

Hinduistické stravování

Adéla Mařáková, David Augustin, Michaela Sýkorová, Erik Demi, 2016.



Zdroj obrázku ¹⁾

Úvod a cíl

Zrod hinduismu pro mnohé, především indické obyvatelstvo, měl hluboký význam, který přetrvává až do dnes. Nejenže se jedná o nejstarší dosud existující náboženství, ale také výrazně změnilo životy mnoha lidí. Toto třetí nejrozšířenější náboženství světa je charakterizováno indickými tradicemi, založených na duchovních praktikách, které směřují k na filosofii a náboženství.

Hinduisté věří v nadpřirozenou existenci, tajemství duše a vesmíru jako celku. Zajímavým a důležitým faktem je, že hinduismus není náboženství, které bychom si mohli zvolit, ale náboženství, do kterého se musíme narodit, abychom se mohli stát hinduistou v pravém slova smyslu. Ačkoli se to zdá jako jednoduchá záležitost, opak je pravdou. Již v historii toto náboženství mělo mnoho podob, díky kterým se rozdělilo do čtyř kast, jinak zvaných varny. Kněží zastávají nejvyšší vrstvu zvanou bráhmani, bojovníci a válečníci kasty nazývané jako kšatrijové, obchodníci a statkáři spadají do známé kasty vaišjů a v neposlední řadě za zmínku stojí kasta šúdrů, která je známá jako nejnižší vrstva řemeslníků a rolníků.

Hinduismus představuje velké množství morálních pravidel, kterými se příslušníci tohoto náboženství řídí. My jsme se zaměřili na stravování, které má pro hinduisty velký a hluboký význam. Stravování hinduistů je typické a známé striktním dodržováním vegetariánství. Za zmínku stojí indická kuchyně hinduistů, která se řídí určitými pravidly, se kterými vás seznámíme v naší výzkumné práci.

Cílem naší práce je získat relativně velké množství informací o stravování hinduistů a seznámit s nimi naše široké okolí. Tato práce by měla vést k pochopení hinduistické životosprávy, a to především z hlediska potravy, a jaký význam má pro příslušníky tohoto náboženství.

Výzkumná otázka

- Jaké jsou tradice a zvyky ve stravování hinduistů?

Podotázky

- Jaké jsou odlišnosti ve stravování v ČR a v Indii?
- Jak jsou přijímána česká jídla hinduisty?
- Jaká jsou podávaná jídla na tradiční hinduistické svátky?
- Jaká je posvátná moc potravin podle hinduistů?

Literární rešerše

Tématem stravování v hinduismu se zabývá článek **The meat - free life** ²⁾, který pojednává o základní tradici hinduismu, kterou je vegetariánství a především odmítání vepřového masa. Redaktor časopisu **Hinduism Today** popisuje několik hlavních důvodů, proč jsou hinduisté vegetariáni. Prvním a také hlavním důvodem odmítání masových pokrmů je především to, že každý život pokládají za rovnocenný a důležitý. Dodržování tohoto zvyku je důsledek víry v převtělení do další fáze života a tento jev se obecně nazývá karma. Dalším ovlivňujícím faktorem jejich stravování je individuální vnitřní zákon, obecně známý jako Dharma, který by měl být dodržován, jestliže jedinec má být v rovnováze s přírodními zákony a podstatou samotného bytí. Z článku vyplývá, že autor dospívá k závěru, že vegetariánství je nejideálnější cesta, jak žít život hinduisty.

Kolektiv autorů knihy **Svátky světových náboženství** ³⁾ se zabývá samotnými tradicemi a zvyky, které hinduisté dodržují na jednotlivé hinduistické svátky. Jednotlivé hinduistické pokrmy jsou typické pro různé hinduistické svátky. Jedním z významných hinduistických svátků je svátek Holí. Tento svátek patří bohu Višnuovi, kdy mu hinduisté vzdávají dík. Den před tímto svátkem se podpaluje oheň, který je známý jako Holika. V tomto ohni má shořet veškeré zlo z minulého roku, poté může začít nový rok. Lidé do tohoto ohně házejí zrnka rýže, kamínky nebo písek. Tento rituál symbolizuje zničení všech špatných myšlenek. Svátek je završen označením všech účastníků tečkou, která se dělá z popela. To symbolizuje celkovou očistu duše. Kniha také popisuje obřady v životě jednotlivce, jako například iniciační rituál. Iniciační rituál se koná 40 dnů po narození dítěte a 6 měsíců po narození potomka se oslavuje odstavení kojence od matky. Tento obřad doprovází krmení dítěte pevnou stravou, což často bývá takzvaná obětní rýže. Tento obřad probíhá v chrámu.

Článek **The Pillar of life** ⁴⁾ je jedním z článků, který se zaměřuje na Ájurvédu a základní pravidla správného stravování. Například jedno ze základních pravidel je takové, že pokrm by měl být zpracován z čerstvých surovin. Jídlo by mělo být podáváno v poklidné atmosféře. Hlavní myšlenkou tohoto textu je to, že Ájurvéda, tradiční indické lékařství, má zásadní vliv na tradice a zvyky ve stravování hinduistů.

Problematikou českých jídel a hinduistického stravování se zabývá Mgr. Margit Slimáková ve svém článku **S masem, nebo vegetariánsky?** ⁵⁾. Srovnává dostupnost vegetariánských potravin a pokrmů v České republice s ostatními vyspělými zeměmi. Česká republika nemá dostatečné sítě obchodů se zdravou výživou na rozdíl od Německa nebo Rakouska, kde jsou tyto obchody samozřejmostí. Zvykem pro tyto země je i pravidelné konání farmářských trhů po celé zemi. Největší ráj pro vegetariány v množství nabídek biopotravin jsou hinduistické a buddhistické země jako jsou Indie nebo Nepál. Situace se v České republice velmi rychle zlepšuje, i když stravování ve školách a běžných restauracích pokulhává.

Metodologie

Výzkum se zabývá zvyky a tradicemi ve stravování hinduistů. K výzkumu byly použity především kvalitativní metody sběru dat, kdy badatel dostává podrobné informace o zkoumaném fenoménu. Tyto metody jsou časově náročnější, ale díky tomu je porozumění zkoumanému jevu jednodušší. V praktické části byly použity rozhovory. Na základní otázky byl uplatněn řízený rozhovor a k doplňujícím informacím bylo dosaženo pomocí neřízeného rozhovoru. Řízený neboli strukturovaný rozhovor je metoda sběru dat, kdy jsou respondentovi položené přesně stanovené otázky, na které odpovídá. Naopak neřízený rozhovor nemá přesně stanovený rámec, a tak badatel pokládá otázky v návaznosti na odpovědi respondenta.

Řízený rozhovor byl uplatněn s členkou hinduistické organizace, který jsme prováděli pomocí Skypu. Tento rozhovor byl pro nás úspěšný a přínosný do naší práce. Od respondentky Jindry Dohnalové jsme dostali několik typů na místo terénního výzkumu. Naopak s respondentem Vikashem Jeebunem z Mauriciu jsme prováděli řízený rozhovor pomocí chatu na sociální síti Facebook Inc., který nebyl úspěšný z důvodu jazykové neznalosti dotazovaného. S tímto problémem jsme se setkali i v několika dalších případech. V dalším pátrání po tom proč indiští studenti nerozumí anglické nebo americké angličtině, jsme došli k závěru, že angličtina vyučovaná v Indii a okolních zemích je odlišná.

Další respondenti byli získáni pomocí centra Jóga v denním životě. Toto centrum má několik poboček po celé České republice a zabývá se fyzickými, dechovými a relaxačními technikami pro harmonizaci těla a duše. Tři členové tohoto centra byli ochotni odpovědět na otázky pomocí emailu, kdy byl proveden řízený rozhovor. Největší přínos do našeho výzkumu byl respondent Radim Paluš, který nás obohatil svými vyčerpávajícími odpověďmi.

Geografickým aspektem naší práce obohatil Vijayshekhar Nerva, který pochází z Indie, z města Jamshedpur. V současné době studuje v Praze Univerzitu Karlovu.

Praktická část

Základní informace o hinduismu

Hinduismus je velmi různorodé, otevřené a tolerantní náboženství, které je po křesťanství a islámu třetí nejrozšířenější náboženství na světě. Počet hinduistů po celém světě se odhaduje nad jednu miliardu a nejvyšší absolutní počet hinduistů žije v Indii. V Indii žije přibližně 1,2 miliardy obyvatel a z toho podle statistiky z roku 2011 je 79,8% hinduistů, což je v přepočtu 957 600 000 lidí. Na druhé místo se v absolutním počtu řadí Nepál kde žije asi 25 600 000 hinduistů. Co se týče relativního počtu, tak i zde prvním místům vévodí Indie a Nepál, avšak hinduisté v relativním počtu převládají i v menších zemích. Například na Mauriciu je 48.5% hinduistů z celkového počtu obyvatelstva a na Fidži 27,9%.⁶⁾ Hinduismus vznikl v 15. století před naším letopočtem ve starověké Indii. U jeho vzniku byly především indoevropské kmeny Árijů, které přišly do Indie z pravlasti Indoevropanů. Bohužel Indové nevedli žádné soustavné historické záznamy o jejich událostech.⁷⁾

Mezi základní prvky hinduismu patří především posvátné texty (védy), a to rigvédu, samvédu, jajurvédu, upanišady a také jsou pro ně velice důležití samotní bohové. Mezi nejznámější patří Višna, Šiva a Bráhma.

Hinduistické obyvatelstvo se dělí na čtyři takzvané varny, které se rozlišují podle určitých povinností.

Nejnižší čtvrtý stupeň jsou služebníci ostatních varen a nazývají se šúdrové. O stupeň výš jsou vaišjové, kteří se zabírají obchodem, zemědělstvím a řemeslnictvím. Do druhého nejvyššího stupně se řadí válečníci, panovníci a šlechta, ti se nazývají kšatrijové. A nakonec nejvyšší stupeň, takzvaní bráhmani, jakožto kněží. Kněží jsou důležití, neboť jedině oni mohou provádět tradiční védské rituály.⁸⁾

Vegetariánství a filozofie tří gun

Hinduisty v jednotlivých koutech světa spojuje jeden prvek ve stravování a to je vegetariánství. Zastánci tohoto životního stylu, konkrétně v Indii, odmítají maso a mléčné produkty. V mnoha případech se setkáme i s odmítáním česneku a cibule, protože hinduisté věří na indickou filozofii, kdy svět je složen ze tří gun, které fungují jako pojivo mezi elementy. Guny, které se nazývají Sattva, Rádžas a Támas se projevují v každém aspektu jedince.

Sattva značí nejčistší kvalitu a rovnováhu. Pokud jíme jídlo kvality Sattva, cítíme se vyrovnaně, máme hodně energie, ale můžeme po něm být i v klidu a relaxovat. Do této skupiny jídla můžeme zařadit například syrovou nebo čerstvě uvařenou zeleninu, kterou jsme správně kombinovali s vhodným kořením. Toto koření by mělo podporovat trávení, funkci žláz a hormonů.

Další gunou je Rádžas, toto jídlo nám způsobuje neklid a člověk po jeho požití musí pořád něco dělat. Nejlepším příkladem je coca-cola, energy drinky nebo káva, ale také do této skupiny můžeme zařadit čokoládu a sladkosti. Stejně vlastnosti má i česnek a cibule, které jsou kombinací Rádžasu a Támasu. Způsobují nám neklid a únavu.

Po jídle Támas je člověk unavený a chce se mu spát. Základ tohoto slova je shodný s českým slovem tma. Támas je temnota. Nejvíce támastické jídlo je pro hinduisty maso. Maso označují jako tělo mrtvého tvora, které kvůli nepřítomnosti duše neplní svou funkci a jeho úkolem je rozložit se na prvočinitele – na elementy. Pokud člověk sní maso, vkládá do svého těla proces rozkladu a zároveň nese částečnou vinu za zabití zvířete, která toho, kdo jí maso, vede do nižších rovin vědomí. Podle zákona karmy se člověk bude muset zrodit jako zvíře a umřít stejně krutou smrtí.

Základní prvky hinduistické kuchyně

V hinduistické kuchyni se rozlišuje šest základních chutí: slaná, sladká, kyselá, hořká, trpká a pálivá. V každém jídle se snaží dosáhnout všech šesti chutí. Tato kombinace chutí není vhodná pro všechny, protože při různých chorobách se musejí některé chutě vynechat.

Velkou roli v indické kuchyni hraje koření, které by mělo být při přípravě pokrmů správně kombinováno. Základními druhy koření je například kurkuma, která je známá svými čistícími účinky na krev a posilováním kostí. Zázvor je známý svou štiplavou chutí a byl používán už i ve středověku, upravuje střevní funkce. Atypickým kořením je asefétida neboli čertovo lejno. Toto koření má anti křečový účinek. Další typická koření jsou například koriandr, kmín, hřebíček, anýz a mnoho dalších.

Jedno z významných koření, které se většinou nedá koupit, je garam masála. Při přípravě této směsi koření se nejdříve začíná přípravou ghí, přepuštěného másla, do kterého se za stálého míchání přidává koření a vaří se tak dlouho, dokud koření nezačne vonět a nezačne vyskakovat nahoru. Pak přichází na řadu zelenina. Tato směs zahrnuje hřebíček, zázvor, skořici, koriandr, kmín a muškátový oříšek. Všechny suroviny pro přípravu hinduistických pokrmů by měly být čerstvé, čisté a nejlépe doma připravené.⁹⁾

Odlišnosti ve stravování v ČR a v Indii

V životě lidí v České republice a v Indii můžeme vidět několik odlišností. Jak odlišností z pravidel etikety, tak v pořadí podávání jídel. V naší společnosti jsme zvyklí mít například při obědě na jídelním stole polévkovou lžici, vidličku a nůž. Hinduistům vystačí pouze lžíce, protože jejich jídla neobsahují například maso, ke kterému je zapotřebí nůž a vidlička.

Chleba se jí jako v naší kultuře rukou, ale platí zde pravidlo, že se musí konzumovat rukou pravou, protože pro hinduisty levá ruka udává symbol nečistoty a používá se k intimní hygieně. Před zahájením samotného stolování je na stole tradiční cukroví, které se nazývá prasád. Toto cukroví se skládá ze sladkých kuliček a malých kousků kokosu. Tento pokrm se konzumuje v malém množství o velikosti polévkové lžíce. Každý zúčastněný by měl prasád ochutnat.

Hinduisté považují každou konzumaci jídla za velký obřad a provádí ho s velkou úctou. Při stravování nejsou ničím rozptylováni a snaží se být v úplné psychické pohodě.

Česká jídla z pohledu hinduistů

Většina hinduistů, kteří žijí v České republice, odmítají typická těžká česká jídla jako je například knedlo, vepřo, zelo, ale nevyhýbají se českým polívkám. „Jednou takovou variantou může být upravená zelňačka nebo květáková polévka,“ říká Radim Paluš. Naopak představitelům hinduismu v české kuchyni chybí ostré, pálivé pokrmy. Z tohoto důvodu hinduisté žijící v Čechách vyhledávají čínské, vietnamské restaurace a v nejlepším případě dávají přednost restauracím indickým. „Raději navštěvuji restaurace, které jsou mému životnímu stylu bližší. Několikrát týdně navštěvuji asijské restaurace, naopak české kuchyni se snažím vyhýbat.“ říká Vijayshekhar Nerva.

Dalším důvodem, proč hinduisté nejedí česká jídla, je špatná kombinace potravin, která poté spadá do jídel támastických. Tato jídla jsou vytvořena špatnou kombinací, jako je například sytý český oběd a na závěr přeslazený dortík. Z této kombinace vzniká podle hinduistů támastická směs, po které nám je těžko. Tělo má poté velké problémy se zpracováním a jídlo nám zároveň přináší menší užitek než přínos. Podle respondenta Radima Paluše hlavním důvodem proč nejí česká jídla je přítomnost masa a vajec. Zároveň také říká, že: „Dalším důvodem je přítomnost cibule a česneku, kterým se také vyhýbám, i když to není stejně striktní, jako s masem a vejci.“

Hinduisté se snaží naše česká jídla upravit do zdravější podoby, kdy masové pokrmy nahradí rostlinnou variantou. Tradiční českou svíčkovou nahradí svíčkovou s robi, do rajské omáčky nepoužijí mleté maso, ale sójový granulát nebo vepřové výpečky nahradí tofu.

Hinduistické svátky a tradiční pokrmy

Hinduistické svátky se z pohledu stravování vyznačují tradičním půstem, který se zakončuje obětním jídelm. Půst je v hinduistických tradicích rozšířenější mnohem více než půst v židovsko – křesťanských kruzích. Půst se drží na většinu náboženských svátků a je také rozšířené držet půst jednou týdně, například v pondělí pro uctění Šivy nebo ve čtvrtek jako vyjádření úcty ke gurovi (učiteli). Půst je opravdové zřeknutí se jídla a během půstu se nepřijímá tuhá potrava a pije se jen čistá voda. Pro ty, kterým půst dělá problém, se doporučuje jíst pouze malé množství čerstvého ovoce a oříšků. Mezi tyto svátky patří například Makar Sankranti, který symbolizuje vysvobození ze tmy nebo jinými slovy návrat slunce z jihu na sever. Dalším svátkem je Mauni Amavasya, který se slaví tehdy, když je měsíc

ve fázi novu. Tato fáze měsíce je oslavována především proto, že představuje podle mytologie Božstvo. V neposlední řadě je třeba uvést svátek Rámnavámi. Jedná se o oslavu narození Boha Rámy a je typický svým striktním devítidenním půstem, kdy lidé během těchto dnů mohou přijímat jen mléko a ovoce.¹⁰⁾

Při svátku narození Kršny se jí pokrm nazvaný khír. Indický khír by bylo možné přiřadit k českému pudingu. Je to sladký pokrm, kdy se uvaří rýže v okořeněném mléce. Mléko bývá okořeněno kardamomem, bobkovým listem a doslazeno vanilkovým cukrem. Do tohoto pokrmu se mohou přidat rozinky nebo mandle. Tradiční pokrm khír je podáván politý karamellem a posypaný oříšky.

Dalším významným svátkem, který je úzce spjat se stravováním, je svátek diwali. Tento svátek oslavuje světlo a slaví se od poloviny října do poloviny listopadu. Jeho charakteristickými rysy jsou všechny druhy světel, svíček a lucerniček a neodmyslitelně k tomuto dni patří jídlo. Podle respondenta Vijayshekhara Nervi je tento svátek především o jídle, ohňostrojích a zase o jídle. Respondent dodává, že: „je to den, kdy se rozsvítí celá Indie.“ Svátek se oslavuje nošením tradičního hinduistického oblečení a velkým množstvím jídla. Pokrmy většinou bývají slané a sladké. Hlavní jídlo bývá většinou složeno z pulao, jeden druh rýže, a kuřete upraveného na způsob tandoori, kde hlavní přísadou je jogurt a směs koření. Jako dezert se při tomto svátku podává tradiční sladké jídlo jelebi, které by mělo být servírované se sklenicí mléka nebo s hořkým čajem kvůli přeslazenosti dezertu.

Posvátná moc potravin

Hinduisté věří, že každé jídlo, které se připravuje, je úzce spjato s Bohem. Věřící, že Bůh si je vědom vaření, přípravy jídla, požívání a samotného trávení. V takovém jídle je čistota, prána (energie) a láska. Jídlo je nositelem vědomé energie, která je ovlivněna tím, co se s ním dělo předtím. Tímto způsobem se rostliny v jídle navracejí k Bohu, ale naše tělo není určeno, aby takhle navracelo zvířata. Naše tělo je stavěné na vodu, ovoce, zeleninu, ořechy a med. Toto myšlení se projevuje na mysli, emocích, vědomí i na tělesné úrovni člověka. Respondent Petr Papírník říká: „Dlouhodobá konzumace určitých jídel s určitou pránou může vést ke spuštění určitých fyzických či psychických nemocí.“ Touto myšlenkou se zabývá starodávný vědní obor zvaný ajurvéda.

Ajurvéda je indická tradiční medicína, která dokáže lidi léčit téměř z čehokoliv díky dokonalému vědomí o vlastnostech potravin. V tomto smyslu hinduisté vnímají posvátnost potravin, věří, že jejich osudy jsou ovlivněny konzumací jídel a karmickým zákonem. Na posvátné úrovni jídlo s člověkem reaguje opravdu intenzivně - jsou jídla, která svým složením, způsobem přípravy a tím, co se s ním dělo od uvaření, člověka až nezdravě zaktivizují, jiná ho hodně otupí, jiná člověka přivádí do harmonie, některá jídla probouzejí agresivitu, jiná vedou k letargii.

Toto téma je pro hinduisty velice atraktivní a v Indii se můžeme setkat i s vysokými školami ajurvédy, kde se studuje tato problematika. Cílem této duchovní cesty je poznat sebe jako součást Boha.

Závěr

Cílem naší práce bylo zjistit, jaké jsou tradice a zvyky ve stravování hinduistů. K dosaženým výsledkům a výrokům nám dopomáhala několik velice ochotných respondentů. Práce byla zaměřena především na hinduisty žijící v České republice, hinduisty žijící a pocházející z indických států.

V naší práci nás primárně zajímalo, jaké jsou hlavní odlišnosti ve stravování v České republice a v Indii. Odlišností ve stravování v České republice a v Indii najdeme hned několik. Mezi základní rozdíly

ve stravování v ČR a v Indii je především rozdílné stolování, dodržování odlišných pravidel etikety při samotném stravování, ale také rozdílné pořadí podávání jednotlivých chodů jídel. Avšak ten největší rozdíl je bezpochyby vegetariánství, neboť do klasických českých jídel patří především maso a mléčné výrobky.

Dále jsme se zabývali tím, jak jsou hinduisty přijímaná česká jídla. Hinduisté, kteří žijí na území ČR, velice často odmítají typická česká jídla, protože česká kuchyně ve velké míře nespňuje podmínky vegetariánství. Hinduisté také velice postrádají jejich pálivá a aromatická koření. A i to je důvod, proč hinduisté vyhledávají ke každodennímu stravování indické a čínské restaurace. Když už si ale hinduisté připravují nějaký český pokrm, který obsahuje například maso, nahradí ho sójou či tofu.

Třetí výzkumná podotázka zkoumala, jaká jsou podávána jídla na tradiční hinduistické svátky. Hinduistické svátky se z pohledu stravování vyznačují tradičním půstem, který se zakončuje obětním jídlem. Půst pro ně znamená naprosté zřeknutí jídla, při němž mohou konzumovat pouze vodu. Při oslavách narození Kršny hinduisté požívají takzvaný khír. Khír je sladký pokrm, který můžeme přirovnat k českému pudingu. Mezi další významné svátky patří svátek diwali. Na svátek diwali se konzumuje více druhů pokrmů, které jsou většinou slané a sladké, avšak mezi hlavní jídla patří pulao a speciálně upravené kuře.

A v poslední části práce se dovídáme, jaká je posvátná moc potravin podle hinduistů. Hinduisté věří, že jejich osudy a zdraví je ovlivněné právě především správnou konzumací jídel, a proto jim připisují posvátnou moc. V mysli mají zakotveno také to, že lidské tělo je stavěné na vodu, ovoce a zeleninu, ořechy a med. Dále také věří, že některá jídla mohou způsobit nemoci, trápení, agresivitu či jiné negativní vlastnosti, ale na druhou stranu, když si dá člověk záležet na přípravě pokrmu, jeho uvaření, požívání a samotném trávení, jídlo tak bude kvalitní a zdravé.

Na samotný závěr bychom chtěli poděkovat všem našim ochotným respondentům, kteří nám zodpověděli naše výzkumné otázky a zároveň nám pomohli s vytvořením této výzkumné práce. Díky jejich výpovědím nás obohatili o plno nových informací ohledně jejich tradic a zvyků ve stravování, se kterými se s vámi můžeme podělit.

Seznam literatury

- O'CALLAGHAN, Sean. *Malé kompendium světových náboženství*. Praha: Knižní klub, 2012, s. 92-98. ISBN 978-80-242-3467-0.
- O'CALLAGHAN, Sean. *Malé kompendium světových náboženství*. Praha: Knižní klub, 2012, s. 92-94. ISBN 978-80-242-3467-0.
- REINHARD, Kirste, SCHULTZE, Herbert a TWORUSCHKA, Udo. *Svátky světových náboženství*. Praha: Vyšehrad, 2002, 81-87 s. ISBN 80-7021-588-7.
- The Meat-Free Life. *Hinduism Today*. leden, únor, březen 2007 [cit. 9. 5. 2016]. s. 34-39. Získáno přes databázi EBSCO.
- The Pillar of Life. *Hinduism Today*. duben, květen, červen 2016 [cit. 9. 5. 2016]. s. 38-39. Získán přes databázi EBSCO.
- *Hinduistické svátky*. HINDUISMUS. 2006 [cit. 11. 5. 2016]. Dostupný z WWW: <http://hinduismus.cz/svatky/>
- LABUSOVA, Eva. *S masem nebo vegetariánský?*. EVA LABUSOVA. 2010 [cit. 19. 6. 2016]. Dostupný z WWW: <http://www.evalabusova.cz/clanky/vegetarian.php>
- *O indické kuchyni*. VEGETARIAN. [cit. 9. 5. 2016]. Dostupný z WWW: <http://www.vegetarian.cz/recepty/indie/indie2.html>

- *The world factbook*. CENTRAL INTELLIGENCE AGENCY [cit. 16. 8. 2016]. Dostupný z WWW: <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/>

Zdroje obrázků

- <http://www.remark-re.it/wp-content/uploads/2012/10/cibo-indiano-1.jpg>

1)

<http://www.remark-re.it/wp-content/uploads/2012/10/cibo-indiano-1.jpg>

2)

The Meat-Free Life. *Hinduism Today*. leden, únor, březen 2007 [cit. 9. 5. 2016]. s. 34-39. Získáno přes databázi EBSCO.

3)

REINHARD, Kirste, SCHULTZE, Herbert a TWORUSCHKA, Udo. *Svátky světových náboženství*. Praha: Vyšehrad, 2002, 81-87 s. ISBN 80-7021-588-7.

4)

The Pillar of Life. *Hinduism Today*. duben, květen, červen 2016 [cit. 9. 5. 2016]. s. 38-39. Získán přes databázi EBSCO.

5)

LABUSOVA, Eva. *S masem nebo vegetariánsky?*. EVA LABUSOVA. 2010 [cit. 19. 6. 2016]. Dostupný z WWW: <http://www.evalabusova.cz/clanky/vegetarian.php>

6)

The world factbook. CENTRAL INTELLIGENCE AGENCY [cit. 16. 8. 2016]. Dostupný z WWW: <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/>

7)

O'CALLAGHAN, Sean. *Malé kompendium světových náboženství*. Praha: Knižní klub, 2012, s. 92-98. ISBN 978-80-242-3467-0.

8)

O'CALLAGHAN, Sean. *Malé kompendium světových náboženství*. Praha: Knižní klub, 2012, s. 92-94. ISBN 978-80-242-3467-0.

9)

O indické kuchyni. VEGETARIAN. [cit. 9. 5. 2016]. Dostupný z WWW: <http://www.vegetarian.cz/recepty/indie/indie2.html>

10)

Hinduistické svátky. HINDUISMUS. 2006 [cit. 11. 5. 2016]. Dostupný z WWW: <http://hinduismus.cz/svatky/>

From:

<https://www.hks.re/wiki/> - **Hospodářská a kulturní studia (HKS)**

Permanent link:

<https://www.hks.re/wiki/ls2016:hinduismus13>

Last update: **29/05/2024 19:37**

