

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Filozofická fakulta

Katedra asijských studií



BAKALÁŘSKÁ DIPLOMOVÁ PRÁCE

*Vybrané superpotraviny pěstované v Yogyakartaě a jejich význam pro
místní obyvatelstvo*

*Selected superfoods grown in Yogyakarta and their importance for the
local population*

OLOMOUC 2020 Natálie Sýkorová

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Michaela Budiman, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Vybrané superpotravinu pěstované v Yogyakartě a jejich význam pro místní obyvatelstvo“ vypracovala samostatně s použitím uvedených pramenů, literatury a na základě vlastního terénního výzkumu.

V Olomouci dne:

.....

Natálie Sýkorová

Anotace

Účelem této bakalářské práce je analýza vybraných druhů funkčních potravin, které jsou pěstovány na území Yogyakarta v Indonésii. Teoretická část definuje pojem superpotravin a uvádí jejich základní druhy včetně vybraných zástupců. Poté se již konkrétně zaměřuje na souostroví Indonésie a funkční potraviny typické pro region Yogyakarta. Bylo také vybráno a podrobněji popsáno několik lokálně pěstovaných zástupců. Práce pak dále analyzuje význam superpotravin pro každodenní život v Yogyakarta. Praktická část byla vypracována na základě terénního výzkumu a práce s informátory z řad místních pěstitelů, provozovatelů restauračních zařízení i běžných spotřebitelů. Jejím hlavním cílem bylo zjistit povědomí a osobní zkušenosti obyvatel se superpotravinami.

Jméno autorky: Natálie Sýkorová

Jméno vedoucí práce: PhDr. Michaela Budiman, Ph.D.

Název práce: Vybrané superpotravin y pěstované v Yogyakarta a jejich význam pro místní obyvatelstvo

Počet stran: 62

Počet znaků včetně mezer: 55 237

Počet použitých pramenů: 17

Počet příloh: 1

Klíčová slova: funkční potraviny, Indonésie, superpotravin y, Yogyakarta

Děkuji PhDr. Michaele Budiman, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce, veškerou pomoc a poskytnutí cenných rad a doporučení. Děkuji také své rodině a přátelům, kteří se mnou měli v době mého vysokoškolského studia trpělivost a dávali mi podporu i pocit větší sebejistoty v tom, co dělám.

Obsah

Seznam grafů	6
1 Úvod	8
2 Co to jsou superpotraviny?	10
2.1 Definice a charakteristika superpotraviny	10
2.2 Druhy superpotravin	11
3 Rostlinné superpotraviny Indonésie	13
4 Vybrané superpotraviny pěstované v Yogyakarta	14
4.1 Mango	14
4.2 Kakaové boby	16
4.3 Kurkuma	20
5 Význam superpotravin pro obyvatele Yogyakarta	23
5.1 Ekonomický význam superpotravin	23
5.2 Superpotraviny jako součást místní kuchyně	25
5.3 Superpotraviny jako součást tradiční medicíny	26
5.4 Superpotraviny jako součást turistického ruchu	27
6 Praktická část	29
6.1 Cíl výzkumu	29
6.2 Metodika výzkumu	29
6.3 Výsledky výzkumu	30
7 Závěr	45
Seznam použité literatury	50
Obrazová příloha	52

Seznam grafů

Graf č. 1: Souhrn odpovědí na otázku č. 1 – Pohlaví

Graf č. 2: Souhrn odpovědí na otázku č. 2 – Věk

Graf č. 3: Souhrn odpovědí na otázku č. 3 – Původ

Graf č. 4: Souhrn odpovědí na otázku č. 4 – Dosažené vzdělání

Graf č. 5: Souhrn odpovědí na otázku č. 5 – Zajímáte se o zdravý způsob stravování?

Graf č. 6: Souhrn odpovědí na otázku č. 6 – Věříte, že konzumace určitých druhů potravin může být prevencí nejrůznějších onemocnění či dokonce může pomoci s uzdravením při již existujícím problému?

Graf č. 7: Souhrn odpovědí na otázku č. 7 – Existují potraviny, které záměrně pravidelně nakupujete pro jejich pozitivní účinek na lidské zdraví?

Graf č. 8: Souhrn odpovědí na otázku č. 8 – Už jste někdy předtím slyšel(a) pojem „superpotravina?“

Graf č. 9: Souhrn odpovědí na otázku č. 9 – Víte, co znamená termín „superpotravina?“

Graf č. 10: Souhrn odpovědí na otázku č. 10 – Jak často máte superpotraviny zařazeny v jídelníčku?

Graf č. 11: Souhrn odpovědí na otázku č. 11 – Pokud byste měl(a) z následujícího seznamu vybrat jednu konkrétní superpotravinu, která se ve Vašem jídelníčku objevuje nejčastěji, která by to byla?

Graf č. 12: Souhrn odpovědí na otázku č. 13 – Kde superpotraviny nakupujete?

Graf č. 13: Souhrn odpovědí na otázku č. 14 – Dáváte při výběru superpotravin přednost lokálním druhům?

Graf č. 14: Souhrn odpovědí na otázku č. 15 – Co je pro Vás při výběru superpotravin nejdůležitější?

Graf č. 15: Souhrn odpovědí na otázku č. 16 – Došlo podle Vás (např. vlivem Západu) v posledních 10 letech k významnému rozšíření nabídky superpotravin v Indonésii?

Graf č. 16: Souhrn odpovědí na otázku č. 17 – Už jste někdy osobně vyzkoušel(a) tradiční javánskou medicínu *jamu*?

Graf č. 17: Souhrn odpovědí na otázku č. 18 – Pokud ano, byla Vaše zkušenost s *jamu* pozitivní, tedy došlo po její konzumaci ke zlepšení vašeho zdravotního stavu?

Graf č. 18: Souhrn odpovědí na otázku č. 19 – Jsou podle Vašeho názoru ceny superpotravin příliš vysoké?

Graf č. 19: Souhrn odpovědí na otázku č. 20 – Kolik peněz jste ochotni týdně za superpotraviny utratit?

1 Úvod

Pro svoji bakalářskou práci jsem zvolila téma „Vybrané superpotraviny pěstované v Yogyakarta a jejich význam pro místní obyvatelstvo.“ Superpotraviny, jiným názvem funkční potraviny, se v posledních letech těší stále vzrůstající oblibě, jelikož se lidé začínají čím dál tím více zajímat o téma zdraví. Snaží se tak žít v souladu s principy životního stylu, který mimo jiné zahrnuje i vhodné stravovací návyky spojené s konzumací živinami nabitých potravin.

Indonésie je rozlehlý souostrovní stát jihovýchodní Asie, který leží na rovníku, díky čemuž má příhodné tropické klima a výborné předpoklady pro život a růst velkého množství rozmanitých druhů organismů. Může se tak pyšnit jednou z největších biodiverzit světa, což je také důvod, proč je zde možné pěstovat nejrůznější zástupce superpotravin, které by na jiných místech naší planety nepřežily.

Ještě dnes jsou v Indonésii oblasti, které dosud nebyly (nebo byly pouze částečně) zasaženy globalizací. Místní obyvatelé tam stále žijí v souladu s přírodou a maximálně čerpají jejich darů. V minulosti bylo souostroví obýváno přírodními národy, které znaly pozitivní účinky velkého množství lokálních rostlin a naučily se využívat jejich sílu. Vyvinuly proto vlastní tradiční způsoby léčby nejrůznějších zdravotních problémů přírodní cestou. Dodnes je zde velmi populárním lékem např. medicína *jamu*, vyrobená z rozmanitých druhů bylin a jiných lokálních ingrediencí. Tuto směs, pocházející z indonéského ostrova Jáva, by bylo bezpochyby možné v dnešní době označit za superpotravinu.

Teoretická část práce byla vypracována převážně na základě online internetových zdrojů (jako jsou zejména akademické práce) a vlastního terénního výzkumu. Jejím cílem bylo vysvětlit význam pojmu „superpotraviny“ (a to i přes to, že neexistuje jedna pevná definice) a uvést jejich druhy a konkrétní zástupce. Práce se pak dále zabývá funkčními potravinami rostlinného původu, které jsou kultivovány v oblasti indonéského ostrova Jáva, konkrétně v provincii Yogyakarta. Popisuje tak podmínky jejich pěstování, botanický vzhled, využití a u jednotlivých zástupců také uvádí obsah pro tělo prospěšných látek, díky kterému jsou často užívány jako moderní doplněk stravy či podpora léčby nejrůznějších zdravotních potíží. Dalším bodem této části bylo

shrnutí celkového významu superpotravin pro místní obyvatele. Práce by tak měla ukázat, že tyto potraviny jsou opravdu nedílnou součástí každodenního života v Yogjakartě a pro provincii jsou důležité nejen jako předmět obchodu.

V rámci terénního výzkumu jsem v oblasti provedla záznam etnografických dat za pomoci práce s místními informátory. Mým hlavním cílem bylo zjistit, zda mají obyvatelé Indonésie, zejména Yogjakarty, povědomí o pojmu „superpotravina“ a jaké mají osobní zkušenosti s jejich využitím v každodenním životě.

2 Co to jsou superpotravinny?

Superpotravinny se v dnešní době staly velmi populárním a často diskutovaným tématem. Díky rozvoji moderních technologií a čím dál tím větší osvětě v oblasti zdravého životního stylu se lidé z vyspělých částí světa začínají seznamovat se způsobem stravování, který slibuje dobrou kondici, pevné zdraví i delší a spokojenější život. Kladou tak důraz na kvalitu, přirozenost a původ potravin, které jsou pak velmi nutričně bohaté, často přírodního původu a vypěstované bez chemického ošetření. Když si tohoto novodobého trendu všiml i svět marketingu, vzniklo označení „superpotravina“, které se stalo oblíbeným jak mezi odborníky, tak i širokou veřejností.

2.1 Definice a charakteristika superpotravinny

Kromě termínu „superpotravina“ (angl. *superfoods*), existuje několik dalších názvů označujících tuto skupinu potravin. V anglickém jazyce se můžeme setkat např. s „*functional foods*“, „*medicinal foods*“, „*healthy foods*“ či „*therapeutic foods*“. V české terminologii je nejvíce používán právě pojem „superpotravina“, ale známé, i když méně populární, je také označení „funkční potravina.“¹

Definice superpotravinny může být poněkud problematická, jelikož v České republice neexistuje žádná legislativa, která by tento termín oficiálně definovala. Tyto potraviny však mají určité všeobecné charakteristické znaky, kterými je vždy (v porovnání s běžnými potravinami) vysoký obsah nutričně bohatých látek a minimální průmyslová úprava. Jsou také z velké části přírodního původu a vypěstované v tzv. bio kvalitě, tedy bez použití pesticidů, herbicidů, umělých hormonů a dalších chemických látek i bez genetické modifikace, čímž i šetří naši planetu.²

I když v České republice stále nenajdeme žádný oficiální dokument, který by superpotravinny a jejich výrobu přesně definoval, v roce 2006 vešlo v platnost nařízení Evropského parlamentu, které reguluje zdravotní tvrzení na etiketách těchto potravin. V praxi to znamená, že konzument má jistotu, že u látek, které jsou předmětem tohoto tvrzení, je opravdu vědecky prokázán jejich pozitivní účinek na lidský organismus.

¹ ZÍMA, Petr. *Funkční potraviny*. Brno, 2007, s. 10.

² NOVÁK, Ondřej. *Pohled nutričního terapeuta na vybrané moderní potraviny*. Praha, 2017, s. 9.

Díky tomu se předešlo nepravdivým a zavádějícím reklamním tvrzením o jejich příznivém efektu na zdraví člověka, které byly v minulosti klamáním spotřebitele.³

Jelikož je pro superpotraviny typická vysoká koncentrace živin a dalších zdraví prospěšných látek, můžeme dokonce říci, že stojí na pomezí potravin a přírodních léků.⁴ Mezi tyto nutričně významné látky patří např. vitaminy, minerály, esenciální mastné kyseliny, esenciální polysacharidy, proteiny, antioxidanty, enzymy, koenzymy a mnohé další živiny.⁵ Je jim tak připisována schopnost tělo čistit a vyživovat, a tím zvyšovat jeho vitalitu, energii a sílu imunitního systému, což vede ke zlepšení celkového fyzického i duševního zdraví člověka. Mnohé vědecké studie zaměřené na preventivní a celostní medicínu⁶ doporučují superpotraviny jako nedílnou součást zdravého a vyváženého jídelníčku každého z nás.⁷ Konkrétně by nám měly pomoci např. v boji s alergiemi, astmatem, depresí, cukrovkou, nespavostí, srdečními a cévními potížemi i mnoha dalšími civilizačními chorobami.⁸ Všeobecně je doporučováno konzumovat je čerstvé a v syrovém stavu,⁹ a to právě kvůli obsahu enzymů, živých biologických katalyzátorů, které by byly jakoukoliv tepelnou úpravou nad 42 °C zničeny.¹⁰

2.2 Druhy superpotravin

Jelikož stále nebyla stanovena žádná konkrétní definice superpotravin, neexistuje ani jejich přesné rozdělení na jednotlivé druhy. Zde však uvádím příklady možného členění dle několika kritérií, a to např. na funkční potraviny:

- a) s rychlým, středním a pomalým nástupem účinku – podle toho, po jaké době se projeví jejich účinek na lidský organismus,

³ ŠIŠKA, Igor. *Funkční potraviny*. Olomouc, 2011, s. 17-18.

⁴ WOLFE, David. *Superfoods: The Food and Medicine of the Future*. Berkeley: North Atlantic Books, 2009, s. 2.

⁵ Tamtéž, s. 4.

⁶ Celostní medicína je léčebný přístup, který na člověka nahlíží jako na celek složený z fyzické a duševní dimenze. Kromě řešení samotných znatelných příznaků nemocí se snaží nalézt duchovní příčiny vzniku jednotlivých zdravotních problémů.

⁷ WOLFE, David. *Superfoods: The Food and Medicine of the Future*. Berkeley: North Atlantic Books, 2009, s. 3.

⁸ Tamtéž, s. 6.

⁹ Pro syrovou stravu (jiným názvem také živá strava či vitariánství) je v dnešní době velmi populární označení *raw food*. Její zastánci konzumují pouze potraviny, které byly tepelně upraveny maximálně při teplotě do 42 °C.

¹⁰ WOLFE, David. *Superfoods: The Food and Medicine of the Future*. Berkeley: North Atlantic Books, 2009, s. 4.

- b) tuzemské a zahraniční – podle toho, zda jsou pěstovány v České republice či v zahraničí,
- c) rostlinné a živočišné – podle původu potravin.

Způsobů jejich dělení může být ještě mnohem více, já však pro jednoduchost ve své práci použiji základní členění na superpotraviny rostlinné a živočišné, přičemž se hlouběji zaměřím pouze na potraviny rostlinné, pěstované v Indonésii. Všeobecně mezi ně patří různé druhy ovoce a zeleniny, semena a ořechy, zelené potraviny (řasy, sinice, mořský fytoplankton), koření, byliny a léčivé rostliny, funkční houby, včelí produkty i např. luštěniny či obiloviny. O živočišných produktech se jako o superpotravínách mluví o poznání méně. Existují však druhy, které se vyznačují velkou koncentrací živin a dalších pro tělo prospěšných látek, a proto je některé zdroje také řadí mezi funkční potraviny. Jde hlavně o vejce, vysoce výživné druhy masa (především ryby, mořské plody a drůbež) a mléčné výrobky (zejména ty probiotické).

3 Rostlinné superpotraviny Indonésie

Nejznámější druhy superpotravin rostlinného původu, které jsou pěstovány na území indonéského souostroví, můžeme rozdělit do 8 základních skupin – ovoce, zelenina, semena a ořechy, zelené potraviny, koření, byliny a léčivé rostliny, funkční houby, včelí produkty, luštěniny. Významnými zástupci typického indonéského ovoce jsou např. ananas, avokádo, banán, lansat, durian, kvajáva, karambola, mango, mangostana, papája, pitahaya, rambutan, salak, žakie, tamarind, momordika (hořká okurka) či sapodila (zapota). Ze zeleniny se zde hojně pěstují cibule, chilli paprička (feferonka), brambor, mrkev, lilek, batát, zelí, čínské zelí (pak choi), rajče, česnek, brokolice, ředkvička, okurka, sladkojam (čajot), špenát a plody stromu parkie. Mezi důležité druhy semen a ořechů v souostroví patří kakaové boby, kokosové ořechy, kešu ořechy i semena plodu liánovce a tungovníku, v případě zelených potravin jde o vodní řasy a sinice (spirulina), moringu, listy čajovníku či mořský fytoplankton. Jako zástupce koření, bylin a léčivých rostlin je nutno zmínit galgán, kurkumu, zázvor, maniok, puškvorec, hřebíček, muškátový oříšek, skořici, pepř, kardamom či např. morindu. Významnými funkčními houbami jsou v případě Indonésie zejména shiitake, nejrozšířenějším včelím produktem med a důležitými luštěninami jsou zde hlavně sója, různé druhy fazolí a podzemnice.

4 Vybrané superpotravinu pěstované v Yogyakarta

Na území regionu Yogyakarta se pěstuje většina výše zmíněných zástupců funkčních potravin. I přesto však existují druhy, které se v této oblasti buď vůbec nepěstují, nebo se zde vyskytují pouze v zanedbatelném množství. Konkrétně jde např. o kešu ořechy, semena plodu tungovníku, hřebíček, muškátový oříšek, pepř, shiitake, spirulinu a mořský fytoplankton.

Ve své práci se blíže zaměřím na 3 vybrané zástupce, a to konkrétně na mango, kakaové boby a kurkumu. Mango jsem zvolila proto, že jde o jeden z nejtypičtějších a zároveň nejoblíbenějších druhů indonéského ovoce. Kurkumu považuji za důležitou, protože jde o superpotravinu, jejíž konzumace má v celé jihovýchodní Asii již velmi dlouhou tradici, a to zejména v rámci lidových léčebných postupů a metod. Jako poslední jsem se rozhodla pro kakaové boby, jelikož bych ráda ukázala, že čokoláda je nejen nezdravou cukrovinkou, ale naopak může být i velmi výživnou potravinou.

4.1 Mango

Mango je plodem mangovníku, což je rostlina typická hlavně pro oblast tropické Asie (včetně Indonésie), jejíž botanické řazení je následující:

Říše: rostliny (*Plantae*)

Oddělení: rostliny krytosemenné (*Magnoliophyta*)

Třída: vyšší dvouděložné rostliny (*Rosopsida*)

Řád: mýdelníkotvaré (*Sapindales*)

Čeleď: ledvinovnickovité (*Anacardiaceae*)

Rod: mangovník (*Mangifera*).¹¹

Do stejné čeledi řadíme i další hospodářsky významné druhy superpotravin, jako jsou ledvinovník západní (kešu ořechy) a řečík pistáciový (pistáciové ořechy).¹²

Mangovníky pochází z oblasti Indie, odkud se v průběhu 4. až 5. století rozšířily (zejména díky indickým obchodníkům) do dalších zemí Asie. Do Evropy, východní

¹¹ HAVLÍKOVÁ, Denisa. *Sociálně ekologické aspekty dovozu manga do České republiky*. Brno, 2016, s. 13.

¹² Tamtéž, s. 12.

Afriky a Brazílie pak bylo mango importováno v 15. století portugalskými mořeplavci, kteří byli v kontaktu právě s obchodníky z Indie.¹³ Na samotném Indickém poloostrově měly v minulosti mangovníky velký význam, o čemž svědčí např. fakt, že zde byly v blízkosti důležitých měst vysázeny obrovské sady s pečlivě vybranými kvalitními stromy.¹⁴

Mangifera indica neboli mangovník indický je většinou stálezelený (výjimečně opadavý) strom, který je charakteristický svým statným vysokým kmenem a hustou rozvětvenou korunou, přičemž jeho celková výška může dosahovat až 40 m. Jde o dlouhověký strom, který se může dožít až několika stovek let. Jeho listy jsou velké (10 až 25 cm) a v dospělosti tmavě zelené, květy se vyznačují svou nevýraznou žluto-bílou barvou.¹⁵ Nejvýznamnější částí mangovníku je jeho plod známý jako mango, který se botanicky řadí mezi peckovice s jednou velkou placatou peckou, která chrání jedno větší semeno. Charakteristiky plodu se liší v závislosti na konkrétní odrůdě. Pokud jde o kvalitní zralé mango, dužina by měla být vždy žlutá až zlatá, masitá, výrazně sladká a šťavnatá. Na jeho povrchu se pak nachází ochranná slupka zbarvená do odstínů zelené, žluté, oranžové až červené barvy.¹⁶

Mangovník jako dřevina nemá přehnané ekologické nároky a lze jej pěstovat v nadmořské výšce od cca 300 m n. m. až po cca 1 000 m n. m., v některých oblastech dokonce až ve výšce 1 700 m n. m. Vyskytuje se většinou v tropických až subtropických oblastech, nemá příliš velké požadavky na půdní podmínky a vydrží i období sucha, která jsou dokonce pro dobrou úrodu velmi důležitá. Strom je však poměrně náročný na dostatek slunečního svitu a klimatické podmínky, kdy pro svůj správný růst vyžaduje teplotu od 25 °C do 27 °C, pro kvetení a zrání plodů je však potřeba teplota o něco vyšší, a to cca 33 °C. Mangovníky nesnesou mrazy ani příliš vysoké teploty okolo 40 °C, jelikož v takovém případě dochází k vážnému poškození rostliny.¹⁷

V Indonésii jsou v mnoha oblastech vhodné podmínky pro pěstování mangovníků – na Sumatře, Jávě, Bali, Kalimantanu, Sulawesi, Molukách, Papui i např. v oblasti Nusa Tenggara. Celková produkce za rok 2018 se v zemi odhaduje na

¹³ Tamtéž, s. 13.

¹⁴ Tamtéž, s. 14.

¹⁵ Tamtéž.

¹⁶ Tamtéž, s. 15.

¹⁷ Tamtéž, s. 20-21.

2 624 791 tun manga, z toho 61 171 tun pak bylo vyprodukováno konkrétně v Yogyakarta.¹⁸

Mango je po celém světě velmi oblíbeným a vyhledávaným druhem ovoce, a to hlavně díky své výborné chuti a výjimečnému aroma. I když je tvořeno z cca 86% vodou, jako superpotravinu se může pyšnit obsahem velmi důležitých živin a dalších pro tělo prospěšných látek. Mezi ně patří zejména vláknina, provitamin A, vitaminy B₁ a B₂, kyselina jablečná, kyselina citronová, minerální látky a v případě nezralého plodu i velké množství vitamínu C.¹⁹ Z makroživin²⁰ je mango (jako většina druhů ovoce) zdrojem hlavně většího množství sacharidů, ale v malém množství obsahuje i proteiny a lipidy.²¹

Zralé plody mangovníku jsou jako ovoce často konzumovány v syrovém stavu či šetrně usušené, kdy si zachovávají největší množství prospěšných látek. Mohou se konzumovat samostatně i v kombinaci s jinými druhy ovoce a zeleniny nebo jako součást nejrůznějších hotových vařených pokrmů. Potravinářský průmysl je také hojně využívá pro výrobu smoothies, džusů, marmelád, kompotů, čatní i např. zmrzlin a v některých zemích jsou dokonce i základem pro výrobu alkoholu.

4.2 Kakaové boby

Kakaové boby jsou získávány z rostliny kakaovníku, což je tropický strom, jehož taxonomické zařazení je následující:

Říše: rostliny (*Plantae*)

Oddělení: rostliny krytosemenné (*Magnoliophyta*)

Třída: vyšší dvouděložné rostliny (*Rosopsida*)

Řád: slézotvaré (*Malvales*)

Čeleď: lejniovité (*Sterculiaceae*)

¹⁸ BPS. *Statistik Indonesia: Statistical Yearbook of Indonesia 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019, s. 278.

¹⁹ HAVLÍKOVÁ, Denisa. *Sociálně ekologické aspekty dovozu manga do České republiky*. Brno, 2016, s. 17-18.

²⁰ Makroživiny jsou látky, které dodávají tělu energii, a proto je (na rozdíl od mikroživin) potřebujeme přijímat ve vysokém množství. Jejich další důležitou funkcí je stavba tělesných tkání, hormonů, enzymů i např. imunitních látek. Existují 3 základní makroživiny – tuky (lipidy), cukry (sacharidy) a bílkoviny (proteiny). (EHRENBERGEROVÁ, Eva a Markéta GAJDOŠOVÁ. *Cesta k opravdovému jídlu*. Praha: A Cup of Style, 2019. s. 25-37.)

²¹ HAVLÍKOVÁ, Denisa. *Sociálně ekologické aspekty dovozu manga do České republiky*. Brno, 2016, s. 17.

Rod: kakaovník (*Theobroma*).²²

Název *Theobroma* znamená v řečtině „ovoce“ či „pokrm bohů“, jelikož jde o slovo složené ze 2 částí – *theos* (bůh) a *broma* (ovoce).²³ V přírodě existuje několik druhů kakaovníku, ale tím nejznámějším je pravděpodobně *Theobroma cacao* neboli kakaovník pravý.²⁴

S pěstováním kakaovníků začali dle nejstarších záznamů Olmékové žijící na pobřeží Mexického zálivu, a to již kolem r. 1 500 př. n. l. V období Mayské civilizace, cca od 4. až do 9. stol. n. l., bylo kakao poprvé představeno světu, přičemž v r. 500 n. l. nabylo na důležitosti při náboženských obřadech. Mayové také jako první přišli s pojmem „*cacao*“ a připravili první kakaový nápoj. V období Toltécké říše se ve Střední Americe kakaové boby stávají symbolem bohatství a velice významnou obchodní surovinou. Po tom, co oblast Střední Ameriky a Mexika ovládli Aztékové, kakaové boby byly natolik ceněny, že se dokonce začaly používat jako platidlo směnitelné za jakékoliv zboží. Dalším významným historickým mezníkem byl příchod Španělů do Mexika na počátku 16. století. Díky nim totiž došlo k rozšíření kakaovníků, mimo jiné až do oblasti Indonésie (nejprve konkrétně na ostrov Sulawesi) a o něco později i do Evropy.²⁵

Rostlinou kakaovníku je tropický stálezelený strom spíše menšího vzrůstu dosahující výšky v průměru 5 až 8 m, přičemž se uvádí, že ve volné přírodě může dorůstat až 15 m. Kmen stromu může mít průměr až 30 cm, dřevo je obvykle žluté až červené a jeho svrchní vrstvu tvoří u mladých stromů bílo-šedá kůra, která později hnědne. Koruna stromu je poměrně bohatě rozvětvená, složená z kožovitých listů eliptického tvaru s čepelí délky 15 až 20 cm. U mladých rostlin mají listy bronzově červenou barvu, když však kakaovník stárne, zbarvují se do tmavě zelena.²⁶ Květy vyrůstají v trsech na tenkých stopkách přímo z úžlabí listů a pupenů postranních větví na kmeni stromu, jsou spíše menší velikosti a jejich barva je typicky žlutavá až červená. I když na jedné rostlině může vyrůst až několik tisíc květů, uvádí se, že v plody jich

²² ZAJÍČKOVÁ, Kateřina. *Bioaktivní látky v kakaových produktech*. Zlín, 2010, s. 13.

²³ BEŇADIKOVÁ, Alena. *Kakaové boby jako surovina pro výrobu čokolády*. Zlín, 2011, s. 13.

²⁴ ZAJÍČKOVÁ, Kateřina. *Bioaktivní látky v kakaových produktech*. Zlín, 2010, s. 13.

²⁵ ZAJÍČKOVÁ, Kateřina. *Bioaktivní látky v kakaových produktech*. Zlín, 2010, s. 11-12.

²⁶ BEŇADIKOVÁ, Alena. *Kakaové boby jako surovina pro výrobu čokolády*. Zlín, 2011, s. 13.

dozraje zhruba jen 50 až 80 kusů, tedy opravdu pouhý zlomek.²⁷ Plod kakaovníku má podobu velkého lusku, 10 až 27 cm dlouhého a 5 až 10 cm širokého a váží mezi 300 až 500 g. Tyto lusky mohou mít širokou škálu zbarvení – od zelené přes žlutou, červenou až ke hnědé, přičemž zelená barva je charakteristická zejména pro nezralé plody.²⁸ Každý plod pak obsahuje semena seskupená v 5 až 8 řadách, která jsou nejdůležitější a nejvíce využívanou částí celé rostliny.²⁹

Kakaovníky se pěstují v tropických oblastech okolo rovníku, většinou do 20° zeměpisné šířky, v nadmořské výšce do 600 m.³⁰ Nemají příliš velké požadavky na složení půdy, jelikož mohou růst v těžkých, jílovitých i písčitých půdách.³¹ Pro svůj správný vývoj však potřebují stinné stanoviště – obzvláště se jim daří ve stínu vysokých palm či banánovníků. Dále vyžadují velmi vysokou vlhkost, pravidelné srážky a celoroční denní teplotu mezi 20 až 35 °C, která by v noci neměla klesnout pod 14 °C. Stromy pěstované na plantážích začínají rodit nejdříve až kolem 4. roku života, přičemž nejvýnosnější jsou po 10 až 12 letech. Sklizeň zralých kakaových bobů probíhá většinou dvakrát za rok.³²

Dle statistických údajů z roku 2018 jsou kakaovníky v Indonésii pěstovány na celkovém území 1 678 300 ha, přičemž největší plocha plantáží je na středním, jihovýchodním, jižním a západním Sulawesi, dále pak na západní Sumatře.³³ Celková produkce kakaových bobů v Indonésii pak za stejný rok činí 593 800 tun, z čehož pouhých 1 300 tun je vyprodukováno v Yogyakartě.³⁴

Složení kakaových bobů se může lišit v závislosti na druhu rostliny a oblasti růstu, ale v průměru se uvádí, že boby obsahují z necelých 50% tuk, dále polysacharidy, bílkoviny, vlákninu, vodu a důležité minerální látky jako vápník, fosfor, železo, hořčík, měď a draslík.³⁵ Významný je také obsah vitaminů, a to zejména vitaminu A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E, kyseliny listové, kyseliny pantothenové a karotenoidů, které jsou

²⁷ Tamtéž, s. 13-14.

²⁸ Tamtéž, s. 14.

²⁹ Tamtéž, s. 15.

³⁰ Tamtéž, s. 16.

³¹ Tamtéž, s. 17.

³² Tamtéž, s. 16.

³³ BPS. *Statistik Indonesia: Statistical Yearbook of Indonesia 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019, s. 282.

³⁴ Tamtéž, s. 284.

³⁵ ZAJÍČKOVÁ, Kateřina. *Bioaktivní látky v kakaových produktech*. Zlín, 2010, s. 22, 35.

nezbytné pro správnou celkovou funkci lidského organismu.³⁶ Dalšími velmi důležitými substancemi, se kterými je kakao spojováno, je theobromin a malé množství kofeinu a theofylinu. Tyto látky mají prokazatelně povzbuzující účinek na centrální nervovou soustavu, stimulují kardiovaskulární systém, mají diuretické³⁷ i antiastmatické účinky a chrání cévy.³⁸

Díky obsahu bioaktivních látek³⁹ jsou bobům připisovány silné antioxidační účinky, povzbuzující účinky na nervový systém i příznivý vliv na kardiovaskulární systém člověka. Mezi tyto látky patří polyfenoly a jejich podskupina flavonoidy, které působí jako antioxidanty likvidující volné radikály v buňkách, čímž chrání buňky před poškozením a celý organismus před nejrůznějšími nemocemi.⁴⁰ Mimo jiné je konzumace flavonoidů považována za velmi významnou prevenci vzniku a vývoje kardiovaskulárních onemocnění, inzulínové rezistence i mrtvice.⁴¹ Kakao obsahuje i psychoaktivní látky, jako jsou např. anandamid, fenylethylamin a dopamin, které působí primárně na centrální nervovou soustavu, a dokáží tak ovlivnit stav mysli člověka a významně pomoci například při depresi.⁴²

Nejnámějším využitím plodů kakaovníku je výroba cukrovinek, a to hlavně ve formě tabulkové čokolády (hořké, mléčné i bílé), tyčinek, bonbonů, instantních kakaových nápojů a dalších sladkostí, které bohužel často obsahují i nejrůznější zdraví škodlivé přísady a ochucovadla. Kakaové boby však ve skutečnosti poskytují mnohem více možností užití. Jejich konzumace je nejlepší v nepraženém stavu, kdy mají pro naše tělo nejvíce zdravotních benefitů. V podobě tzv. „nibsů“ či mletého prášku je lze přidávat do různých sladkých i slaných pokrmů i nápojů, ale výborné jsou i jen tak samotné.

³⁶ Tamtéž, s. 37.

³⁷ Diuretika jsou látky, které způsobují zvýšený výdej moči (vody a elektrolytů), což může pomoci v boji s mnoha nemocemi, při kterých dochází k nežádoucímu hromadění tekutin v organismu. Svůj význam mají například při léčbě vysokého krevního tlaku a selhání srdce. (MARTÍNKOVÁ, Jiřina. *Farmakologie pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 187-188.)

³⁸ ZAJÍČKOVÁ, Kateřina. *Bioaktivní látky v kakaových produktech*. Zlín, 2010, s. 28.

³⁹ Bioaktivní látky jsou výživnými složkami funkčních potravin vyskytující se v nich pouze v malých koncentracích. Mají schopnost posilovat endogenní systém a snižovat oxidační stres, a tím i předcházet vzniku různých onemocnění. Mezi bioaktivní látky patří např. antioxidanty, fenolické sloučeniny, nutraceutika (vitaminy, bioaktivních kyseliny, polysacharidy, vláknina, omega 3 a 6 nenasycené mastné kyseliny, probiotika, prebiotika, symbiotika, proteiny a aminokyseliny), karotenoidy a jiná rostlinná barviva, glukosinoláty, thioly, fytoncidy (rostlinná antibiotika) aj. (JIRKOVÁ, Tereza. *Bioaktivní látky ve výživě člověka*. Lednice, 2017, s. 6, 9.)

⁴⁰ ZAJÍČKOVÁ, Kateřina. *Bioaktivní látky v kakaových produktech*. Zlín, 2010, s. 24.

⁴¹ Tamtéž, s. 26-27.

⁴² Tamtéž, s. 38.

Zvláštní využití má kakaové máslo, které tvoří asi 55% obsahu bobů a díky své jemnosti, příjemné vůni a schopnosti změkčovat pokožku se z něj vyrábí kosmetika. Jde také o tuk používaný ve farmaceutickém průmyslu k produkci některých léků, mastí a čípků. V tropických oblastech jsou kromě samotných bobů zpracovávány i jiné části plodů rostliny, a to zejména nasládlá dužina, z níž lze zhotovit např. nejrůznější likéry a marmelády či ocet. Dokonce i slupky kakaových bobů našly svoje uplatnění jako surovina pro přípravu výživného odvaru i jako krmivo pro zvířata. Jelikož kakao působí jako afrodiziakum, lidé s ním pořádají tzv. kakaové ceremonie,⁴³ které jsou v Indonésii populární zejména na ostrově Bali.⁴⁴

4.3 Kurkuma

Kurkuma se získává z kořenových oddenků rostliny kurkumovníku a její botanické řazení je následující:

Říše: rostliny (*Plantae*)

Oddělení: rostliny krytosemenné (*Magnoliophyta*)

Třída: vyšší jednoděložné rostliny (*Liliopsida*)

Řád: zázvorníkotvaré (*Zingiberales*)

Čeleď: zázvorníkovité (*Zingiberaceae*)

Rod: kurkumovník (*Curcuma*).⁴⁵

Do čeledi zázvorníkovitých řadíme i další světově velmi oblíbené druhy superpotravin, jako jsou např. galgán (*Alpinia*) či zázvor (*Zingiber*).⁴⁶

Existuje hned několik desítek druhů kurkumy, přičemž každý má jiný původ. Některé z nich pochází z jihovýchodní Asie, jižní Číny, Indie, Nové Guineje či severní Austrálie, jiné zase z oblastí tropické Afriky, Střední Ameriky, Floridy i ostrovů Tichého, Indického a Atlantského oceánu.⁴⁷ Za hlavního producenta kurkumy,

⁴³ Kakaové ceremonie mají své kořeny až v období historické Mezoameriky, kde byly místními civilizacemi, zejména Olméky, Mayi, Toltéky a Aztéky, praktikovány jako náboženské rituály. Sejde se při nich skupina lidí, kteří se obvykle posadí do posvátného kruhu a za zvuku rituální hudby popíjejí speciální kakaový nápoj, a prožívají tak určitou formu meditace. Pro potřeby takových obřadů se vždy používá speciální ceremoniální kakao získané z divoce rostoucích rostlin.

⁴⁴ ZAJÍČKOVÁ, Kateřina. *Bioaktivní látky v kakaových produktech*. Zlín, 2010, s. 23.

⁴⁵ HANZLÍKOVÁ, Hana. *Charakteristika, vlastnosti a využití kurkuminu*. Zlín, 2019, s. 10-11.

⁴⁶ Tamtéž, s. 10.

⁴⁷ Tamtéž, s. 13.

exportujícího do více než 100 států, se však označuje Indie, kde má toto koření velmi vysoký obsah kurkuminu, a je tak považováno za jedno z nejkvalitnějších na světě.⁴⁸

V Indonésii se vyskytuje např. druh *Curcuma longa* neboli kurkumovník dlouhý, což je vytrvalá bylina dorůstající výšky až 1 m. Hlíznatý kořen rostliny se skládá z rovných či mírně zkroucených nerozvětvených oddenků, které mají uvnitř sytě žlutooranžovou až hnědou barvu. Oddenky jsou menší, jejich délka je zhruba 5 až 8 cm a šířka 1,5 cm. Listy kurkumovníku mají většinou široce kopinatou a podlouhlou čepel a mohou být až 1 m dlouhé. Klasovité květenství se vyznačuje květy s delšími bílými okvětními listy a je pro něj typická délka zhruba 10 až 15 cm.⁴⁹

Rostlině kurkumy se nejlépe daří v tropických a subtropických oblastech, jelikož pro její správný růst by teplota neměla spadnout pod 18 °C. Dále vyžaduje vlhké klima, pravidelné dešťové srážky a dostatek slunečního svitu. Uvádí se, že kurkumovníku nejvíce prospívá dobře hnojená hlinitá půda bohatá na organické látky.⁵⁰

V Indonésii se kurkuma víceméně pěstuje na všech hlavních ostrovech a statistiky uvádí, že za rok 2018 byla sklizena na celkovém území o velikosti 74 655 345 m².⁵¹ Celková produkce za tento rok pak byla vypočítána na 203 457 526 kg, z toho 3 147 465 kg bylo vyprodukováno konkrétně v oblasti Yogyakarty.⁵²

Asi nejdůležitější složkou kurkumy je oranžovo-žluté barvivo kurkumin, které má prokazatelně ozdravné účinky, jelikož jde o silný antioxidant a působí antimikrobiálně, protizánětlivě, antikarcinogenně i hepatoprotektivně. Díky tomu je kurkuma již stovky let v Indii, Číně i jihovýchodní Asii používána jako součást tradiční medicíny pro léčbu nejrůznějších onemocnění.⁵³ Dokáže pomoci lidem, kteří trpí dermatologickými onemocněními, alergiemi, depresemi, kardiovaskulárními a infekčními chorobami, trávicími a dýchacími potížemi, nemocemi vylučovacího traktu i jinými chronickými problémy.⁵⁴ Kromě kurkuminoidů jsou hlavními složkami kurkumy

⁴⁸ Tamtéž. s. 16.

⁴⁹ Tamtéž. s. 15.

⁵⁰ SINGH, Deep Jyot. *The Healing Power of Turmeric*. Mendon (Utah): Mendon Cottage Books, 2016, s. 17.

⁵¹ BPS. *Statistik Indonesia: Statistical Yearbook of Indonesia 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019, s. 267.

⁵² Tamtéž, s. 269.

⁵³ HANZLÍKOVÁ, Hana. *Charakteristika, vlastnosti a využití kurkuminu*. Zlín, 2019, s. 8, 19.

⁵⁴ Tamtéž, s. 27.

zejména voda, sacharidy, minerální látky, lipidy, silice a vitaminy jako je thiamin (B1), niacin (B3) či kyselina askorbová (vitamin C).⁵⁵

Díky obsahu vonných silic, unikátní výrazné chuti a typické syté barvě je mletý sušený kořen kurkumy oblíbeným kořením, přičemž má opravdu široké kulinářské využití.⁵⁶ Používá se k výrobě různých kořenících směsí (např. kari), vanilkových pudinků a jiných dezertů, žvýkaček, mléčných a pekařských výrobků, zmrzlin, instantních polévek, hořčic, margarínů i různých druhů nealkoholických nápojů. Kromě potravinářství má však díky své výrazné barvě uplatnění i při barvení dřeva, laků či textilií, produkci papíru, mastí a jiné kosmetiky i při výrobě vosku. Dokonce se uvádí i insekticidní a larvicidní účinky kurkuminu, díky čemuž našel využití i jako součást repelentních přípravků proti komárům a rostlinným škůdcům.⁵⁷

⁵⁵ Tamtéž, s. 16.

⁵⁶ Tamtéž, s. 15.

⁵⁷ Tamtéž, s. 19.

5 Význam superpotravin pro obyvatele Yogyakarta

5.1 Ekonomický význam superpotravin

Dle statistických údajů z roku 2018 pracuje v Indonésii v oblasti zemědělství, lesnictví a rybolovu celkem 35 703 074 obyvatel starších 15 let, čímž jde o oblast zaměstnání, která dává obživu nejvíce lidem v celém souostroví. Konkrétně v Yogyakarta pak najdeme 432 057 zemědělců, lesníků či rybářů, čímž tento region není tou nejvíce zemědělskou oblastí Indonésie, avšak agrární činnost má zde stále velký význam.⁵⁸ Průměrný měsíční plat takového pracovníka za rok 2018 se pak pro celý stát uvádí 1 887 627 IDR,⁵⁹ čímž jde o jedno z nejméně výnosných zaměstnání. V Yogyakarta je tato mzda dokonce ještě nižší než průměr, a to 1 119 904 IDR.⁶⁰

Kromě zemědělství se značná část obyvatel žije prací v místních gastronomických podnicích využívajících širokou škálu lokálních superpotravin. Náplní takového zaměstnání může být příprava jídla, obsluha zákazníků či samotný provoz živnosti v pohostinství. Mezi typická indonéská kulinářská zařízení patří *warung* (menší jednoduchá kamenná restaurace či pouliční jídelní stánek, který je buď pojízdný nebo stálý a zastřešený plachtou, Indonésané *warungem* také často nazývají malý obchod, kde je možné koupit základní potraviny a drogerii), *kakilima* (pouliční prodejce jezdící s pojízdným tříkolovým vozíkem s pracovní deskou, sporákem a prosklenou vitrínou), *warteg* (jednoduchá stálá pouliční restaurace), *lesehan* (pouliční jídelní stánek s typickými nízkými stoly, u kterých se sedí na zemi na umělých podložkách, v Yogyakarta jsou tato zařízení typická pro rušnou ulici Malioboro), *rumah makan/restoran* (klasická stálá restaurace nabízející širokou škálu tradičních domácích indonéských pokrmů), *rumah makan masakan Padang* (stálá restaurace nabízející tradiční jídla ze Sumatry, kde je připravené jídlo typicky vystaveno za oknem výlohy) a čínská restaurace (stálá restaurace nabízející většinou velké množství čínských, ale i tradičních indonéských pokrmů). Do speciální kategorie můžeme zařadit tradiční

⁵⁸ BPS. *Statistik Indonesia: Statistical Yearbook of Indonesia 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019, s. 106.

⁵⁹ Na základě kurzu ČNB (ze dne 21. 4. 2020) 1 887 627 IDR odpovídá částce 3 094 Kč.

⁶⁰ Na základě kurzu ČNB (ze dne 21. 4. 2020) 1 119 904 IDR odpovídá částce 1 836 Kč.

BPS. *Statistik Indonesia: Statistical Yearbook of Indonesia 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019, s. 113.

indonéské pouliční prodejce, kteří neposkytují žádná místa k sezení. Pohybují se v ulicích s předem připravenými pokrmy, které nabízejí kolemjdoucím za velmi nízké ceny. Pro přenos jídla tito obchodníci používají buď tzv. *bakul* (jednoduchý košík vyrobený z rostlinných vláken) nebo *pikulan* (dva košíky spojené dlouhou tyčí, kterou prodejce nosí na rameni).

V Yogyakartaě je hned několik možností, kde lokální a čerstvé superpotraviny nakoupit. Kromě běžného obchodu či supermarketu je jedním z takových oblíbených míst tradiční trh, indonésky *pasar*. Je to prostor, kde se již po generace shromažďují prodejci, a to už od brzkého rána, aby mohli nabídnout nejrůznější místní produkty, nejčastěji potraviny jako je ovoce, zelenina, maso, mořské plody, koření, ale i již hotové pokrmy, květiny, textilie a předměty do domácnosti. Asi nejznámějším tradičním trhem v Yogyakartaě je *Pasar Beringharjo* na slavné ulici *Malioboro*, kam denně zamíří stovky návštěvníků.

Dnes již ve městě existuje i několik specializovaných prodejen s funkčními potravinami, které můžeme rozdělit na dva typy. Prvním typem jsou obchody nabízející produkty, které jsou z velké části dováženy z ostatních zemí světa a jiných oblastí Indonésie. Díky tomu je tam možné pořídit např. spirulinu a kešu máslo z Bali, mandlové mléko z Austrálie nebo olivový olej ze Španělska. Takových podniků je však v Yogyakartaě stále minimum, což může být mimo jiné zapříčiněno vyššími cenami těchto výrobků, které si tak většina místních obyvatel nemůže dovolit. Druhým typem specializovaných prodejen jsou menší obchody, které se zaměřují výhradně na výrobu lokálních bylinných doplňků stravy vyrobených zejména z indonéských rostlinných druhů. Mezi takové typické produkty patří např. *kulit manggis* (extrakt ze slupek plodů stromu mangostany), *daun sirsak* (extrakt z listů stromu láhevníku), *kumis kucing* (extrakt z léčivé rostliny, jejíž název můžeme z indonéského jazyka přeložit jako „kočičí vousy“), *angkak* (červená fermentovaná rýže) nebo *sarang semut* (extrakt z mravenčího hnízda). Tyto výrobky, jelikož pochází z domácí produkce, jsou pak levnější a tím pádem pro Indonésany i cenově dostupnější.

5.2 Superpotraviny jako součást místní kuchyně

Indonésie je považována za jednu z nejrozmanitějších zemí světa, a to stejné platí i pro její typickou kuchyni. Ta se formovala po stovky let, kdy bylo souostroví cílem mnoha obchodníků a výzkumníků z různých částí světa, kteří zde zanechávali stopy své původní kultury. Vznikly tak naprosto jedinečné pokrmy s prvky čínské, indické, arabské i evropské kuchyně využívající místního druhového bohatství. V Indonésii existují stovky rozmanitých etnických skupin žijících na různých ostrovech, přičemž každý z nich má jiné přírodní a zemědělské podmínky. Proto si jednotlivá etnika v průběhu času osvojila své vlastní zvyky, jedinečnou kulturu a gastronomii.

Konkrétně pro ostrov Jáva je typická sladká kuchyně plná zeleniny a sójových výrobků jako je tofu a fermentované tempe. Ze zeleniny jsou asi nejpoužívanější chilli papričky, šalotka, česnek, mrkev, zelí a špenát. Kromě těchto základních druhů se tradičně využívají i jiné lokální superpotraviny, a to zejména zázvor, galgán, tungovník, buráky, mungo fazole, červené fazole, kokosové mléko i různé druhy ovoce, např. žakie a banán. Tyto potraviny jsou pak základními ingrediencemi pro přípravu tradičních javánských pokrmů. V případě Yogyakarta patří mezi ty nejznámější *gudeg* (kousky ovoce žakie vařené ve sladkém kokosovém mléce s typickým indonéským kořením a servírované s dušenou rýží), *gado-gado* (dušená zelenina, vařené vejce a smažené tofu servírované s rýží a sladkou arašídovou omáčkou), *pecel* (salát z dušené zeleniny a luštěninových výhonků servírovaný s rýží a sladkou arašídovou omáčkou), *brongkos* (hovězí maso či tofu s luštěninami vařené ve sladkém kokosovém mléce s typickým indonéským kořením a servírované s dušenou rýží, vařeným vejcem a čerstvou feferonkou), *cap-cay sayuran* (rozmanité druhy zeleniny dušené s houbami a masovými kuličkami *bakso* či mořskými plody servírované s rýží), *nasi goreng* (smažená rýže se zeleninou), *mie goreng* (smažené nudle se zeleninou), *sayur lodeh* (zelenina vařená v kokosovém mléce se speciální směsí lokálních druhů koření, někdy též s kousky ovoce žakie, servírovaná s dušenou rýží), *pisang goreng* (smažený banán) či *bakpia* (sladký koláček s náplní z mungo fazolí, čokolády či např. durianu).

5.3 Superpotravinny jako součást tradiční medicíny

Oblast Asie je známá svými starými léčebnými systémy, dnes bychom řekli alternativní medicínou, která je konkrétně v Indii reprezentována ajurvédou a v Číně pak tradiční čínskou medicínou. Nejen tyto asijské státy, ale i Indonésie má svoje vlastní tradiční způsoby léčby. Díky neobyčejné biodiverzitě měli původní obyvatelé indonéských ostrovů již od dávných dob k dispozici nejrůznější druhy léčivých rostlin. Staří Javánci uměli žít v souladu s přírodou a využívat jejích zdrojů, takže vymysleli přírodní medicínu *jamu*, jejíž receptury postupně předávali z generace na generaci.

Označení *jamu* vzniklo z javánského slova „*jampi*“, které v překladu znamená „magická směs.“ Důkazem existence této původní medicíny jsou archeologické nálezy v podobě nápisů a psaných dokumentů ve formě kamenných desek, listů i starých papírů. Ty byly objeveny na několika ostrovech Indonésie včetně ostrova Jáva, kde byly jako zdroj důležitých informací odhaleny též reliéfy ve starobylých chrámech jako jsou Prambanan či Borobudur. *Jamu* bylo v minulosti hojně užíváno pro léčbu fyzického těla i duše, jako prevence nemocí, ale také při různých kosmetických procedurách.⁶¹ Podává se ve formě nálevu, prášku, nápoje, tabletek či kapslí a jeho hlavními složkami jsou tradičně specifické indonéské rostliny, minerály i různé části těl živočichů či jejich směs.⁶²

Ačkoliv žijeme v moderní době plné chemických léčiv, stále existují lidé, kteří chtějí využít bohatých místních přírodních zdrojů své země a podporovat tradiční postupy léčby. Proto *jamu* stále vyrábějí, užívají a předávají své receptury mladším generacím. Bylo také zjištěno, že velká část konzumentů této medicíny opravdu zaznamenává pozitivní efekt na své zdraví.⁶³ Dnes je *jamu* oblíbené nejen ve své domovině v Indonésii, ale je také hojně exportováno do ostatních asijských zemí, jako jsou Čína, Japonsko, Thajsko, ale i na jiné světové kontinenty, jako jsou Amerika a Evropa.⁶⁴

⁶¹ TILAAAR, Martha a Bernard WIDJAJA. *The Power Of Jamu*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama Publisher, 2014, s. 2.

⁶² Tamtéž s. 4-5.

⁶³ Tamtéž. s. 3.

⁶⁴ Tamtéž, s. 4.

V současné době aktivně funguje zhruba 4 000 podniků vyrábějících jamu i značné množství soukromých bylinkářů, kteří tradičně využívají cca 200 rostlinných druhů.⁶⁵ Mezi tyto druhy patří mimo jiné koření zázvor, galgán, kurkuma či skořice, listy sapanu, chebule a fenyklu, plody jako limeta, mochyně a kalaba i různé druhy květin, např. jasmín.

5.4 Superpotraviny jako součást turistického ruchu

Dnes je Indonésie pro své přírodní bohatství, kulturu a tradice velmi oblíbenou destinací turistů z celého světa. Konkrétně na ostrově Jáva je obzvláště populárním druhem cestovního ruchu gastroturistika a stále více také s ním spojená agroturistika a ekoagroturistika.

Ministerstvo cestovního ruchu a kreativní ekonomiky⁶⁶ Indonésie v roce 2015 stanovilo 5 hlavních indonéských destinací gastroturistiky, z nichž 4 leží právě na Jávě. Těmito destinacemi jsou javánská města Yogyakarta, Bandung, Surakarta a Semarang a ostrov Bali.⁶⁷

Gastronomický neboli kulinářský cestovní ruch je součástí kulturního cestovního ruchu a můžeme ho definovat následujícím způsobem: „*Gastronomický/kulinářský cestovní ruch představuje takovou formu cestovního ruchu, u které je hlavním motivem gastronomie a kulinářské zážitky. Může se jednat o účast na specializovaných gastronomických akcích nebo o zážitky spojené s konzumací, s přípravou a prezentací jídla, seznámení se s gastronomickými tradicemi v dané destinaci.*“⁶⁸ V dnešní době je tento druh turismu jedním z nejoblíbenějších, a to zejména proto, že roste zájem o autentické zážitky a gastronomie představuje skvělou příležitost, jak se seznámit s kulturou a stravovacími zvyklostmi v dané destinaci.⁶⁹

V Yogjakartě je možné zaplatit si vlastního průvodce, který turistu provede po nejlepších gastronomických podnicích ve městě, kde jsou k ochutnání typické

⁶⁵ Tamtéž, s. 16.

⁶⁶ Indonésky: *Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif*.

⁶⁷ KRISTANTI, Monika, Regina JOKOM a Deborah C. WIDJAJA. Culinary Experience of Domestic Tourists in Indonesia: A Study on Denpasar and Yogyakarta Tourist Destinations. In: *Advances in Economics, Business and Management Research* [online]. Atlantis Press, 2019, 69, s. 132.

⁶⁸ KOTÍKOVÁ, Halina. *Nové trendy v nabídce cestovního ruchu*. Praha: Grada Publishing, 2013, s. 39-40.

⁶⁹ Tamtéž, s. 40.

indonéské pokrmy. Velmi oblíbeným místem pro pouliční stravování je např. rušná ulice Malioboro v centru města, kde může návštěvník kromě dobrého jídla pořídit i spoustu levných suvenýrů nebo třeba klasický javánský batik.⁷⁰ Některé místní restaurace pro zájemce nabízejí kurzy vaření tradičních pokrmů, při kterých je používáno množství čerstvě vypěstovaných superpotravin.

Lidé do Yogyakarta také jezdí proto, aby navštívili např. lokální farmáře a pěstitele funkčních potravin, což bezpochyby souvisí mimo jiné i se vzrůstajícím zájmem o téma zdraví a ekologii. Tento druh cestovního ruchu se nazývá agroturistika, při níž se účastníci mohou aktivně podílet na zemědělských činnostech, či se věnovat aktivnímu odpočinku ve venkovském prostředí. Součástí agroturistiky je také ekoagroturistika, která se liší tím, že pobyty se uskutečňují na ekologicky hospodařících farmách, které při pěstování plodin a chovu zvířat dodržují kvalitativní, zdravotní, environmentální a etická hlediska, a proto nepracují s žádnými umělými hnojivy, chemikáliemi, hormonálními přípravky, barvivy či konzervačními látkami.⁷¹

⁷⁰ Batikování je tradiční indonéská technika ručního barvení látek za pomoci vosku a přírodních barviv. Pochází přímo z ostrova Jáva a dnes je již součástí světového kulturního dědictví UNESCO. Nejznámějšími centry batiků jsou javánská města Surakarta a Yogyakarta.

⁷¹ KOTÍKOVÁ, Halina a Eva SCHWARTZHOFFOVÁ. *Cestovní ruch*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017, s. 69.

6 Praktická část

6.1 Cíl výzkumu

Pro praktickou část své bakalářské práce jsem stanovila celkem 16 výzkumných otázek, které jsem ve formě dotazníků rozšířila mezi obyvatele Indonésie. Jejich cílem bylo zjistit, zda mají respondenti zájem o zdravé stravování, snaží se ho praktikovat a zda věří, že existují potraviny, které mají léčivou sílu, a mohou tak fungovat jako prevence nemocí či dokonce dokáží pomoci se samotným uzdravením těla po fyzické i psychické stránce. Dále mě zajímalo povědomí dotázaných o pojmu „superpotravina“, kdy jsem se ptala, zda se už s tímto termínem někdy dříve v minulosti setkali a zda vědí, co si pod ním představit. Cílem mého výzkumu bylo také zjistit význam superpotravin pro každodenní život Indonésanů, tedy jak často je zařazují do svého jídelníčku, konkrétně které z nich preferují, podle čeho je vybírají, kde je nakupují, jaký mají názor na jejich ceny a zda za poslední desetiletí v Indonésii zaznamenali výraznější změnu v jejich nabídce. V neposlední řadě mě také zajímaly zkušenosti respondentů s tradiční javánskou medicínou *jamu*, tedy jestli ji už někdy osobně vyzkoušeli a zda jim opravdu pomohla zlepšit jejich zdravotní stav či nikoliv.

6.2 Metodika výzkumu

Terénní výzkum byl uskutečněn na přelomu let 2019 a 2020 v oblasti města Yogyakarta na ostrově Jáva v Indonésii za pomoci dotazníkového šetření. Vytvořila jsem formulář skládající se ze 4 sociodemografických a 16 informativních otázek, které se týkaly superpotravin či výživy obecně. Dotazník jsem následně přeložila z českého do indonéského jazyka a u jednoho z rodilých mluvčích jsem si ověřila jeho gramatickou správnost.

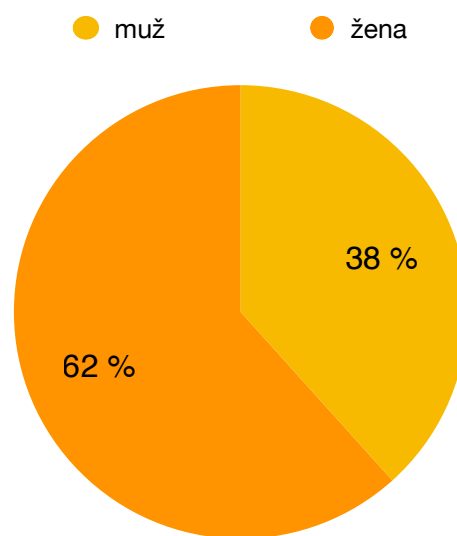
Formulář jsem mezi respondenty rozšířila elektronicky pomocí soukromých zpráv i fyzicky tak, že jsem vytiskla několik kopií dotazníku, se kterými jsem vyrazila přímo do terénu mezi laickou veřejnost, a to do ulic Yogyakarta i konkrétně do lokálních stravovacích zařízení a obchodů zaměřujících se na prodej funkčních potravin. Na většině míst jsem také využila osobního kontaktu s respondenty a z něj vyplývající

možnosti téma superpotravin hlouběji prodiskutovat, a získat tak mnohem více cenných informací.

6.3 Výsledky výzkumu

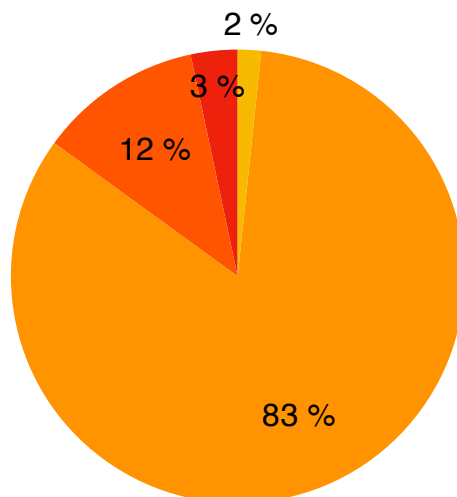
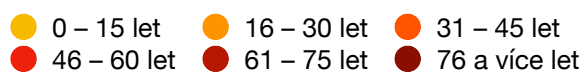
Při svém terénním výzkumu pomocí dotazníkového šetření se mi nakonec podařilo získat 60 vyplněných dotazníků. První 4 otázky byly sociodemografické, tedy měly za cíl zjistit pohlaví, věk, místo narození a vzdělání respondenta. Ostatních 16 dotazů se již zaměřilo na zdravé stravování, superpotraviny a zkušenosti respondentů s nimi. Pro přehlednost a snazší pochopení výsledků výzkumu jsem ke každé otázce (kromě č. 12) přidala graf shrnující počet jednotlivých odpovědí v procentech.

Graf č. 1, otázka č. 1: Pohlaví



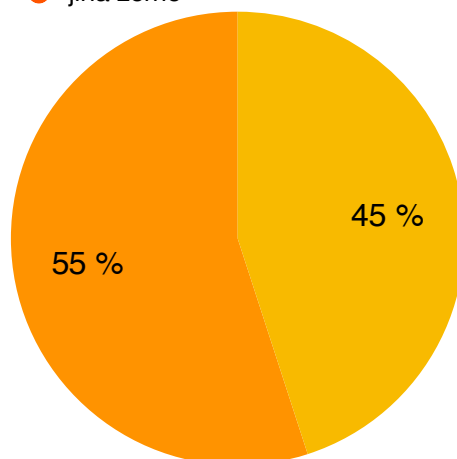
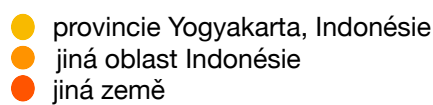
Snažila jsem se, aby se výzkumu zúčastnil dostatečný počet zástupců obou pohlaví. Dotazník nakonec vyplnilo 23 mužů a 37 žen, čímž ženy tvořily celých 62% respondentů.

Graf č. 2, otázka č. 2: Věk



Nejvíce odpovědí se mi podařilo získat od respondentů ve věku 16 – 30 let, a to celkem 50 (83%). Zástupci střední generace ve věkovém rozmezí 31 – 45 let dotazník vyplnili 7 krát (12%). Počet odpovědí ostatních věkových kategorií je buď zanedbatelný, nebo jako v případě osob ve věku 61 a více let nulový.

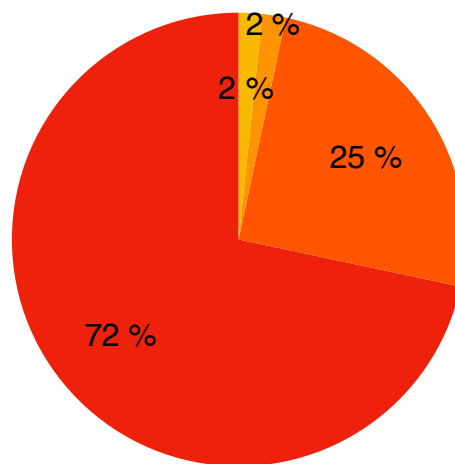
Graf č. 3, otázka č. 3: Původ



I přes to, že terénní výzkum byl proveden v oblasti provincie Yogyakarta, nejvíce respondentů, a to celkem 33 (55%), pocházelo z jiné oblasti Indonésie. Provincii Yogyakarta pak jako místo svého původu uvedlo 27 osob (45%). Žádný z dotázaných nepocházel z jiné země.

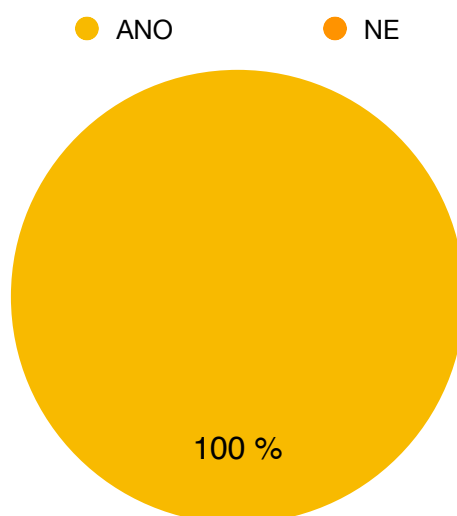
Graf č. 4, otázka č. 4: Dosažené vzdělání

- základní vzdělání
- středoškolské vzdělání SMP (3 roky studia)
- středoškolské vzdělání SMA (3 roky studia)
- vysokoškolské vzdělání



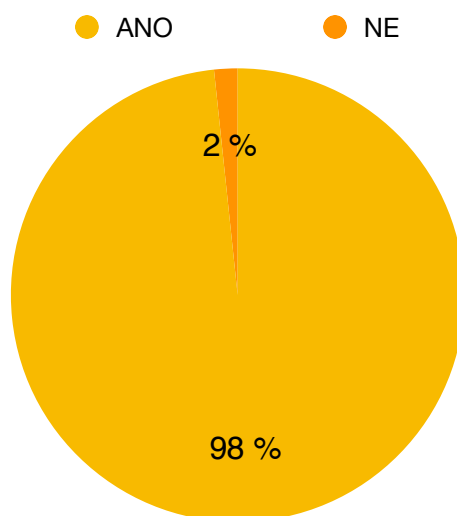
Většina osob, které byly ochotny můj dotazník vyplnit, dosáhla vysokoškolského vzdělání. Celkem tak odpovědělo 43 vysokoškoláků (72%), dále pak 15 středoškolsky (SMA) vzdělaných obyvatel (25%) a po 1 odpovědi jsem dostala od respondentů se základním a nižším středoškolským (SMP) vzděláním.

Graf č. 5, otázka č. 5: Zajímáte se o zdravý způsob stravování?



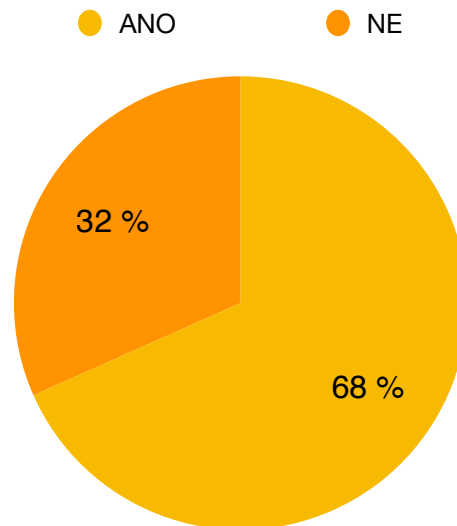
Všech 60 dotázaných (100%) odpovědělo, že má zájem o zdravý způsob stravování. Můžeme tedy předpokládat, že značná část zejména vysokoškolsky vzdělaných Indonésanů skutečně přemýšlí o tom, co za potraviny konzumuje a zda přispívají k jejich zdraví či nikoliv.

Graf č. 6, otázka č. 6: Věříte, že konzumace určitých druhů potravin může být prevencí nejrůznějších onemocnění či dokonce může pomoci s uzdravením při již existujícím problému?



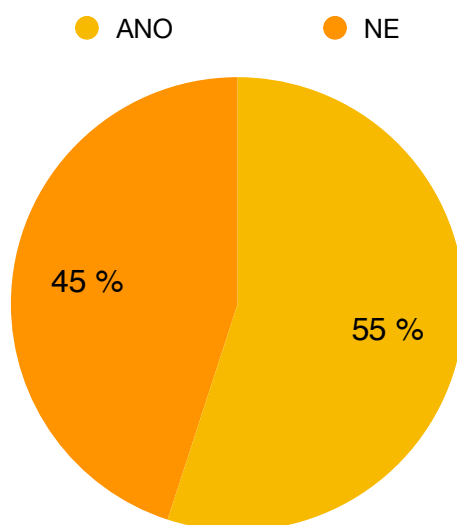
Naprostá většina respondentů, tedy 59 (98%), věří v preventivní a léčivou sílu superpotravin. Pouze 1 osoba na tuto otázku odpověděla záporně.

Graf č. 7, otázka č. 7: Existují potraviny, které záměrně pravidelně nakupujete pro jejich pozitivní účinek na lidské zdraví?



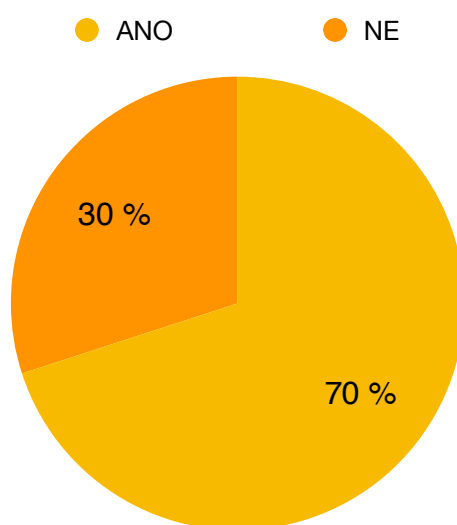
Celkem 41 respondentů (68%) záměrně pořizuje určité potraviny proto, že věří v jejich pozitivní vliv na lidské tělo. 19 osob (32%) naopak odpovědělo záporně, z čehož vyplývá, že i když se Indonésané zajímají o zdravé stravování a věří v preventivní a léčivou sílu superpotravin, ne vždy takové potraviny záměrně nakupují.

Graf č. 8, otázka č. 8: Už jste někdy předtím slyšel(a) pojem „superpotravina?“



U této otázky byl počet odpovědí velmi vyrovnaný, nicméně o něco více osob odpovědělo kladně. 33 dotázaných (55%) se již někdy v minulosti setkala s pojmem „superpotravina“ a o něco méně respondentů, celkem 27 (45%), uvedlo, že tento termín nikdy předtím neslyšelo. Je tedy zřejmé, že trend funkčních potravin, který započal v západních zemích, se do Indonésie teprve pomalu dostává.

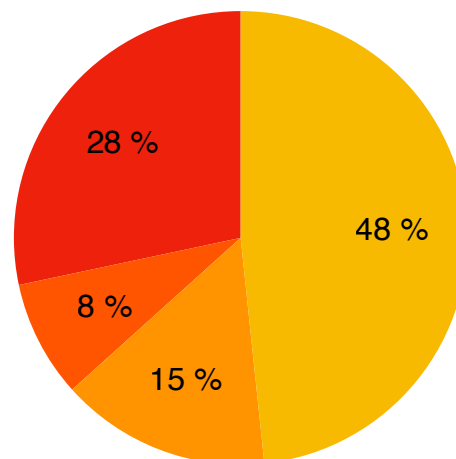
Graf č. 9, otázka č. 9: Víte, co znamená termín „superpotravina?“



Většina osob, celkem 42 (70%), odpověděla na tuto otázku kladně, a význam pojmu „superpotravina“ je jim tedy zřejmý. To se však logicky neslučuje s předchozím dotazem, kdy pouze 33 lidí uvedlo, že se s tímto termínem již někdy v minulosti setkalo. Pravděpodobně je to způsobeno tím, že v rámci elektronického dotazníku měli respondenti k dispozici definici superpotravin, kterou byli při zodpovídání tohoto dotazu ovlivněni. O poznání méně osob, celkem 18 (30%), přiznalo, že nevědí, co tento pojem znamená.

Graf č. 10, otázka č. 10: Jak často máte superpotraviny zařazeny v jídelníčku?

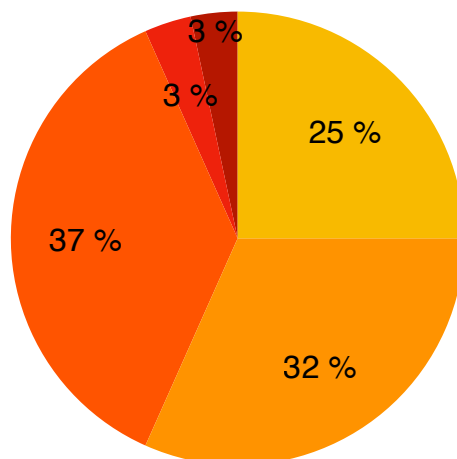
- max. 3x týdně
- 4x – 6x týdně
- každý den
- nemám superpotraviny zařazeny v jídelníčku



Nejvíce dotázaných, celkem 29 (48%), má dle výzkumu superpotraviny zařazeny v jídelníčku pouze maximálně 3x týdně. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že je daná osoba nekonzumuje vůbec. Takto odpovědělo celkem 17 respondentů, což odpovídá 28%. Pouze 5 lidí (8%) uvedlo, že je do svého jídelníčku zařazuje každý den. Opět se tedy ukázalo, že zájem Indonésanů o zdravou stravu nutně neznamená, že superpotraviny opravdu často a pravidelně konzumují – tedy minimálně ne vědomě, jelikož ve skutečnosti jsou obsaženy ve většině tradičních indonéských pokrmů.

Graf č. 11, otázka č. 11: Pokud byste měl(a) z následujícího seznamu vybrat jednu konkrétní superpotravinu, která se ve Vašem jídelníčku objevuje nejčastěji, která by to byla?

● avokádo ● banán ● špenát ● zázvor
● kakao



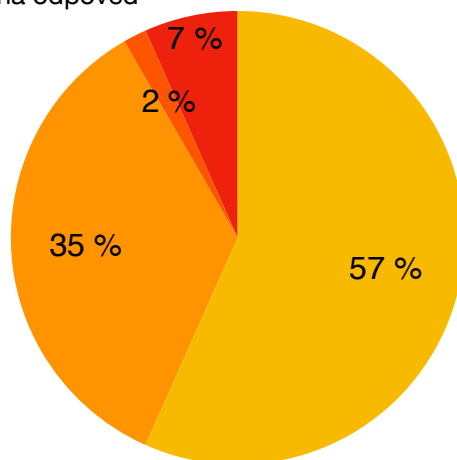
Nejoblíbenější superpotravinou z daného výběru se ukázal být špenát (37%), hned těsně po něm banán (32%) a avokádo (25%). Nejméně často se v jídelníčku respondentů objevuje zázvor (3%) a kakao (3%). Je to pravděpodobně způsobeno tím, že špenát, banán i avokádo jsou v Indonésii opravdu běžnými a tedy i levnými potravinami. Celková produkce kakaa je v souostroví o poznání menší, jeho cena je vyšší, a proto je i méně často konzumováno. Zázvor je v Indonésii sice také hojně pěstovaný a jeho využití v tradiční indonéské kuchyni je poměrně vysoké, ale jako surovina v rámci hotových pokrmů není tak viditelný. Právě tento fakt může být důvodem, proč zázvor z mého výzkumu vyšel jako méně často konzumovaná superpotravinu i přesto, že tomu tak ve skutečnosti není.

Otázka č. 12: Jaká je Vaše nejoblíbenější superpotravina?

Otázka č. 12 byla otevřená, a dotázaní tak měli možnost napsat jakoukoliv reakci. Některé superpotraviny se opakovaly poměrně často, jiné zase byly zmíněny pouze jedenkrát. První příčku na pomyslném žebříčku nejoblíbenějších funkčních potravin získal banán, který byl uveden hned 13 krát. 12 respondentů má pak nejráději avokádo a stejný počet osob upřednostňuje špenát. Zde platí úplně stejné odůvodnění jako u otázky č. 11 – jde o superpotraviny, které jsou běžně dostupné, levné, a proto jsou mezi lidmi tak populární. Banán má navíc přirozeně velmi sladkou chuť, kterou Indonésané rádi a často vyhledávají. Na třetím místě se 7 odpověďmi se umístily různé druhy zeleniny obecně. 4 osoby mají potom nejráději různé druhy ovoce a 3 lidé brokolici. Po 2 hlasech dostal zázvor, jablko a med a pouze 1 člověk uvedl jako svého favorita kurkumu, durian, vodní meloun, papáju, sawi (druh zelí), sladké brambory, potočnici lékařskou, ořechy, černý sezam, olivový olej, cereálie, čokoládu, ryby obecně, lososa a jogurt. 2 respondenti dokonce považují za svoji nejoblíbenější superpotravinu hotový zeleninový pokrm, a to konkrétně *kurmu* (původem z Indie) a *pecel* (původem z Jávy).

Graf č. 12, otázka č. 13: Kde superpotraviny nakupujete?

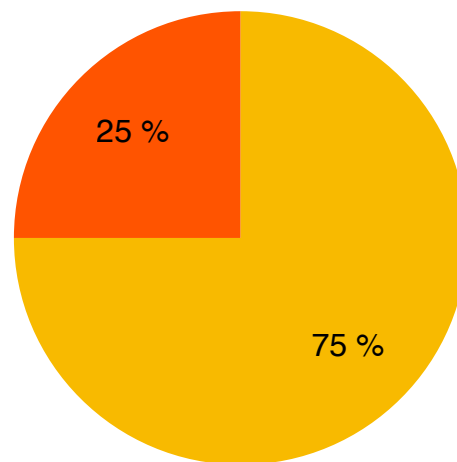
- na místním trhu
- v obchodě či supermarketu
- ve specializované prodejně se zdravými potravinami
- jiná odpověď



Z výzkumu vyplývá, že více než polovina respondentů, konkrétně 34 (57%), pokračuje v tradici a superpotraviny většinou pořizuje na místním trhu. Možných důvodů k tomu je hned několik. Může jít zkrátka o zvyk zejména starší generace Indonésanů, která ho dále předává svým potomkům či je to jedno z oblíbených míst, kde se lidé kromě samotného nákupu rádi společně setkávají. Dalším pravděpodobným důvodem je čerstvost a lokálnost potravin, které lze na trhu pořídit, a to navíc velmi levně. S 21 hlasy (35%) je druhým nejoblíbenějším místem pro nákup funkčních potravin obchod či supermarket. 4 osoby (7%) zvolily „jiná odpověď“, což může také znamenat, že je vůbec nekonzumují či si je sami pěstují. Pouze 1 z dotázaných (2%) navštěvuje specializovanou prodejnu, což je pravděpodobně způsobeno tamními vyššími cenami zboží.

Graf č. 13, otázka č. 14: Dáváte při výběru superpotravin přednost lokálním druhům?

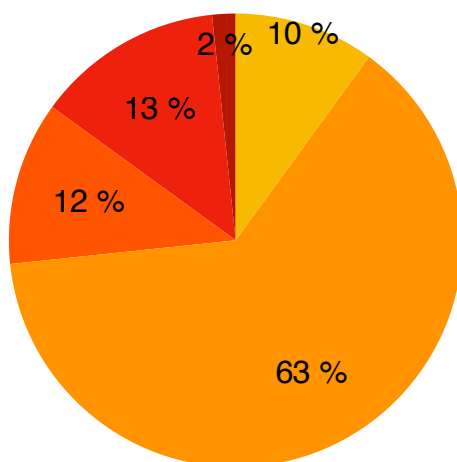
● ANO ● NE ● nezajímám se o lokálnost



45 respondentů (75%) při výběru superpotravin dává přednost lokálním druhům, a podporuje tedy místní farmáře. To může souviset opět s jejich nižší cenou a zvyklostmi Indonésanů. 15 osob (25%) se o lokálnost vůbec nezajímá, ale není nikdo, kdo by upřednostňoval funkční potraviny, které z dané oblasti nepocházejí.

Graf č. 14, otázka č. 15: Co je pro Vás při výběru superpotravin nejdůležitější?

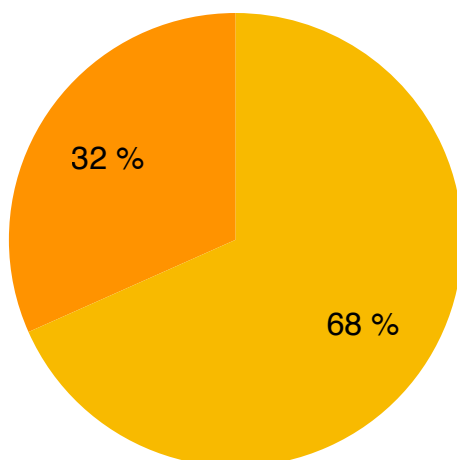
● cena ● kvalita ● původ ● chuť
● jiná odpověď



Jasně nejdůležitějším kritériem dotázaných při výběru superpotravin je jejich kvalita, přičemž tuto možnost zvolilo hned 38 osob (63%). Zhruba vyrovnaný počet respondentů se rozhoduje na základě chuti (13%), původu (12%) a ceny (10%) a pouze 1 (2%) člověk posuzuje funkční potraviny podle úplně jiného měřítka.

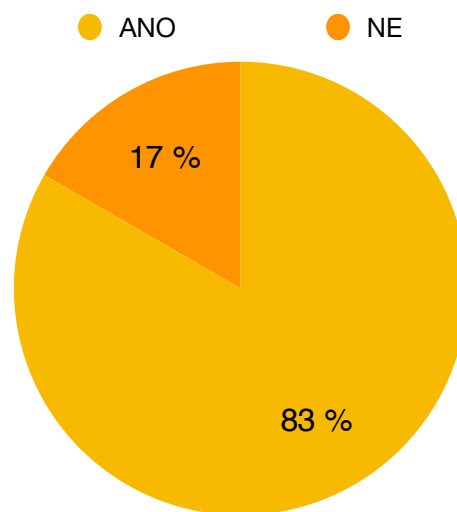
Graf č. 15, otázka č. 16: Došlo podle Vás (např. vlivem Západu) v posledních 10 letech k významnému rozšíření nabídky superpotravin v Indonésii?

● ANO ● nedošlo k žádným změnám



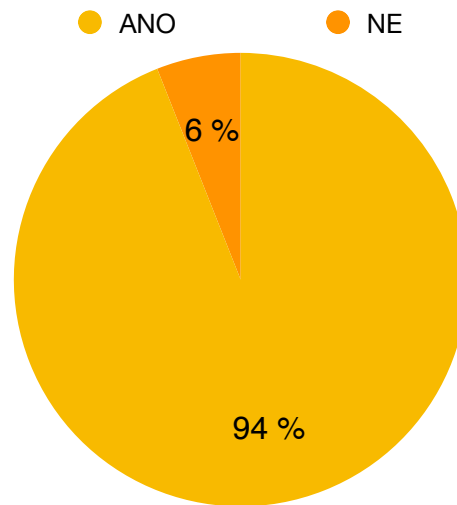
Více než dvě třetiny dotázaných, konkrétně 41 (68%), si myslí, že za posledních 10 let došlo (např. vlivem západních zemí) v Indonésii k významnému rozšíření nabídky superpotravin. 19 osob (32%) pak uvádí, že si žádných změn v rozsahu nabízeného zboží nevšimlo.

Graf č. 16, otázka č. 17: Už jste někdy osobně vyzkoušel(a) tradiční javánskou medicínu jamu?



Většina respondentů, a to konkrétně 50 (83%), již někdy v životě tradiční javánskou medicínu *jamu* vyzkoušela a pouze 10 osob (17%) uvedlo, že tuto možnost ještě doposud nemělo. Je tedy zřejmé, že Indonésané opravdu stále využívají staré léčebné postupy, věří v jejich účinnost a jejich znalost si předávají z generace na generaci.

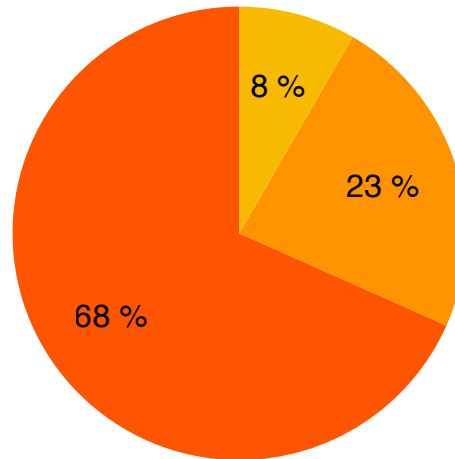
Graf č. 17, otázka č. 18: Pokud ano, byla Vaše zkušenost s jamu pozitivní, tedy došlo po její konzumaci ke zlepšení vašeho zdravotního stavu?



Naprostá většina osob, která již *jamu* vyzkoušela, měla s touto tradiční medicínou pozitivní zkušenost, tedy pomohla jim zlepšit jejich zdravotní stav. Na tuto otázku jsem dostala i 6 záporných reakcí, což znamená, že na ni odpověděly také 3 osoby, které v předchozím dotazu uvedly, že *jamu* ještě nikdy osobně nevyzkoušely. To mohlo být způsobeno nepochopením této otázky. Pokud bychom tedy brali v potaz pouze odpovědi 50 respondentů, kteří zkušenost s touto tradiční medicínou již opravdu měli, výsledek by byl z 94% kladný a z pouhých 6% záporný.

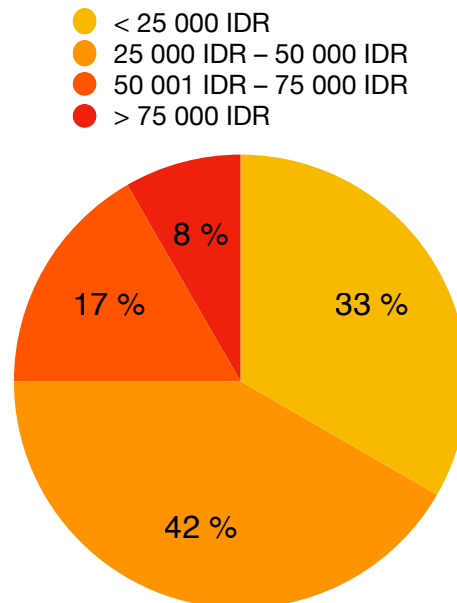
Graf č. 18, otázka č. 19: Jsou podle Vašeho názoru ceny superpotravin příliš vysoké?

● ANO
● záleží, o jakou superpotravinu jde
● NE



Když mě zajímal názor Indonésanů na ceny superpotravin, více než dvě třetiny dotázaných (68%) odpověděly, že záleží na tom, o jakou funkční potravinu jde. 14 osob (23%) pak uvedlo, že si nemyslí, že jsou jejich ceny příliš vysoké a pouze 5 respondentů (8%) naopak přiznalo, že jsou podle nich příliš drahé.

Graf č. 19, otázka č. 20: Kolik peněz jste ochotni týdně za superpotravinu utratit?



Díky poslednímu dotazu jsem zjistila, že nejvíce respondentů, celkem 25 (42%), je za superpotravinu ochotno týdně utratit 25 000 IDR⁷² – 50 000 IDR.⁷³ Méně osob, konkrétně 20 (33%), pak uvedlo, že jejich přijatelná částka je menší než 25 000 IDR a 10 dotázaných (17%) přiznalo, že jejich obvyklá týdenní útrata je mezi 50 001 IDR – 75 000 IDR.⁷⁴ Pouze 5 lidí (8%) je za funkční potraviny ochotno dát více než 75 000 IDR.

⁷² Na základě kurzu ČNB (ze dne 21. 4. 2020) 25 000 IDR odpovídá částce 41 Kč.

⁷³ Na základě kurzu ČNB (ze dne 21. 4. 2020) 50 000 IDR odpovídá částce 82 Kč.

⁷⁴ Na základě kurzu ČNB (ze dne 21. 4. 2020) 75 000 IDR odpovídá částce 123 Kč.

7 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo představit v dnešní době velmi populární superpotravinu (neboli funkční potraviny) a ukázat jejich význam pro obyvatele Indonésie, zejména v provincii Yogyakarta.

V úvodu teoretické části jsem vysvětlila, jak vzniklo označení „superpotravina“ a proč je obtížné tento pojem přesně definovat. Dále jsem uvedla charakteristické znaky funkčních potravin včetně jejich typických obsahových látek. Jelikož jde o nutričně velmi bohaté potraviny bez chemikálií, je jim připisována schopnost tělo vyživovat a pomáhat tak při prevenci nejrůznějších zdravotních problémů a někdy dokonce i při samotné léčbě onemocnění. Představila jsem příklady možného dělení superpotravin dle několika kritérií, přičemž ve své práci jsem konkrétně použila jejich rozdělení na rostlinné a živočišné. Hluběji jsem pak popsala skupinu rostlinných funkčních potravin Indonésie, do které řadíme ovoce, zeleninu, semena a ořechy, zelené potraviny, koření, byliny a léčivé rostliny, funkční houby, včelí produkty i např. luštěniny.

V další části práce jsem se již zaměřila na provincii Yogyakarta a superpotravinu pěstovanou právě v této oblasti. Zvolila jsem jejich 3 typické zástupce, a to mango, kakaové boby a kurkumu, které jsem pak podrobně popsala. U každého z nich jsem uvedla taxonomické řazení, stručnou historii původu, botanický popis rostliny, nároky pro růst, oblasti pěstování a objem produkce v Indonésii (Yogyakarta), obsah prospěšných nutričních látek i jejich hospodářské využití a význam při prevenci a léčbě konkrétních zdravotních problémů.

Následující část práce měla za cíl vysvětlit význam superpotravin pro rezidenty Yogyakarta. Ukázala jsem tak, že funkční potraviny mají velké množství benefitů v mnoha oblastech každodenního života místní populace. Jsou důležitým prostředkem obživy, jelikož v zemědělství pracuje značná část obyvatelstva, i když jde o jednu z nejhůře placených prací. Kromě zemědělství je velké množství pracovních pozic také v gastronomii, kde jsou superpotravinu nedílnou součástí místních stravovacích zařízení, přičemž mezi ty nejtypičtější patří *kakilima*, *warung*, *warteg*, *lesehan*, *rumah makan*, *rumah makan masakan Padang* a čínské restaurace. Samostatnou kategorií v

gastronomii jsou pak tradiční pouliční prodejci, kteří nemají žádná stálá prodejní místa a pro přenos jídla používají typické pletené košíky, tzv. *bakul* či *pikulan*.

Superpotraviny mají také svůj význam v hospodářské oblasti, a to jako součást místního obchodu, kdy tím nejběžnějším místem, kam chodí lokální obyvatelé pravidelně nakupovat, je rušný pouliční trh neboli *pasar*. Dále jsou každodenně používány jako základní ingredience mnoha tradičních pokrmů, kterými jsou např. *gudeg*, *pecel*, *brongkos*, *cap-cay sayuran*, *nasi goreng*, *mie goreng*, *sayur lodeh*, *pisang goreng* či *bakpia*. Funkční potraviny jsou rovněž součástí tradiční přírodní javánské medicíny *jamu* využívající přibližně 200 rostlinných druhů z Indonésie. *Jamu* se ve své domovině již po staletí používá pro léčbu těla i duše, prevenci onemocnění i při různých kosmetických procedurách a v dnešní době je i významným vývozním artiklem do celého světa.

V neposlední řadě jsou superpotraviny v Yogyakarta důležité v oblasti cestovního ruchu, a to konkrétně v gastroturistice i (eko)agroturistice, jelikož dnešní moderní turisté rádi poznávají novou kulturu prostřednictvím místních tradičních chutí, které vždy zprostředkovávají autentický zážitek z dané destinace.

Praktická část mé bakalářské práce byla založena na terénním výzkumu přímo v provincii Yogyakarta v Indonésii. Průzkum byl proveden pomocí tištěných i elektronických dotazníků a jeho účelem bylo zjistit povědomí místních obyvatel o superpotravínách a v souvislosti s nimi i jejich zájem o zdravé stravování. Zúčastnilo se ho celkem 60 osob, 23 mužů a 37 žen, z čehož menší část pocházela z provincie Yogyakarta a zbytek z jiné oblasti Indonésie. Většina z nich měla 16 – 30 let, druhou nejpočetnější věkovou kategorií byli lidé ve věku 31 – 45 let. Jasně nejvíce dotázaných dosáhlo vysokoškolského vzdělání, o poznání méně pak vyššího středoškolského (SMA) a pouze 2 osoby měly vzdělání ještě o 1 – 2 stupně nižší.

Z výsledků šetření vyplývá, že Indonésané, zejména vysokoškoláci, mají zájem o zdravý způsob stravování a většina také věří, že by jim konzumace určitých druhů potravin mohla pomoci s prevencí či léčbou nejrůznějších onemocnění, ne všichni z nich je však ze zdravotních důvodů záměrně nakupují. Na základě mého výzkumu lze konstatovat, že v souostroví stále žije značné množství lidí, kteří se s pojmem „superpotravina“ ještě nikdy v životě nesetkali, a tak pochopitelně ani neznají jeho

význam. Příčinou může být fakt, že jde o poměrně nový termín, který byl vytvořen v západních zemích a do oblasti Indonésie se teprve pomalu dostává. Rovněž jsem zjistila, že Indonésané superpotraviny nekonzumují příliš často a pravidelně, tedy minimálně ne cíleně a vědomě, jelikož ve skutečnosti jsou součástí mnoha místních tradičních pokrmů.

Za své nejoblíbenější funkční potraviny respondenti označili banán, špenát a avokádo. V souostroví jde o velmi běžné a tedy i levné druhy ovoce a zeleniny, a to je podle všeho důvodem jejich popularity. Většina osob pak superpotraviny chodí pravidelně nakupovat na místní trh. Motivem k tomu může být udržování tradice, setkávání se s ostatními lidmi či čerstvost, lokálnost a nízká cena zboží. Při jejich výběru přitom dávají často přednost lokálním druhům, ale nejdůležitějším kritériem je pro ně kvalita. V posledních 10 letech byla navíc dle většinového názoru jejich nabídka v Indonésii významně rozšířena.

I dnes existuje velké množství Indonésanů, kteří stále využívají staré léčebné postupy, a mají tedy osobní zkušenost s tradiční javánskou medicínou *jamu*, která má údajně na jejich zdraví pozitivní účinky. Názory obyvatel souostroví na ceny funkčních potravin se liší v závislosti na jednotlivci, nicméně v rámci mého výzkumu respondenti nejčastěji odpovídali, že záleží na druhu a pouhá menšina z nich uvedla, že pro ně superpotraviny příliš drahé nejsou. Konkrétní částky, které jsou místní rezidenti ochotni zaplatit, jsou však všeobecně spíše nízké.

Na závěr se dá konstatovat, že funkční potraviny mají velký význam nejen pro Indonésii, ale i pro ostatní oblasti naší planety. Země je naneštěstí v důsledku lidské činnosti značně vyčerpaná, a tak se její obyvatelé budou nuceni alespoň částečně navrátit k přírodě. Superpotraviny, které jsou pěstovány v bio kvalitě či pouze s minimálním použitím umělých hnojiv, se mohou stát naší budoucností. Nezatěžují zeměkouli, a navíc mohou být i skvělým nástrojem k udržení fyzické i psychické vitality každého z nás.

Vzhledem k tomu, že průzkum byl proveden pouze na jednom z mnoha ostrovů Indonésie, práce nepodává kompletní přehled superpotravin pěstovaných na území tohoto státu. To je také důvod, proč by v budoucnu mohla být přínosem jako základ pro hlubší rozbor této problematiky i v dalších oblastech indonéského souostroví.

Resumé

Tato bakalářská práce pojednává o funkčních potravinách, a to zejména o druzích typických pro indonéský ostrov Jáva v provincii Yogyakarta. Přichází se zjištěním, že se na tomto území pěstuje významné množství zástupců nutričně bohatého ovoce, zeleniny, semen a ořechů, zelených potravin, koření, bylin a léčivých rostlin i luštěnin, které jsou pro lokální populaci téměř nepostradatelné. Jsou důležitou součástí každodenního života Indonésanů již od dávných dob, kdy se využívaly pro výrobu tradiční medicíny *jamu*. Ta se v souostroví hojně produkuje dodnes a její konzumenti si i nadále pochvalují její pozitivní účinky na své zdraví. V současnosti se značná část Javánců živí pěstováním superpotravin, které sami prodávají či dodávají do místních obchodů a supermarketů. Z výzkumu je patrné, že obyvatelé Indonésie mají zájem o funkční potraviny, a to i přesto, že neznají tento moderní pojem. Preferují lokální cenově dostupnější druhy, jako jsou například banán, špenát a avokádo, které nejčastěji nakupují na tradičních trzích. Dále je pak zpracovávají do nejrůznějších pokrmů, které buď sami konzumují, nebo nabízejí ke koupi v místních stravovacích zařízeních. Konkrétně oblast Yogyakarta je v rámci souostroví také jedním z hlavních cílů kulinářského cestovního ruchu a mimo jiné turisty láká i návštěvou lokálních pěstitelů superpotravin v rámci agroturistiky či ekoagroturistiky.

Summary

This bachelor thesis deals with functional foods, especially the species typical for the Yogyakarta region in the Indonesian island of Java. It comes out with the finding that a significant number of nutritionally rich fruits, vegetables, seeds, nuts, green foods, spices, herbs, medicinal plants and legumes are grown in this area, and these crops are nearly indispensable for the local population. They have been an important part of the everyday life of Indonesians since ancient times, when these superfoods were used to produce the traditional medicine *jamu*. This medicine is still widely produced in the archipelago and its consumers keep praising its positive effects on their health. Currently, a lot of Javanese work in agriculture cultivating superfoods, which are either sold by these farmers themselves or delivered to local shops and supermarkets. There is compelling evidence to show the population of Indonesia are interested in functional foods, although it appears the definition of functional foods is not fully understood in this cultural demographic. The people of this region prefer the local cheaper species, such as banana, spinach and avocado, which they most frequently buy in traditional markets. Then these crops can be processed into a variety of dishes, which people either consume themselves or they offer them for purchase at local catering facilities. Yogyakarta is even one of the main destinations of culinary tourism within the whole archipelago. Last but not least, being attractive as a destination of agrotourism and ecoagrotourism, this area can be visited by tourists who want to see the local growers of superfoods there.

Seznam použité literatury

Akademické práce

BEŇADIKOVÁ, Alena. *Kakaové boby jako surovina pro výrobu čokolády*. Zlín, 2011. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta technologická. Vedoucí práce Doc. Ing. Jan Hrabě, Ph.D.

HANZLÍKOVÁ, Hana. *Charakteristika, vlastnosti a využití kurkuminu*. Zlín, 2019. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta technologická. Vedoucí práce Ing. Soňa Skrovánková, Ph.D.

HAVLÍKOVÁ, Denisa. *Sociálně ekologické aspekty dovozu manga do České republiky*. Brno, 2016. Bakalářská práce. Mendelova univerzita v Brně, Lesnická a dřevařská fakulta. Vedoucí práce Ing. Petr Jelínek, Ph.D.

JIRKOVÁ, Tereza. *Bioaktivní látky ve výživě člověka*. Lednice, 2017. Bakalářská práce. Mendelova univerzita v Brně, Zahradnická fakulta v Lednici. Vedoucí práce Ing. Petr Šnurkovič, Ph.D., DiS.

NOVÁK, Ondřej. *Pohled nutričního terapeuta na vybrané moderní potraviny*. Praha, 2017. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta. Vedoucí práce MUDr. Eva Meisnerová.

ŠÍŠKA, Igor. *Funkční potraviny*. Olomouc, 2011. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.

ZAJÍČKOVÁ, Kateřina. *Bioaktivní látky v kakaových produktech*. Zlín, 2010. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta technologická. Vedoucí práce Ing. Otakar Rop, Ph.D.

ZÍMA, Petr. *Funkční potraviny*. Brno, 2007. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Ing. Iva Hrnčířiková.

Knihy

BPS. *Statistik Indonesia: Statistical Yearbook of Indonesia 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019. ISSN: 0126-2912.

EHRENBERGEROVÁ, Eva a Markéta GAJDOŠOVÁ. *Cesta k opravdovému jídlu*. Praha: A Cup of Style, 2019. ISBN 978-80-270-6298-0.

KOTÍKOVÁ, Halina. *Nové trendy v nabídce cestovního ruchu*. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4603-6.

KOTÍKOVÁ, Halina a Eva SCHWARTZHOFFOVÁ. *Cestovní ruch*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. ISBN 978-80-244-5189-3.

MARTÍNKOVÁ, Jiřina. *Farmakologie pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1356-4.

SINGH, Deep Jyot. *The Healing Power of Turmeric*. Mendon (Utah): Mendon Cottage Books, 2016. ISBN 9781311560957.

TILAAAR, Martha a Bernard WIDJAJA. *The Power Of Jamu*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama Publisher, 2014. ISBN 978-602-03-7762-9.

WOLFE, David. *Superfoods: The Food and Medicine of the Future*. Berkeley: North Atlantic Books, 2009. ISBN: 978-1-55643-776-2.

Elektronické zdroje

KRISTANTI, Monika, Regina JOKOM a Deborah C. WIDJAJA. Culinary Experience of Domestic Tourists in Indonesia: A Study on Denpasar and Yogyakarta Tourist Destinations. In: *Advances in Economics, Business and Management Research* [online]. Atlantis Press, 2019, 69, s. 132 [cit. 2020-04-08]. DOI: 10.2991/teams-18.2019.23. ISBN 978-94-6252-651-8. ISSN 2352-5428. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/330992539_Culinary_Experience_of_Domestic_Tourists_in_Indonesia_A_Study_on_Denpasar_and_Yogyakarta_Tourist_Destinations.

Obrazová příloha

Autor fotografií: Natálie Sýkorová



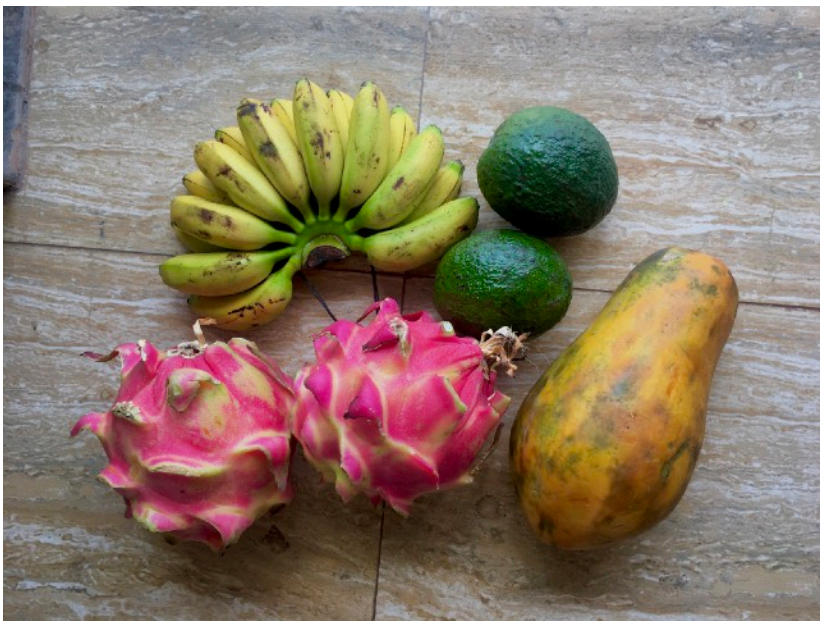
Obrázek č. 1: Rostlina banánovníku s plody, Yogyakarta



Obrázek č. 2: Strom chlebovníku s plody (žakie), Yogyakarta



Obrázek č. 3: Strom dvousliváku s plody, Yogyakarta



Obrázek č. 4: Ovoce (trs banánů, 2 kusy avokáda, 2 kusy pitahaye a papája) zakoupené na místním tradičním trhu, Yogyakarta



Obrázek č. 5: Salát připravený z lokálních druhů superpotravin, Yogyakarta



Obrázek č. 6: Pokrm ze superpotravin zakoupený v místním warungu, Yogyakarta



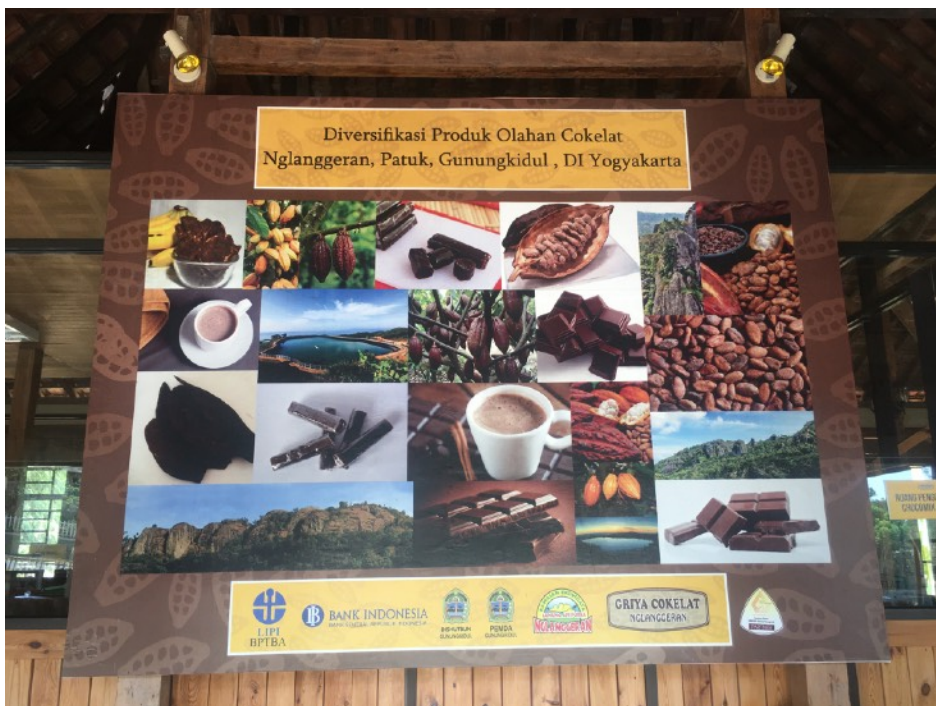
Obrázek č. 7: Kaše z lokálních superpotravin, Yogyakarta



Obrázek č. 8: Horký nápoj „Sunny turmeric“ připravený z kokosového mléka, kurkumy a zázvoru, Yogyakarta



Obrázek č. 9: Čokoládovna „Griya Cokelat Nglanggeran“ zpracovávající místní kakaové boby, Yogyakarta



Obrázek č. 10: Tabule ukazující rozmanitost kakaových produktů, které čokoládovna „Griya Cokelat Nglanggeran“ nabízí, Yogyakarta



Obrázek č. 11: Prodejna s čerstvou zeleninou, Yogyakarta



Obrázek č. 12: Pouliční stánek zpracovávající mladé plody kokosovníku, nabízející kokosovou vodu s dužinou či z nich připravené slazené ochucené nápoje, Yogyakarta



Obrázek č. 13: Pouliční stánek nabízející ovocné džusy a saláty, Yogyakarta



Obrázek č. 14: Kakilima se smaženými banány a ananasem, Yogyakarta



Obrázek č. 15: Typický místní warung, Yogyakarta



Obrázek č. 16: Moderní restaurace „Milas“ navštěvovaná zejména zahraničními turisty, Yogyakarta



Obrázek č. 17: Prodejna nabízející různé druhy výrobků z místních i zahraničních superpotravin, Yogyakarta



Obrázek č. 18: Široký výběr výrobků ze zpracovaných místních i zahraničních superpotravin, Yogyakarta



Obrázek č. 19: Prodejna nabízející doplňky stravy vyrobené zejména z místních druhů superpotravin, Yogyakarta



Obrázek č. 20: Široký výběr doplňků stravy vyrobených zejména z místních superpotravin, Yogyakarta



Obrázek č. 21: Sušená spirulina pocházející z Bali, Yogyakarta



Obrázek č. 22: Mandlové mléko s přidavkem vitaminů a minerálů pocházející z Austrálie, Yogyakarta