Číne. Dostupných je 7 receptov, ktoré spĺňajú všetky kritéria pre výber. Čínske platformy Bilibili a Douyin mali omnoho väčšie vzorky vegetariánskych receptov.

Tab. 2 Názov a autor videa

VIDEO	NÁZOV	AUTOR
<b>YouTube</b>		
1.	这才是豆腐最好吃做法，简单易做，比麻婆豆腐还好吃，上桌就光盘 Tofu recipe (Toto je nejlepší způsob, ako jesť tofu. Je jednoduchý a nenáročný na prípravu. Chutí lepšie ako Mapo tofu. Stačí položiť recept na stôl.)	家常菜日记
2.	凉拌菜我只服这个做法，一周吃7次都嫌少，爽脆开胃，下酒又下饭 Cold Dish Recipe (Tento spôsob používam len na studené jedlá. Je to príliš málo na jedenie 7-krát týždenne. Je to krehké a chutné.)	家常菜日记
3.	鸡蛋不要炒着吃，教你个神奇做法，往锅一倒，个个鼓大泡，太香了 eggs (Vajička nevyprážaj, nauč sa čarovnej metóde, nasyp do hrnca, všetky buble a je tak voňavé)	家常菜日记
4.	素食煮艺：在寺院学做素菜 (Vegetariánske varenie: Naučte sa variť vegetariánske jedlá v kláštore)	果酱
5.	《回家吃饭》素食寻味记 茶山夙雾 布袋乾坤 佛渡金沙 爱吃素的朋友看过来 20211018   美食中国 Tasty China (Vegetariánske chute „Vrátiť sa domov a najesť sa“, Ranná hmla na čajových kopcoch, Vrecká neba a zeme, Budha prechádzajúci cez Jinshu, Priatelia vegetariáni prišli 20211018   Gurmánska Čína)	美食中国 Tasty China
6.	中国特素食小吃：茴香卷，云南楚雄风味菜   Pineapple and fennel rolls   vegetarian recipes 【Chinese food】 (Čínske vegetariánske občerstvenie: feniklové rolky, jedlo v štýle oblasti Yunnan Chuxiong)	云南广播电视台官方频道 YMG Official Channel
7.	There are several ways of eating hairy tofu: deep fried or stir fried with green garlic. (Je viacero možností jako jesť chlpaté tofu: vyprážené, pražené so zeleným cesnakom)	滇西小哥 Dianxi Xiaoge

Bilibili		
8.	明星大腕都爱的【素牛排】，比肉都好吃！ ("Vegetariánsky steak", ktorý milujú celebrity, je lepší ako mäso)	老饭骨
9.	这就是素食料理天花板！2块钱的素菜做得比100块的肉好吃！ (Toto je vrchol vegetariánskeho varenia! 2 juany za vegetariánske jedlo je lepšie ako 100 juanov za mäso!)	月半阿桃
10.	蚝油杏鲍菇   成本仅需5元，让你吃出鲍鱼的口感 (Hliva kráľovská v ustricovej omáčke   Cena je len 5 juanov, umožní vám ochutnať chuť mušlí)	静香爱下厨和追剧
11.	湘当韵味(第2集)衡阳篇《素食禅依》720P 高清 (Xiangdangské čaro (2. epizóda) kapitola Hengyang „Vegetariánsky zen“ 720P HD)	贤者料理人
12.	剩下的月饼怎么吃？下饭一流   咸蛋黄豆腐羹【yannieyuen】 (Čo robiť so zvyškami mesačných koláčikov? Prvotriedne jedlo   Tofu polievka so slaným žĺtkom【yannieyuen】)	贤者料理人
13.	盈棚食品——川味美食DIY之孜然豆腐的制作方法 (Yingpeng jedlo - DIY spôsob výroby rascového tofu zo sečuánskej kuchyne)	精灵小食
14.	私房素食42：秋冬吃素烤串，用猴头菇代替羊肉好吃到飞起 (Súkromný vegetarián 42: Vegetariánske špízy na jeseň a v zime, Hericium erinaceus namiesto baraniny je tak chutné že odpadnete)	朗哥私房素食学堂
Douyin		
15.	中国素食之龙眼苦瓜（成都文殊院） Čínsky vegetariánsky longan a horká uhorka (kláštor Wenshu, Chengdu)	中国素食
16.	素食   佛门布袋，按我的方法做，你也是大厨！ (Vegetarián   Budhistické vrečko, urob to podľa mňa, aj ty si šéfkuchár!)	中国素食大师张洪山
17.	素食   青菜烧百叶，按我的方法做，清爽可口，营养美味。	中国素食大师张洪山

	(Vegetariánska   Pečená zelenina s kožou zo sóje, vyrobená podľa mojej metódy, osviežujúca a chutná, výživná a lahodná.)	
18.	素食   糖醋如意卷, 按我的方法做, 酸甜可口, 开胃又下饭! (Vegetariánska   Sladkokyslá ruyi rolka, vyrobená podľa mojej metódy, sladkokyslá, chutná, lahodná!)	中国素食大师张洪山
19.	中国素食之芹菜三丝 (新都宝光寺) (Čínsky vegetariánsky zeler - tri kúsky (chrám Xindu Baoguang))	中国素食
20.	第 42 集   满汉全席里一道需要集齐三菇六耳九笋一笙的#鼎湖上素! 你敢信纯素的菜能做出肉的香味? (Epizóda 42   Počas Mandžu-Hanského cisárskeho sviatku musíte nazbierať tri huby, šesť klasov, deväť bambusových výhonkov a jeden Sheng! Verili by ste, že vegánske jedlá môžu produkovať vôňu mäsa?)	南翔不爱吃饭
21.	今天挑战! 一分钟教大家三道素食下饭菜! 速手菜哦~ (Výzva ešte dnes! Naučte sa tri vegetariánske jedlá za minútu! Rýchle jedlá ~)	安秋金

V názvoch jednotlivých videí na YouTube môžeme vidieť, že pozostávajú väčšinou len z názvu receptu, zatiaľ čo na Bilibili a Douyin je vo väčšine videí zahrnuté v názve, že je to vegetariánske jedlo. Veľa videí je taktiež spojená s Budhizmom. Niektorí autori sa v tabuľkách opakujú, pretože videá sú vyhľadávané podľa popularity, to znamená, že keď niekto zadá kľúčové slovo do vyhľadávania, vyskočia mu tieto recepty.

**Tab. 3** Hlavný zdroj bielkovín a ingrediencie

VIDEO	HLAVNÝ ZDROJ BILEKOVÍN	INGREDIENCIE
<b>YouTube</b>		
1.	sója – tofu, sójová omáčka	tofu, pór (zelená cibuľka), čili papričky, cesnak, sójová omáčka, ustricová omáčka, korenie, soľ, cukor, voda, vajce

2.	sója - yuba (koža, ktorá ostane pri výrobe tofu)	uhorka, yuba, uchovec bazový (huba), cesnak, čili papričky, zelená cibuľka, čili korenie, korenie, sezamové semiačka, olej, soľ, cukor, sójová omáčka, balzamikový ocot, sezamový olej, arašidy, koriander
3.	vajcia, škrob	vajcia, škrob, voda, olej, cukor
4.	tofu	tofu, kyslá kapusta, zázvor, sójová omáčka, soľ
5.	tofu, vegetariánska šunka	tofu, olej, petržlenová vňat', vegetariánska šunka (seitan), hliva kotúčová, stonka divej ryže, judášovo ucho, rôsolovka zlatožltá (huba), soľ, cukor, korenie na hríby, mrkva, hríbový vývar
6.	ryžové rezance	fenikel, lepkavé ryžové rezance, ananás, soľ, cukor, citrón
7.	chlpaté tofu, doubanjiang (fermentovaná sójová omáčka)	chlpaté tofu, klíčky cesnaku, fermentovaná sójová omáčka (doubanjiang)
<b>Bilibili</b>		
8.	hliva, sójová omáčka	hliva, zelená cibuľka, zázvor, zmes korenín - čínska škorica, bobkový list, aníz, kardamón, citrónová tráva; sójová omáčka, vegetariánska ustricová omáčka, mrkva, zeler, koriander, soľ, cukor, čierne korenie, čistý vývar, škrob, rozmarín
9.	hríby, sójová omáčka	hliva kráľovská, cesnak, maslo, sójová omáčka, ustricová omáčka, víno na varenie, cukor, čierne korenie
10.	hríby, sójová omáčka	hliva kráľovská, jarná cibuľka, zázvor, sójová omáčka, ustricová omáčka, soľ, prášok kuracieho vývaru, cukor, korenie, škrob
11.	tofu	rýdziky (hríby), tofu, cesnakové lístky

12.	tofu, sójová omáčka	slaný vaječný žltok z mesačných koláčikov, tofu, sójová omáčka, biele sezamové semienka, škrob, zelená cibuľka
13.	huby	korálovec ježovitý (huba), soľ, cukor, vegetariánska ustricová omáčka, sezamové semienka, čili korenie, mletá rasca
14.	huby	korálovec ježovitý (huba), soľ, cukor, vegetariánska ustricová omáčka, sezamové semienka, čili korenie, mletá rasca
<b>Doujin</b>		
15.	seitan, koža zo sóje (doujin)	horká uhorka (mamardika), seitan, bambusové výhonky, huba, koža zo sóje, sójová múka, vajcia, soľ, zelená cibuľka, zeleninový vývar, korenie, vegeta, sezamový olej, škrob
16.	tofu	tofu, šampiňóny, shiitake, zázvor, korenie, soľ, vegeta, cukor, koriander, vývar
17.	koža zo sóje (doujin)	čínska kapusta, koža zo sóje, vegeta, zázvor, zeleninový vývar, cukor
18.	kapusta	kapusta, mrkva, minerálna voda, biely ocot, cukor, pomarančový džús
19.	sójová omáčka, sójová múka	zeler, kapusta, zemiaky, ocot, sójová omáčka, čili papričky, sezamový olej, cukor, sójová múka, soľ, sečuánske korenie, čierne korenie, vegeta
20.	fazuľové klíčky	zeler, mrkva, morské riasy, fazuľové klíčky, longan, soľ, sušené mandarínky, celé biele korenie, luohan, judášovo ucho, bambusové výhonky
21.	sójová omáčka	cibuľa, zázvor, cesnak, baklažán, svetlá a tmavá sójová omáčka, cukor

V tabuľke 9 môžeme vidieť, že sójové výrobky, najmä tofu, sú najdôležitejšou prísadou vo vegetariánskych receptoch. Zaujímavé je, že napriek bohatej histórii Číny, kde sa kladie dôraz na dôležitosť obilnín a strukovín, vo vegetariánskych receptoch sa ako základná surovina



(okrem tofu) vyskytujú len zriedka. Naopak častou surovinou a hlavným komponentom sú hríby alebo huby.

**Tab. 4** Postupy receptov

VIDEO	POSTUP PRÍPRAVY
	<b>YouTube</b>
1.	1. nakrájať tofu na kocky a odložiť na misku 2. nakrájať na menšie pásiky čínsku pažitku, papriku nakrájať na malé kúsky, cesnak nakrájať nadrobno 3. v miske sa zmieša sójová omáčka, ustricová omáčka, korenie, soľ, cukor a voda 4. vajce sa vyšľahá a vleje do nakrájaného tofu 5. tofu s vajcom sa vypraží do zlatista a odloží nabok 6. cesnak a paprika sa orestuje na oleji, pridá sa zmes zo sójovej omáčky, po chvíli sa pridá tofu a nakoniec pažitka
2.	1. uhorka sa nakrája na kocky, yuba na menšie pásiky, odložiť nabok 2. cesnak, papriku a cibuľku nadrobno nakrájať do misky, pridať čili, korenie, sezam, zaliat' horúcim olejom a nechať odstáť 3. yubu varíme domäkka a necháme vychladnúť v studenej vode, huby taktiež chvíľu povaríme a necháme vychladnúť v studenej vode 4. v mise zmiešame uhorku s nakrájanou zmesou zaliatou olejom, yubu a huby, pridáme soľ a trochu cukru, sójovú omáčku, ocot, sezamový olej a premiešame 5. nakoniec posypeme arašidmi a koriandrom, znova premiešame a podávame
3.	1. vajcia vymiešať v miske 2. do škrobu v miske priliat' vodu a zmiešať dokopy, nechať chvíľu odstáť kým sa škrob neusadí na dne, potom vodu opatrne vyliať 3. do rozmiešaných vajícok pridať trochu soli a škrob, poriadne premiešať 4. vaječnú zmes vliať na panvicu, nechať trochu v miske na neskôr 5. opečenú omeletu pokrájať na kocky a vložiť do zvyšnej vaječnej zmesi 6. obalené kocky potom vypražiť v oleji do zlata 7. v trochu vode rozpustíme na panvici cukor až kým nezkaramelizuje, pridať vypražené kocky a podávať
4.	1. tofu sa nakrája na kocky, vypraží sa dozlatista aby bolo chrumkavé zvrchu a odloží sa nabok 2. kyslá kapusta sa dá piecť na panvicu, pridá sa zázvor a trochu soli, po chvíli oiová omáčka a tofu 3. chvíľu sa ešte povarí a môže sa podávať
5.	1. tofu nakrájame na väčšie kocky, opečieme na oleji a dáme vychladnúť do studenej vody, aby zmäklo 2. huby a vegetariánsku šunku nadrobno nakrájame 3. do panvice dáme smažiť vegetariánsku šunku, petržlenovú vňať, huby, stonky ryže, pridáme korenie na hríby, soľ a cukor a smažíme 4. kocky tofu vydlabeme a naplníme ich osmaženou plnkou 5. mrkvu nastrúhame na tenké pásiky a zviažeme naplnené vrecká z tofu 6. naplnené vrecká povaríme v hríbovom vývare
6.	1. čerstvý fenikel nakrájame nadrobno a vložíme do misky k ryžovým rezancom, pridáme varenú vodu a zmiešame až kým sa vytvorí cesto 2. cesto vytvarujeme na placky a na oleji pomaly smažíme z oboch strán dozlata 3. ananás ošúpeme a nakrájame na drobné kúsky, vsypeme ho do hrnca a za stáleho miešania pražíme 4. pridáme štipku soli, šťavu z citróna, nakoniec pridáme cukor 5. keď je ananásový

	džem zlatistý a hustý, rozotrieme ho na feniklové placky, ktoré potom zvinieme a nakrájame na malé rolky
7.	1. niekoľko kusov chlpatého tofu vypražíme v oleji a odložíme na tanier 2. na oleji popražíme nadrobno nakrájane cesnakové klíčky a chlpaté tofu, dobre premiešame dokopy, až vznikne kaša a dáme na misku 3. na tretí tanier dáme chlpaté tofu a polejeme fermentovanou sójovou omáčkou
<b>Bilibili</b>	
8.	1. odrežeme spodnú časť hlivy a hlavičku prekrojíme napoly (aby vyzerala ako steak) 2. hlivu vypražíme na oleji do zlatista 3. zelenú cibuľku nakrájame na väčšie kúsky a dáme pražiť, pridáme zázvor, zmes korenín, sójovú omáčku, tmavú sójovú omáčku, vegetariánsku ustricovú omáčku 4. potom pridáme mrkvu nakrájanú na kolieska, na kúsky nakrájaný zeler, koriander 5. nakoniec pridáme vyprášanú hlivu, trochu posolíme, dáme trochu cukru, a necháme variť 6. hlivy vyberieme a odložíme nabok, omáčku precedíme a tiež odložíme 7. do horúceho oleja na panvicu pridáme čierne korenie a popražíme, čistý vývar, škrob a premiešame 8. hlivy obalíme v škrobe a dáme oprážiť, posypeme rozmarínom a polejeme pripravenou omáčkou
9.	1. hlivu nakrájame na väčšie kolieska, zvrchu zarezáme asi do štvrtiny 2. cesnak pomelieme 3. na panvici oprážime hlivu, pridáme cesnak, víno, sójovú omáčku a cukor a premiešame, nakoniec posypeme trochu korenia
10.	1. hlivu nakrájame na tenké plátky a dáme do hrnca s vriacou vodou, pridáme trochu oleja posolíme, po chvíli vyberieme 2. na oleji dáme oprážiť cibuľku, hlivu, pridáme sójovú a ustricovú omáčku a prášok kuracieho vývaru, polejeme trochu škrobu rozpusteného vo vode, zakryjeme a necháme dusiť dozlatista
11.	1. rýdziky dáme pražiť do oleja, potom vyberieme a odložíme nabok 2. tofu nakrájané na väčšie kúsky dáme pražiť do zlatista, pridáme cesnakové lístky 3. podávame spolu
12.	1. zo zostalých mesačných koláčikov vydlabeme slaný žltok a dáme do misky 2. tofu nakrájame na plátky, cibuľku nakrájame nadrobno a dáme pražiť, pridáme slaný žltok a chvíľu pražíme 3. nakoniec pridáme trochu vody, tofu a polejeme sójovou omáčkou 4. dáme na misku a posypeme nakrájanou cibuľkou a sezamovými semienkami

13.	1. huby natrháme na menšie kúsky a posolíme a ocukrujeme, pridáme hubovú esenciu, ustricovú omáčku a sezamovými semienkami, čili korenie, mletú rascu, premiešame dokopy 2. obalené kúsky napicháme na bambusové paličky a vypražíme v oleji
14.	1. huby natrháme na menšie kúsky a posolíme a ocukrujeme, pridáme hubovú esenciu, ustricovú omáčku a sezamovými semienkami, čili korenie, mletú rascu, premiešame dokopy 2. obalené kúsky napicháme na bambusové paličky a vypražíme v oleji
<b>Douyin</b>	
15.	1. uhorku olúpeme a vydlabeme, uvaríme vo vriacej vode 2. nakrájame na pásiky seitan, huby, sójovú kožu, všetko potom nakrájame na drobné kocky 3. v miske rozmiešame sójovú múku, vajce, vodu, soľ, premiešame a naplníme do uhoriek 4. naplnené uhorky chvíľu dusíme, po dokončení dáme na tanier a dáme pariť 5. nakrájanú zelenú cibuľku dáme pražiť, pridáme trochu zeleninového vývaru, korenie, vegetu, sezamový olej, soľ, škrob rozpustený vo vode a chvíľu necháme variť 6. polejeme po naplnených uhorkách
16.	1. tofu vypražíme v oleji dozlatista 2. huby uvaríme a pokrájame nadrobno 3. zázvor orestujeme, pridáme nakrájane hríby a orestujeme, pridáme korenie, soľ, vegetu, trochu cukru 4. zmes naplníme do vydlabaných tofu kúskov a vrecká zaviažeme stonkou koriandru a dáme variť nad paru 5. tofu vrecká trochu polejeme škrobom rozriedeným vo vode 6. do hrnca dáme variť trochu vývaru, pridáme soľ, vegetu a chvíľu varíme, potom polejeme po tofu vreckách
17.	1. z kapusty odrežeme koreň, umyjeme a namočíme do teplej vody 2. nakrájame na väčšie kusy 2. kožu zo sóje umyjeme 3. kapustu pražíme na oleji, pridáme soľ, trochu vody, vegetu, kúsky zázvoru a chvíľu povaríme
18.	1. z kapusty odrežeme spodok a umyjeme ju, potom narežeme na spodku tri rezy 2. kapustu vložíme do vriacej vody vrchom dole a polievame horúcou vodou a varíme domäkka 3. listy oddelíme od seba a vložíme do studenej vody 4. z listov vyrežeme stred a listy mierne poklepeme 5. dáme na listy nakrájané pásiky mrkvy a zvinieme pozdĺžne 6. do misky vlejeme minerálnu vodu, biely ocot, cukor a rozmiešame, a pridáme pomarančový džús 7. do misky namočíme kapustové rolky a chvíľu necháme 8. nakoniec rolky nakrájame na menšie kúsky

19.	1. zeler, kapustu, zemiaky nakrájame na tenké pásiky 2. na oleji chvíľu popražíme čili papričky a vyberieme 3. dáme pražiť zemiaky, kapustu a zeler, pridáme sójovú omáčku, cukor, soľ, vegetu, korenie, sójovú múku, zamiešame a chvíľu ešte pražíme
20.	1. zeler, mrkvu, morské riasy, fazuľové klíčky dáme variť do vody 2. po uvarení precedíme do misky, pridáme soľ, longan, sušenú mandarínku, celé biele korenie, luohan, zalejeme vodou a dáme variť 3. judášovo ucho a bambusové výhonky dáme variť do iného hrnca 4. všetky suroviny pokrájame a uložíme do misky, a polejeme trochou vývaru zo zeleniny 5. misku obrátíme naopak a podložíme tanierom, dáme variť na pare 6. po dokončení misku zdvihneme a znovu polejeme vývarom zo zeleninovej polievky
21.	1. cibuľu, zázvor a cesnak pokrájame 2. baklažán nakrájame na kolieska a dáme pražiť do zlatista a vyberieme 3. dáme pražiť cibuľu, zázvor a cesnak, po chvíli pridáme baklažán 4. polejeme svetlou sójovou omáčkou, pridáme cukor, tmavú sójovú omáčku, trochu vody a necháme chvíľu dusiť 5. nakoniec posypeme nadrobno pokrájaným cesnakom

Tab. č. 5 Informácie o autoroch videí

VIDEO	OBLASŤ	VEK	POHLAVIE	PREČO VEGETARIÁNSKY RECEPT
<b>YouTube</b>				
1.	—	30-40	muž	iné recepty aj s mäsom
2.	—	30-40	muž	iné recepty aj s mäsom
3.	—	30-40	muž	iné recepty aj s mäsom
4.	—	30-40	muž	budhizmus
5.		40-50	muž	budhizmus
6.		40-50	žena	vegetarián
7.		20-30	žena	iné recepty aj s mäsom
<b>Bilibili</b>				
8.	—	30-40	muž	vegetarián

9.	—	nie je vidno tvár	žena	iné recepty aj s mäsom
10.	—	nie je vidno tvár	žena	iné recepty aj s mäsom
11.	Hunan	25-35	žena	budhizmus
12.	—	nie je vidno tvár	žena	iné recepty aj s mäsom
13.	—	nie je vidno tvár	muž	iné recepty aj s mäsom
14.	Guandong	50-60	muž	vegetarián
<b>Douyin</b>				
15.	Chengdu	30-40	muž	budhizmus
16.	—	40-50	muž	vegetarián
17.	—	40-50	muž	vegetarián
18.	—	40-50	muž	vegetarián
19.	Chengdu	30-40	muž	budhizmus
20.	—	20-30	muž	iné recepty aj s mäsom
21.	Shanxi	20-30	muž	iné recepty aj s mäsom

Väčšina autorov videí neuvádza miesto pobytu, najmä na YouTube. Ak oblasť je poskytnutá, môžeme si všimnúť že sú to väčšinou oblasti na juhu Číny. Z vekovej kategórie najväčší počet tvoria autori v staršej vekovej hranici, 30-40, 40-50. Mužov, ktorí pridávajú recepty a sú populárni na týchto platformách vyzerá byť viac než žien, najmä na platforme Douyin. Čo sa týka dôvodov, tie sú buď uvedené, alebo je poznamenané, že autor vytvára video-recepty aj mäsitých jedál. Títo autori, ktorí varia aj mäsité jedlá, tvoria takmer polovicu z vybraných videí. Vegetariánstvo a Budhizmus tvoria približne rovnakú zložku.

Tab. č. 6 Informácie o videách

VIDEO	POPULARITA (Likes)	ZHLIADUN TIA	KOMENTÁRE	ROK PRIDANIA	HASHTAGY
<b>YouTube</b>					
1.	12k	1 371 219	215	2021	—
2.	2,9k	211 523	105	2021	—
3.	6,2k	648 839	291	2020	—
4.	49	3 555	0	2021	—
5.	10	775	0	2021	—
6.	3	84	0	2022	#云南卫视#吃遍云南
7.	315k	45 478 245	20k	2018	#滇西小哥 #DianxiXiaoge #ĐiềnTâyTiểuCa
<b>Bilibili</b>					
8.	25k	392 000	854	2021	#牛排 #小吃 #烹饪 #厨艺 #家常菜 #美食美食美食制作 #翻滚吧美食假期 #深夜食堂 #西餐 #制作教程 #老饭骨
9.	2,7k	81 000	124	2021	#一人食 #美食美食美食制作 #美食 vlog #打卡中国美食 #美食圈 #深夜食堂 #黄油 #素食 #广州 #杏鲍菇 #素菜
10.	708	44 000	35	2021	#一人食 #家常菜 #美食美食美食制作 #美食 vlog #打卡中国美食 #素食 #杏鲍菇 #

					炒菜 #深圳 #减脂餐 # 蚝油 #打卡挑战
11.	10	5865	12	2014	#吃货 #美食美食美食 测评 #舌尖上的中国 #美食视频 #衡阳 #不 看后悔 #口水直流 # 舌尖上的湖南
12.	288	3815	42	2021	#家常菜美食美食 #美 食视频 #打卡中国美 食 #素食 #料理制作 # 下饭 #深夜食堂 #治 愈系 #简单快手
13.	0	1132	1	2016	#美食美食美食制作 # 美食制作 #美食视频 #川味中国 #做菜教程 #舌尖上的川 #川味美食
14.	9	768	1	2020	#烹饪 #厨艺 #家常菜 #美食美食美食制作 #料理制作 #素食 #美 食 vlog #朗哥 朗哥私 房素食学堂
<b>Douyin</b>					
15.	37	—	2	2021	#美食 #寺院 #佛教 # 健康 #长寿 #素食 #养 生
16.	1773	—	62	2021	#美食教程 #美食推 荐 #抖音美食创作者
17.	1029	—	43	2021	#美食教程 #家常菜 # 用心做菜 #下饭菜
18.	1300	—	34	2021	#美食教程 #家常菜 # 美食推荐 #健康美食 自己做 #用心做菜
19.	20	—	2	2022	#美食 #佛教 #寺院 # 健康 #长寿 #养生 #素 食
20.	592k	—	12k	2021	#食物语 #原来家电还 可以这样

21.	413k	—	5273	2019	#为南京美食打 call
-----	------	---	------	------	--------------

Z vegetariánskych receptov sú najmenej populárne videá budhistov. Väčšina videí, ktoré sú pri vyhľadávaní populárne, vyšli najmä v roku 2021, alebo potom 2022. Hashtagy sa na platforme YouTube nepoužívajú tak často, zatiaľ čo na čínskych platformách je pri každom videu niekoľko.

#### 5.4. DISKUSIA

Čo sa týka typu ľudí, ktorí videá vytvárajú, predpokladáme že sú to najmä mladí ľudia, ktorí sú v určitej miere ovplyvnení západnou kultúrou.

Prvou hypotézou je, že väčšina ľudí nie sú vegetariáni. Vo video-receptoch sa to potvrdilo, pretože väčšina ľudí má na svojich platformách recepty s mäsitou stravou. Vegetariánska strava je teda nie základnou časťou stravy, ale doplnujúcou. Čína s bohatou históriou vegetariánstva má mnoho receptov, ktoré majú v obľube aj ľudia, ktorí konzumujú mäso.

Druhou hypotézou bolo, že hlavným zdrojom bielkovín budú obilniny a strukoviny. Okrem výrobkov zo sójových bôbov a jedného receptu so seitanom sa však žiadne iné strukoviny ani obilniny nepoužili. Hlavnou prísadou je teda vo väčšine receptov tofu a sójová omáčka, ďalej sú to hríby alebo huby, hlíva, a zo zeleniny cesnak, zelená cibuľka a kapusta. Najčastejším postupom pri príprave jedál je vyprážanie alebo restovanie na oleji. Ďalšími častými postupmi sú varenie a varenie na pare.

Poslednou hypotézou bolo, že autori videí budú väčšinou mladí ľudia v rozmedzí 20-30 rokov, avšak ukázalo sa, že sú to väčšinou ľudia vo vekoch 30-40 a 40-50 rokov. Niektorí autori sú skúsení kuchári, ale niektorí sú domáci kuchári, ktorí chcú podať svoje recepty ďalej iným ľuďom.



## ZÁVER

Dostatočný príjem bielkovín je pre človeka nesmierne dôležitý pre zdravie. Ak chýba najväčší zdroj bielkovín, čo je mäso, tak je potrebné ho nahradiť inými – rastlinnými zdrojmi. Tie najväčšie zdroje rastlinných bielkovín – obilniny, pseudo-obilniny a strukoviny – sú v Číne známe už od staroveku. Je s nimi spojených množstvo mýtov, a je známych veľa textových zdrojov, v ktorých sa tieto rastliny dopodrobna opisujú. Nielen ich využitie a pestovanie, ale už v staroveku boli chápané ako základná zložka stravy, preto aj najväčší mýt o plodinách je práve 五谷 wu gu – 5 zrn, ktoré zahŕňajú staroveké obilniny a strukoviny: proso, pšenicu, jačmeň, ryžu a konopu.

V minulosti sa teda ľudia spoliehali na 五谷 wu gu ako základnú časť stravy, v dnešnej Číne ale s rastúcou ekonomikou a celkovým zlepšením podmienok narastá dopyt po kedysi luxusnom tovare, dnes každodennou súčasťou stravy – mäse. Hoci sa čínska vláda snaží priviesť obyvateľstvo k menšej spotrebe mäsa, pravdepodobne to ešte potrvá nejaký čas. Keď sa Čína dostane do väčšej stability, a ľudia prestanú vnímať mäsitú stravu ako luxus, ktorý si konečne môžu dopriať, začne to, čo sa dnes deje v niektorých západných krajinách – zvýši sa povedomie o životnom prostredí a o postupoch, ako ho ochrániť. Jedným z týchto riešení je práve vegetariánska strava.

V praktickej časti sme mohli vidieť, že vegetariánstvo pravdepodobne nie je tak rozšírené v Číne ako na Západe. Väčšina vegetariánskych stravovacích návykov vychádza z bohatej histórie vegetariánstva v Číne, za čo sa najviac zasluguje Budhizmus. Prekvapením bolo zastúpenie vegetariánov, ktorí netvorili najmladšiu vekovú kategóriu ako bolo predpokladané, ale práve strednú a staršiu generáciu.

## **RESUMÉ**

The bachelor's thesis deals with the study of foods high in protein in Chinese history, which acted as a substitute during food shortages, especially as substitutes of meat during the period of hunger. It also examines the religious and spiritual use of some protein substitutes for meat. Its aim is to present the various foods, their origin, cultivation and use in the kitchen. The practical part is focused on the analysis of video recipes from various video platforms, specifically Chinese vegetarian recipes, which examines the content of recipes, information about the author and their reasons for adding a vegetarian recipe and information about the videos themselves.

## BIBLIOGRAFIA

ALONSO, E. B. The impact of culture, religion and traditional knowledge on food and nutrition security in developing countries. *FOODSECURE, For Policies that Matter*. 2015. Práca. Dostupné z: [10.22004/ag.econ.285169](https://doi.org/10.22004/ag.econ.285169).

ANDERSON, E.N., 1988. *The food of China*. New Haven: Yale University Press. ISBN 0-300-03955-7.

BADR, A. et. al. On the Origin and Domestication History of Barley (*Hordeum vulgare*). *Molecular Biology and Evolution*. 2000, roč. 17 (4), s. 499-510. [cit. 17.4. 2022]. Dostupné z: <https://academic.oup.com/mbe/article/17/4/499/1127626>

BARKER, R. T.. The Origin and Spread of Early-Ripening Champa Rice: It's Impact on Song Dynasty China. *Rice*, 2011, roč. 4, 184-186 [cit. 2.4. 2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s12284-011-9079-6>

CAO, D. Chinese Takeaways: Vegetarian Culture in Contemporary China. *Cambridge Journal of China Studies*, 2018, roč. 13 (4), 1-23. [cit. 2.4. 2022] Dostupné z: <https://doi.org/10.17863/CAM.42327>

DINA, A., EL-CHAGHABY, G. Nutritional quality, amino acid profiles, protein digestibility corrected amino acid scores and antioxidant properties of fried tofu and seitan. *Journal of Faculty of Food Engineering*, 2019, roč. 18 (3), 176-190. [cit. 2.4. 2022]. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/336983162>

GORRIE, J. R. 2013. *The China Crisis: How China's Economic Collapse Will Lead to a Global Depression*. John Wiley & Sons, ISBN 978-1-118-47080-0

HYMOWITZ, S. a NEWELL, A. Taxonomy of the Genus *Glycine*, Domestication and Uses of Soybeans. *Economic Botany*. 1981, roč. 35 (3), s. 272-288. [cit. 14.4.2022]. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/4254296>

LI, L. M. Introduction: Food, Famine, and the Chinese State. *The Journal of Asian Studies*. 1982, roč. 41 (4), s. 687-707. [cit, 25. 4. 2022]. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/2055445>

LI, S. et. al. Vegan tours in China: Motivation and benefits. *Int J Tourism Res*. 2021, roč. 23, 238–252. [cit. 15.4. 2022] Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/jtr.2401>

LIU, Fei-Hu, et al. Ethnobotanical Research on Origin, Cultivation, Distribution and Utilization of Hemp (*Cannabis Sativa L.*) in China. *Indian Journal of Traditional Knowledge*. 2016, roč. 16 (2), s. 235-242. [cit. 15.4. 2022]. Dostupné z: <http://nopr.niscair.res.in/bitstream/123456789/40123/1/IJTK%2016%282%29%20235-242.pdf>

LU, H. et. al. Millet noodles in Late Neolithic China. *Nature* [online]. 2005, roč. 437, s. 967–68. [cit. 14.3.2022] Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/437967a>.

LU, H. et. al. Earliest domestication of common millet (*Panicum miliaceum*) in East Asia extended to 10,000 years ago. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2009, roč. 106 (18), s. 7367-7372. [cit. 14.3.2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1073/pnas.0900158106>

MASPERO, H. *Taoism and Chinese Religion*. [online]. Amherst: University of Massachusetts Press, 1981. [cit. 21.4. 2022]. ISBN 0-87023-308-4 Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/270868857\\_Henri\\_Maspero\\_Taoism\\_and\\_Chinese\\_Religion\\_Translated\\_by\\_Frank\\_A\\_Kierman\\_Jr\\_pp\\_xxxiii\\_578\\_Amherst\\_University\\_of\\_Massachusetts\\_Press\\_1981\\_35](https://www.researchgate.net/publication/270868857_Henri_Maspero_Taoism_and_Chinese_Religion_Translated_by_Frank_A_Kierman_Jr_pp_xxxiii_578_Amherst_University_of_Massachusetts_Press_1981_35)

NEEDHAM, J. a HUANG, H. T., 2000. *Science and civilisation in China*. Vol. 6, Biology and biological technology. Part V, Fermentations and food science. Cambridge: Cambridge University Press. ISBN 9780521652704.

NEEDHAM, Joseph, MÉTAILIÉ, Georges, 2015. *Science and civilisation in China*. Vol. 6, Biology and biological technology. Part IV, Traditional Botany: an ethnobotanical approach. Preložila Janet LLOYD. Cambridge: Cambridge University Press. ISBN 9781107109872.

PHAM T-P, et. al. Difference between kwashiorkor and marasmus: Comparative meta-analysis of pathogenic characteristics and implications for treatment. *Microb Pathog*. 2021 roč.150:104702. [cit. 20.4. 2022] Dostupné z: doi: 10.1016/j.micpath.2020.104702.

ROBERTS, J. 2004. *Chinese Mythology A to Z*. Facts on File. ISBN 0816048703.

SIMOONS, Frederick, J., 2019. *Food in China, a cultural and historical inquiry*. Boca Raton: CRC Press. ISBN 978-0-8493-8804-0.

SHEKHAR, CH. Hidden Hunger: Addressing Micronutrient Deficiencies Using Improved Crop Varieties. *Chemistry & Biology*. 2013, roč. 20 (11), s. 1305-1306. [cit. 19.4.2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chembiol.2013.11.003>

SHEWRY, P. R. Wheat. *Journal of Experimental Botany* [online]. 2009, roč. 60 (6), s. 1537-1553 [cit. 20.3. 2022]. Dostupné z: doi:10.1093/jxb/erp058

SHURTLEFF, W. a AKIKO A. 2014. *History of Me at Alternatives (965 CE to 2014): Extensively Annotated Bibliography and Sourcebook*. Soyinfo Center. ISBN 1928914713, 9781928914716

STEINKE, F. H. et. al. 1991. *New Protein Foods in Human Health: Nutrition, Prevention, and Therapy*. CRC Press ISBN 0849369045

STERCKX, Roel, 2011. *Food, sacrifice, and sagehood in early China*. Cambridge: Cambridge University Press. ISBN 978-1-107-00171-8.

STERCKX, Roel, ed., 2005. *Of tripod and palate: Food, politics, and religion in traditional China*. New York: Palgrave Macmillan™. ISBN 978-1-4039-6337-6.

SWEENEY, Megan, McCOUCH, Susan. The Complex History of the Domestication of Rice. *Annals of Botany* [online], 2007 roč. 100, (5), s. 951–57. [cit. 14.3.2022] Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/aob/mcm128>.

TITCHENAL, A. et al. 2018. *Human Nutrition* [online]. Mānoa : University of Hawai'i [cit. 3.4. 2022]. ISBN 978-1-948027-01-4. Dostupné z: <https://pressbooks.oer.hawaii.edu/humannutrition/>

TSENG, A. A. Five Influential Factors for Chinese Buddhists' Vegetarianism. *Worldviews*. 2018, roč. 22 (2), s. 143–62. [cit. 24.4. 2022]. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/26552305>. Accessed 3 May 2022.

WANG, Y. H. et al. Plant- and Animal-Based Protein-Rich Foods and Cardiovascular Health. *Curr Atheroscler*. 2022, roč. 24, s. 197–213. [cit. 20.4. 2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s11883-022-01003-z>

WEERASEKARA, W. A. P. CH. *Food Commercialization, Hidden Hunger and Malnutrition: A Study of Food and Nutrition Security focusing on the Marginalized Society in Sri Lanka*. Witzzenhausen, 2020. Dizertačná práca. Univerzita v Kassel. Fakulta Organickej poľnohospodárskej vedy. Dostupné z: <https://kobra.uni-kassel.de/bitstream/handle/123456789/12695/DissertationPermaniChandikaWeerasekara.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

YANG, L., AN, D. *Handbook of Chinese Mythology* [online]. California: ABC-CLIO, Inc., 2005 [cit. 25.4.2022]. ISBN 1-57607-807-8. Dostupné z: <https://www.abc-clio.com/products/a1488c/>

YOUNG, V. R., & PELLETT, P. L. Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1994 roč. 59(5), 1203S–1212S. [cit. 24.4. 2022] Dostupné z: [doi:10.1093/ajcn/59.5.1203s](https://doi.org/10.1093/ajcn/59.5.1203s)

ZHANG, E. *Planting a Plant-Based Future in China: A study of China's growing plant-based industry*. Los Angeles, 2021. Štúdia. Occidental College, Fakulta Mestskej a

Environmentálnej politiky. Dostupné z:

[https://www.oxy.edu/sites/default/files/assets/UEP/Comps/2021/zhang\\_erin\\_planting\\_a\\_plant-based\\_future\\_in\\_china\\_uepseniorcomps2021.pdf](https://www.oxy.edu/sites/default/files/assets/UEP/Comps/2021/zhang_erin_planting_a_plant-based_future_in_china_uepseniorcomps2021.pdf)

## ZDROJE VIDEÍ V PRAKTICKEJ ČASTI

1. 家常菜日记, 2021. 这才是豆腐最好吃做法, 简单易做, 比麻婆豆腐还好吃, 上桌就光盘 Tofu recipe. YouTube [online]. [cit. 4.4. 2022]. Dostupné na: <https://www.youtube.com/watch?v=t4CKVNVcubg>
2. 家常菜日记, 2021. 凉拌菜我只服这个做法, 一周吃 7 次都嫌少, 爽脆开胃, 下酒又下饭 Cold Dish Recipe. YouTube [online]. [cit. 4.4. 2022]. Dostupné na: [https://www.youtube.com/watch?v=rs7ThL6Ou\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=rs7ThL6Ou_c)
3. 家常菜日记, 2020. 鸡蛋不要炒着吃, 教你个神奇做法, 往锅一倒, 个个鼓大泡, 太香了 eggs. YouTube [online]. [cit. 4.4. 2022]. Dostupné na: <https://www.youtube.com/watch?v=K11SSg6pj38>
4. 果酱, 2021. 素食煮艺: 在寺院学做素菜. YouTube [online]. [cit. 4.4. 2022]. Dostupné na: [https://www.youtube.com/watch?v=CTsW1STV\\_vU](https://www.youtube.com/watch?v=CTsW1STV_vU)
5. 美食中国 Tasty China, 2021, 《回家吃饭》素食寻味记 茶山夙雾 布袋乾坤 佛渡金沙 爱吃素的朋友看过来 20211018 | 美食中国 Tasty China. YouTube [online]. [cit. 4.4. 2022]. Dostupné na: <https://www.youtube.com/watch?v=3xg1V2tx7-A&t=270s>
6. 云南广播电视台官方频道 YMG Official Channel, 2022. 中国特素食小吃: 茴香卷, 云南楚雄风味菜 | Pineapple and fennel rolls | vegetarian recipes 【Chinese food】. YouTube [online]. [cit. 4.4. 2022]. Dostupné na: <https://www.youtube.com/watch?v=Gt8UpBhNt40>
7. 滇西小哥 Dianxi Xiaoge, 2018. There are several ways of eating hairy tofu: deep fried or stir fried with green garlic. YouTube [online]. [cit. 4.4. 2022]. Dostupné na: <https://www.youtube.com/watch?v=YSU9ZFd0lhc>

8. 老饭骨, 2021. 明星大腕都爱的【素牛排】，比肉都好吃! Bilibili [online]. [cit. 8.4. 2022]. Dostupné na:  
[https://www.bilibili.com/video/BV1Zq4y1H7UJ?spm\\_id\\_from=333.337.search-card.all.click](https://www.bilibili.com/video/BV1Zq4y1H7UJ?spm_id_from=333.337.search-card.all.click)
9. 月半阿桃, 2021. 这就是素食料理天花板! 2块钱的素菜做得比100块的肉好吃! Bilibili [online]. [cit. 8.4. 2022]. Dostupné na:  
[https://www.bilibili.com/video/BV1JU4y1A7JZ?spm\\_id\\_from=333.337.search-card.all.click](https://www.bilibili.com/video/BV1JU4y1A7JZ?spm_id_from=333.337.search-card.all.click)
10. 静香爱下厨和追剧, 2021. 蚝油杏鲍菇 | 成本仅需5元, 让你吃出鲍鱼的口感. Bilibili [online]. [cit. 8.4. 2022]. Dostupné na:  
[https://www.bilibili.com/video/BV1xP4y1t7iw?spm\\_id\\_from=333.337.search-card.all.click](https://www.bilibili.com/video/BV1xP4y1t7iw?spm_id_from=333.337.search-card.all.click)
11. 贤者料理人, 2014. 湘当韵味(第2集)衡阳篇《素食禅依》720P 高清. Bilibili [online]. [cit. 8.4. 2022]. Dostupné na:  
[https://www.bilibili.com/video/BV1gs411Z7aV?spm\\_id\\_from=333.337.search-card.all.click](https://www.bilibili.com/video/BV1gs411Z7aV?spm_id_from=333.337.search-card.all.click)
12. yannie\_yuen, 2021. 剩下的月饼怎么吃? 下饭一流 | 咸蛋黄豆腐羹  
【yannieyuen】. Bilibili [online]. [cit. 8.4. 2022]. Dostupné na:  
[https://www.bilibili.com/video/BV1364y187Ga?spm\\_id\\_from=333.337.search-card.all.click](https://www.bilibili.com/video/BV1364y187Ga?spm_id_from=333.337.search-card.all.click)
13. 精灵小食, 2016. 盈棚食品——川味美食DIY之孜然豆腐的制作方法. Bilibili [online]. [cit. 8.4. 2022]. Dostupné na:  
[https://www.bilibili.com/video/BV1Ps411W7KX?spm\\_id\\_from=333.337.search-card.all.click](https://www.bilibili.com/video/BV1Ps411W7KX?spm_id_from=333.337.search-card.all.click)
14. 朗哥私房素食学堂, 2020. 私房素食42: 秋冬吃素烤串, 用猴头菇代替羊肉好吃到飞起. Bilibili [online]. [cit. 8.4. 2022]. Dostupné na:  
[https://www.bilibili.com/video/BV1Mf4y1q7a4?spm\\_id\\_from=333.337.search-card.all.click](https://www.bilibili.com/video/BV1Mf4y1q7a4?spm_id_from=333.337.search-card.all.click)



15. 中国素食, 2021. 中国素食之龙眼苦瓜 (成都文殊院) . Douyin [online]. [cit. 9.4. 2022]. Dostupné na: <https://www.douyin.com/video/7052918021341465867>
16. 中国素食大师张洪山, 2021. 素食 | 佛门布袋, 按我的方法做, 你也是大厨! . Douyin [online]. [cit. 9.4. 2022]. Dostupné na: <https://www.douyin.com/video/7044028792951557413>
17. 中国素食大师张洪山, 2021. 素食 | 青菜烧百叶, 按我的方法做, 清爽可口, 营养美味. Douyin [online]. [cit. 9.4. 2022]. Dostupné na: <https://www.douyin.com/video/7041114302710844703>
18. 中国素食大师张洪山, 2021. 素食 | 糖醋如意卷, 按我的方法做, 酸甜可口, 开胃又下饭! Douyin [online]. [cit. 9.4. 2022]. Dostupné na: <https://www.douyin.com/video/7047060371831541029>
19. 中国素食, 2022. 中国素食之芹菜三丝 (新都宝光寺) . Douyin [online]. [cit. 9.4. 2022]. Dostupné na: <https://www.douyin.com/video/7061357396215549220>
20. 南翔不爱吃饭, 2021. 第 42 集 | 满汉全席里一道需要集齐三菇六耳九笋一筐的#鼎湖上素! 你敢信纯素的菜能做出肉的香味? Douyin [online]. [cit. 9.4. 2022]. Dostupné na: <https://www.douyin.com/video/7019197817914805535>
21. 安秋金, 2019. 今天挑战! 一分钟教大家三道素食下饭菜! 速手菜哦~ Douyin [online]. [cit. 9.4. 2022]. Dostupné na: <https://www.douyin.com/video/6720115225963678990>