Filozofická fakulta
Univerzity Karlovy v Praze
Katedra Sociologie

Bakalářská práce

Klára Janíčková

Trendy v české tradici stravování

Trends in Traditional Czech Cuisine

Praha 2021

Vedoucí práce: PhDr. Jiří Vinopal, Ph.D.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 11. 5. 2021

.....
Janíčková Klára

Poděkování:

Ráda bych poděkovala panu PhDr. Jiřímu Vinopalovi, Ph.D. za vedení práce a za jeho ochotu pomoci, vždy když to bylo potřeba. Dále bych chtěla poděkovat PhDr. Mgr. Evě Ferrarové Ph.D. za cenné rady a poskytnuté materiály. Velké díky patří mé rodině a přátelům, kteří mi byli velkou podporou.

Abstrakt

Stejně jako společnost prochází modernizací, kultura a tradice tuto modernizaci zažívají a mění se. Ke každé kultuře patří i jídlo, jakožto součást každodenního života všech lidí. Jídlo slouží k nasycení potřeb, rozvíjí kreativitu, ale zároveň slouží jako součást socializace a interpersonální komunikace. Celý proces nákupu potravin, přípravy pokrmu a následné konzumace je protkán pavučinou převzatých hodnot a norem, naučených stereotypů a sociálních nátlaků.

Prostřednictvím obsahové analýzy receptů tradičních pokrmů v kulinářských časopisech tištěných pro českou veřejnost tato bakalářská práce odhaluje změny v preferencích konzumentů vzhledem k modernizaci společnosti, stravování a české gastronomické scény. Tyto recepty jsou porovnány s tradiční verzí od autorky Marie Janků-Sandtnerové. Z obsahové analýzy vyplynulo, že moderní recepty jsou bohatší na ingredience a také se objevují změny, co se zdravotních a výživových benefitů pokrmu týče.

Klíčová slova:

tradice; modernizace; jídlo; tradiční kuchyně; stravování; stravovací trendy; gastronomie

Abstract (english)

Just like the whole society is going through modernization, culture and tradition is experiencing the very same modernization and it is being changed. Every culture contains food, it is a component of everyday life for all people. Food satisfies needs, it develops creativity, but it is as well part of socialization and interpersonal communication. The whole process of food purchase, food preparation and food consumption is interwoven by values and norms, learned stereotypes and social pressures.

Through content analysis of recipes of traditional dishes in culinary magazines printed for the Czech public, this bachelor's thesis reveals changes in consumer preferences due to the modernization of society, eating habits and the Czech gastronomic scene. These recipes are compared to the traditional version from author Marie Janků-Sandtnerová. The content analysis showed that modern recipes are rich in ingredients and there are as well changes in terms of health and nutritional benefits.

Key words:

tradition; modernization; food; traditional kitchen; eating habits; eating trends; gastronomy

OBSAH

ÚVOD **7**

TEORETICKÁ VÝCHODISKA **9**

Tradice **10**

Jídlo jako součást kultury a tradice **11**

Tradice jídla v Českém kontextu **13**

Moderní stravování a gastronomie **15**
Stravovací restrikce 15
Množství 16
Multikulturní prostředí 16
Tepelná úprava 17
Finance 17
Cílová skupina 18

KULINÁŘSKÉ ČASOPISY A JEJICH PREZENTACE TRADIČNÍCH ČESKÝCH POKRMŮ **19**

Cíle práce a výzkumná otázka **21**
Hypotézy 21

Metodologie **23**

Výsledky obsahové analýzy **24**
Ingredience 25
Diety 36
Množství 37
Tepelná úprava a použití tuků v kuchyni 39
Cena 40
Cílová skupina čtenářů 43

DISKUZE **46**

Závěr **48**

POUŽITÁ LITERATURA **50**

Přílohy:Množství a cena ingrediencí **53**

Úvod

Jídlo představuje společenskou událost odehrávající se u jednoho stolu. Jedná se o součást kultury každé společnosti a v každé kultuře má trochu jinou podobu a je spojena s jinými rituály. Jak uvádí Stajcic (2013, str. 14), chápání kultury skrz jídlo je zajímavým procesem, protože jakmile se začne člověk ptát, jak bylo něco vytvořeno, které ingredience byly použity nebo proč je něco nazýváno určitým způsobem, odpovědi přesahují umění vařit. Těmito odpověďmi nám jídlo sděluje něco o kultuře a způsobu života společnosti. S tímto názorem souhlasí i Montanari se Sonnenfeldem (2006), kteří tvrdí, že kuchyně je symbolem civilizace a kultury, jedná se o výhradně lidskou činnost přeměny přírodního do podoby úplně jiné prostřednictvím určitých technik. Avšak v dnešním multikulturním a globálním světě, kde zákazník ve většině obchodů najde čínské nudle, italskou pizzu, německé pivo, francouzské salámy a mnoho dalšího, se kultury různých skupin prolínají, ať už na národní či mezinárodní úrovni. Toto prolínání má za následek vzájemné ohýbání kulturních stereotypů, rituálů, hodnot a norem. Jedná se o jakousi fúzi za vzniku nových rituálů. S každou kulturou se pojí pojem tradice. Každá tradice je souborem specifických kulturních skutečností, jež ta či jiná kultura považuje za důležité a předává je v rámci socializace. Ale stejně jako se modernizuje, mění a vyvíjí společnost, i tradice se určitým způsobem může měnit.

Tato práce se bude zabývat trendy ve stravování, alternativními způsoby stravování a tím, jak jsou tyto trendy prezentovány čtenářům kulinářských periodik odrážejících preference české společnosti při výrobě a následném přijímání stravy.

Cílem práce je posouzení toho, zda a případně jakým způsobem se na podobě české tradiční kuchyně projevují novodobé trendy objevující se v gastronomii a stravování. Práce se pokusí zodpovědět výzkumnou otázku: „Jakými proměnami prochází česká tradiční kuchyně a její recepty s ohledem na novodobé trendy ve stravování?" Výzkumná otázka bude zodpovězena pomocí sledování změn v prezentování tradičních receptů v současných kulinářských časopisech české veřejnosti oproti receptům z období první republiky, kdy se česká tradiční kuchyně formovala.

V první části se práce pokusí přiblížit teoretická východiska, představí koncept tradice, kultury a jak je jídlo neoddělitelnou součástí různých kultur. Zároveň bude představena tradiční česká kuchyně spolu s jejími tradičními pokrmy. Na druhou stranu

pak práce zmíní několik moderních trendů ve stravování a gastronomii, jež se ve společnosti objevují dnes.

V následující části bude provedena obsahová analýza kulinářských časopisů, která bude sledovat, jaké rozdíly se objevují mezi tradičními prvorepublikovými recepty pokrmů považovaných v české společnosti za nejtradičnější a moderními recepty těchto pokrmů.

Práce se touto analýzou pokusí odhalit, jak je česká tradice citlivá na preference a požadavky dnešní společnosti vzhledem k jídlu.

Teoretická východiska

Tématem práce je tradiční česká kuchyně a zda, případně jakým způsobem, se na podobě české tradiční kuchyně projevují novodobé trendy objevující se v gastronomii a stravování, alternativní způsoby stravování. Práce se podívá na to, jak jsou tyto trendy prezentovány čtenářům kulinářských periodik odrážejících preference české společnosti při výrobě a následném přijímání stravy. Časopisy Apetit, Blesk Vaše recepty, Chvilka v kuchyni, Gurmet a Food v této práci zastávají úlohu médií odrážejících preference široké veřejnosti. Jedná se o média, která nejen odrážejí preference veřejnosti, ale také oslovují velký počet lidí a díky tomu mohou tyto lidi ovlivňovat a navádět. Určitým způsobem konstruují sociální realitu ku obrazu svému. Tyto časopisy a další kulinářské tisky, kuchařky, televizní pořady nebo například „foodblogeři," objevující se na sociálních sítích, vytvářejí diskurz kolem jídla. Odrážejí preference a požadavky společnosti, ale zároveň také určují podobu jídla, jakým způsobem se bude jídlo připravovat, servírovat a někdy i jak se má konzumovat. Tento fenomén ovlivňuje tradiční česká jídla s jejich tradiční recepturou a spolu s modernizací společnosti přichází i modernizace receptů tradičních pokrmů.

Tradice

Tradice je velmi důležitou součástí každodenního života ve společnosti. Jedná se o pilíř, který jedincům i celé společnosti určuje jakási východiska, stabilitu, důvěru a oporu. Tradici tvoří lidská činnost a je následně předávána v rámci socializace z generace na generaci, z minulosti do přítomnosti, a umožňuje tak volit jednání na základě historické zkušenosti. Pojí se s určitými rituály, které mají formu, začátek a konec, a tím představují sociální jistotu. Tradice je spjatá s kulturou a z určité části i samotnou kulturu formuje. Jedná se o záležitosti týkající se technického vědění, jazykových zvyklostí a hodnotových představ (Jandourek, 2007). Jak uvádí Billiard (2006), tradice se zaměřuje jen na taková kulturní fakta, která jsou obecně považována za důležitá. Avšak není statická a neměnná. Nejedná se o daný soubor znalostí, nýbrž o proces sledující prostorové a psychologické vzorce ve společnosti, ve které se vyskytuje, a kultuře, se kterou je tradice spjatá (Bronner, 2000).

Bronner (2011) tvrdí, že tradice je žijící a všudypřítomný, i když často přehlížený a potlačovaný, proces v životech moderní společnosti. Její stálost a interakce s modernitou může být vysvětlena jejím odkazem na priority, sociálním spojením a následovnictvím. Bryla (2015) je podobného názoru a uvádí, že tradice je sociální konstrukce, která zahrnuje zúčastněné aktéry a která může být místem napadení a konfliktu. Tento konflikt pak tradici přetváří a modernizuje vzhledem k inovacím, jež se udály ve společnosti, a hodnotám a normám uznávaným společností dané doby. Bennewitz (2013) dodává, že stejně, jako se mění a vyvíjí společnost, i tradice se se svými rituály vyvíjí a mění. Změny rituálů však nemusejí postihnout každého. Každá vírá, každé etnikum má své vlastní rituály. Každá menšina přispívá do celkové kultury státu svou tradicí, a proto se různé rituály různých sociálních skupin mohou postupem času transformovat a navzájem ovlivňovat. V moderní společnosti se pak tradice nepředávají pouze formou socializace a sociální interakce, ale i prostřednictvím médií. Ettlerová (2006) říká, že tradice, které se v jistých ohledech promění do moderní podoby, např. podoby předavatelné médii, neztrácejí význam, naopak se mohou lépe rozšiřovat. Jedinec se nerozhoduje mezi moderním a tradičním, ale bez problémů ve svém každodenním životě spojuje více různých prvků. Působením médií již tradice není zakotvena v původním kontextu, ale může být zasazena do nových prostředí a přesahovat hranice místních prostředí. Média tak tradici nabízejí dosud nepředstavitelné příležitosti k rozvoji.

Jídlo jako součást kultury a tradice

Pojem kultura označuje určité hodnoty a normy, znalosti, jazyk, rituály, tradice, životní styl, názory a pravidla specifické společnosti v určitém čase a prostoru.

Jak uvádí Stajcic (2013, s. 14), chápání kultury skrz jídlo je zajímavým procesem. Jakmile se člověk začne ptát, jak bylo něco vytvořeno, které ingredience byly použity nebo proč je něco nazýváno určitým způsobem, odpovědi přesahují umění vařit. Těmito odpověďmi nám jídlo sděluje něco o kultuře a způsobu života společnosti. S tímto názorem souhlasí i Montanari se Sonnenfeldem (2006), říkají, že kuchyně je symbolem civilizace a kultury, jedná se o výhradně lidskou činnost přeměny přírodního do podoby úplně jiné prostřednictvím určitých technik.

Zíbrt (1927, s. 11) k tomu dodává, že množství a jakost potravy byly všude a vždy uznávány za měřítko lidského pokroku, kultury, u všech kmenů a národů. Každá kultura má své specifické metody, jak jídlo připravit i když u toho mohou být použity ty stejné ingredience. Dle Ferrarové a spol. (2019, s. 9), každá kultura má svou specifickou kuchyni, založenou na klasifikacích a zvláštních taxonomiích a pravidlech, která upravují nejen přípravu a kombinaci potravin, ale také jejich výběr a konzumaci. Montanari a Sonnenfeld (2006) předkládají příklad kávy, která je v různých částech světa připravována různými způsoby, ale přesto má káva ve většině případů stejný sociálně konstruovaný význam, a to relax, uvolnění, pauza od pracovní činnosti v souvislosti s požitkem vychutnání kávy.

Chuť jídla, zda je dobrá nebo špatná, je také sociálně konstruována. V průběhu dějin se mění preference jídla a chutí a společnost se v rámci socializace učí rozeznávat chutě. „Orgánem chutě není jazyk, ale mozek, kulturně (a historicky) podmíněný orgán, skrze který jsou přenášena a učena kritéria hodnocení. Tato kritéria se pak liší v čase a prostoru. Co je v jedné epoše souzeno pozitivně, může ve druhé změnit význam, co je na jednom místě považováno za chutné, může být jinde pokládáno za odporné. Definice chuti tedy spadá pod kulturní dědictví lidské společnosti. (Montanari & Sonnenfeld, 2006, s. 61) Z tohoto pohledu není chuť subjektivní dojem, ale důsledek kolektivního mínění. Dle Andersona (2014) je chuť a zápach něčím, co nazývá „biokulturní." Příroda nám „nastaví mantinely" a společnost je skrze kulturní vzorce chování uvede v platnost a určí jejich hodnotu. Zároveň volba, co bude člověk jíst přichází z mnoha zdrojů a je následkem vlivu různých faktorů, jež nemusí být v plném souladu. Jak tvrdí Warde (1997, s.34)

zákazníci podléhají mnoha sdíleným zdrojům vedení v rámci svého osobního výběru, což zahrnuje i jejich zkušenost z dětství a dospělosti, doporučení a postupy získané od známých, přátel a příbuzných, rady expertů, oficiální propagandu a komerční reklamu. Nejedná se tedy pouze o výběr stravy vzhledem k fyziologickým potřebám, ale zároveň se člověk při takovém výběru soustředí na kulturní a sociální tlaky a sdílené hodnoty.

Anderson (2014) dodává, že lidé nepoužívají jídlo pouze k příjmu nutričních hodnot, nýbrž jako cosi, co jim zajistí pocit bezpečí, kontroly, komunikace a péče. „Je objektem glorifikace i tabuizace, diskuze, mediální reprezentace; funguje v roli referentů etnicity/národnosti (lasagne), globálnosti (hamburger) či generace (tatarský biftek).” (Bočák, 2012)

Ve společnosti se jedná o něco veřejného, lidé jedí s rodinou, přáteli, spolupracovníky, nebo prostě jen na veřejných prostranstvích jako jsou bistra a kavárny s velkými okny nebo rovnou posezením na ulici. Dle Montanariho se Sonnenfeldem (2006) lidé v rámci jejich socializačního instinktu tíhnou k tomu, aby okamžitě přisuzovali nějaké významy gestům předváděným u jídla. Proto je jídlo důležité nejen z hlediska jeho nutričních vlastností, ale i s ohledem na všechno, co se kolem něj děje a co se jej týká.

V rámci tradice se společnost upíná na jednotlivé svátky a oslavy, které představují speciální komunikační a sociální formu, jež institucionalizuje každodenní úkony. Jedná se o nevšední události oddělené od běžných pracovních a domácích potřeb a povinností. Často i jídlo a speciální pokrmy mají při slavnostních událostech své zasloužené místo. S tím se váží vybrané suroviny, příprava jídla, hotové pokrmy, zasedací pořádek a i konverzace, již mezi sebou povedou přítomní nad prostřeným stolem.

Tradice jídla v Českém kontextu

Šetření Centra pro výzkum veřejného mínění (Červenka, 2003) v rámci výzkumu Naše Společnost, které se zabývalo otázkou dodržování tradic v českých domácnostech, přišlo s tím, že pro dvě třetiny dotázaných je dodržování tradic důležité, častěji pro ženy než muže a spíše pro respondenty starší 45 let. Ze stejného šetření vyplynulo, že i když ne všichni dodržování tradic považují za důležité 99 % dotázaných tyto tradice stejně dodržuje. V průběhu vánočních svátků, o Velikonocích, na Masopust, na svatbách a dalších událostech je český národ spojen tradičním menu, jež se objevuje při těchto významných dnech na jídelních stolech.

Jídlo má v české kultuře důležitou roli již od dávných dob. Zíbrt (1927, s. 24) k tomuto říká, že česká společnost určitě nezaostává za ostatními společnosti, v případě, kdy je kuchařské umění měřítkem vzdělanostního pokroku a kde na měřítku kuchařské knihy představují stupně zdokonalení. Zíbrt (1927) uvádí zběžný přehled o tom, že velké množství kuchařských knih na našem území bylo napsáno a vydáno od 16. století, obsahujících velké množství českých jídel různých názvů. Již od 13. století našeho letopočtu se ve staročeské kuchyni začaly objevovat šišky, kterým se v 15. století lidově začalo říkat knedlíky, při čemž, jak uvádí Zíbrt (1927, s. 99), Hus vyčítal Pražanům, že se vytrácejí „domácí české názvy" a namísto nich se objevují „poněmčilé" verze- například právě knedlík. Pečená husa, kachna či jiná drůbež se objevovala na královských hostinách, stejně tak i různé druhy bílého i červeného masa a zároveň se ve Staročeské kuchyni často objevovaly mořské plody a ryby, jež byly považovány za exotické, a tudíž sloužily jako symbol bohatství. Jednalo se o všelijaké druhy přípravy masa s přílohou, kterou představovala rýže, zelenina nebo již zmíněná šiška. Zíbrt (1927) se zmiňuje, že již ve 14. století byly ve velké oblibě omáčky, které jsou k masným pokrmům s oblibou dělány i dnes. Z pečiva a sladkých jídel se nejprve objevoval chléb, žemle, koláče, mazance a koblihy na různé způsoby. V 17. století se již v českých kuchařkách zmiňují o dortech, pernících, piškotech, vdolcích i buchtách.

Vaněk (2016) popisuje tradiční českou kuchyni, jako kuchyni „našich babiček," jež při přípravě jídla nijak neexperimentovaly. Jejich hlavním úkolem bylo uvařit a následně nasytit rodinu z toho, co bylo k dostání. Neměly velké zdroje financí, mzdy byly velice nízké. Průměrný plat za první republiky činil kolem 1000 Kčs, jak uvádí Woff (2015) to jsou až 27krát nižší mzdy než v současné době. I přes nižší ceny produktů bylo

potřeba nad nákupem surovin více přemýšlet, vařilo se zejména z lokálních a sezonních surovin, spoustu věcí si každá rodina pěstovala sama, ať už se jednalo o rostliny na zahradě, nebo chov zvěře ve stodole. Hotové pokrmy nebyly příliš dochucovány. Vaněk (2016) upozorňuje na to, že babičky byly vychované k pokoře k jídlu. Tudíž dávaly všem použitým surovinám šanci v pokrmu vyniknout bez použití zbytečného množství ingrediencí či ostrých chutí koření. Bočák (2012) použití odkazu na „babičku" podtrhuje v rámci diskurzu tradice v médiích a dodává, že je to pro naši kulturu přirozený a srozumitelný pojem, jež je zároveň snadno představitelný. Tudíž „babička" patří nejen k tradici samotné rodiny, ale právě je možné takto odkazovat i v úrovni neosobní a kulturní na něco tradičního. Dle Bočáka (2012) může být reálná realizace „babičkovského" jídla v té-které rodině, pochopitelně, různá: je dokonce možné, že konkrétní babička ani neumí vařit, respektive nevaří chutně, vizuálně přitažlivě apod. Na druhou stranu – a je to právě díky mytologizaci – dokáže komplexní znak ‚babička' v naší kultuře definovat určitý typ kuchyně široko srozumitelný, čitelný. Osoba babičky je prezentována jako ta zkušená, nemýlící se a jediná, kdo v kuchyni umí správně pracovat a tradiční jídlo připravit.

Rezková (2003) ve svém šetření Tradiční česká kuchyně a my, v rámci výzkumu CVVM Naše společnost, dotazovala veřejnost, jaké si představí pokrmy, když se řekne tradiční česká kuchyně. Vyplynulo jí z toho, že Češi se z 80 % shodnou na jídle Vepřo-knedlo-zelo, tedy vepřové pečeni s přílohovým knedlíkem a zelím. Dále veřejnost považuje za tradiční Svíčkovou, kdy se jedná o svíčkovou pečeni se smetanovou omáčkou a karlovarským knedlíkem, dále pak smažený řízek v trojobalu, guláš, plněné ovocné knedlíky, buchty, pečenou husu nebo kachnu a různé druhy přílohových knedlíků (bramborový, karlovarský, houskový, kynutý, …).

Moderní stravování a gastronomie

Od doby, kdy bylo jídlo pro nižší vrstvy společnosti často špatně dosažitelné a například maso si mohla dovolit pouze vyšší vrstva, jsme přešli do doby, kdy je jídlo velice snadno dostupným zbožím a lidé naopak mají strach z jeho přemíry a orientují se na hodnoty jako je produktivita, výkonnost, rychlost a štíhlost. (Ferrarová et.al., 2019; Montanari & Sonnenfeld, 2006). Chae a kol. (2018) k tomu dodávají, že lidé se více zajímají o jídlo, které nějakým způsobem ovlivní jejich zdraví a životní styl než o takové, které by jim zajistilo přežít ze dne na den, jako tomu bylo dříve. Společnost se čím dál tím víc soustředí na kvalitu jídla, které konzumuje, jak jídlo ovlivní jejich dietu, odkud jídlo pochází a za jakých podmínek bylo produkováno. (Bryła, 2015)

Stravovací restrikce

Ferrarová a kol. (2019) ve své práci uvádí několik moderních způsobů stravování, které dnes společnost preferuje před tradičními. Jedná se o vegetariánství a veganství, strava zaměřená na detoxikaci organismu, „čisté jídlo" (clean food), potraviny „bez" („free"), držení půstu, breathariánství, makrobiotika a syrová „raw" strava. Goldberg a Strycker (2002) k tomu ještě přidávají způsob stravování, který nazývají „General Healthy Diet," tedy obecně zdravá dieta objevující se ve společnosti a zahrnující takové jednání, kdy se jednotlivci snaží konzumovat více vlákniny a zeleniny, naopak se vyhýbají tukům a konzumují více potravin se sníženým obsahem tuku. Také omezují sladké jídlo a konzumaci sycených nápojů. Lidé do svých jídelníčků zahrnují více luštěnin a celozrnné pečivo. Na tento fakt poukazuje i Montanari se Sonnenfeldem (2006), kteří zmiňují takový jev, kdy se lidé dnešní doby obracejí právě na celozrnné pečivo, jehož složení obsahuje obiloviny jako je žito, špalda, proso a ječmen, jež byly v minulosti považovány za suroviny chudé a prosté, určené pro nižší vrstvy společnosti.

Objevují se "čisté štítky" na potravinách (Asioli et. al. 2017), které mají zaručit, že se jedná o přírodní produkty, organické a bez přidaných konzervantů. Lidé se často uchylují k nakupování lokálních potravin. V očích konzumentů jsou potraviny, které jsou prodávány pod záštitou toho, že jsou lokální a neprošly konzervačním procesem, zdravější a sociálně přijatelnější z udržitelného hlediska. (Asioli et.al., 2017)

Většina zmíněných dietních opatření se prolíná a obsahuje řadu shodujících se restrikcí. Omezení se týkají zejména bílého pečiva a je doporučena celozrnná alternativa

ba dokonce naprosté vyškrtnutí lepku z jídelníčku. Řada diet doporučuje omezení živočišného mléka, tučných produktů a také masa, které by mělo být konzumováno v případě, že známe jeho původ. Dále se shodnou na omezení příjmu cukru. Naopak se zmiňují o vhodnosti zahrnutí luštěnin, ovoce a zeleniny do jídelníčku.

Na trhu se objevuje stále více náhražek masných výrobků. Příčinou tohoto jevu je, že stále větší část populace omezuje svou konzumaci masa. 90 % české populace jí vše bez omezení – tedy pravidelně konzumuje potraviny živočišného i rostlinného původu. To je více, než světový (73 %) i evropský (76 %) průměr. Stravu s vyloučením masa (vegan, vegetarián a pescatarián) preferuje 5 % obyvatel, mezi mladými lidmi ve věku 18-34 let je to až 10 %. (Ipsos, 2019) Mezi nejčastější důvody omezení masa jsou uváděny zdravotní benefity, ušetření peněz a socio-environmentální faktory. Při nákupu náhražek za masné produkty je pro spotřebitele často důležitá nejen chuť podobná masným výrobkům, ale i vzhled. (Mintel, 2018)

Z těchto zdravotních a etických preferencí vychází předpoklad, že se i recepty na tradiční pokrmy pokusí vyhovět bezmasému fenoménu a budou tak modifikovány, aby vyhověly i těmto stravovacím restrikcím.

Množství

Jak uvádí Ferrarová a kol. (2019), dnešní svět jídla se stal polem zákazů a příkazů, kde se lidé snaží jíst co nejméně a „nejčistěji," objevují se zde varování ze strany expertů a výrobců, která mají úlohu navést spotřebitele na správnou cestu a ukázat jim, co je v jejich zájmu konzumovat a co nikoli. Od dob, kdy si lidé užívali jíst a labužili nad chutí jídla bez hlubšího přemýšlení nad jeho výživovou hodnotou a jeho zdravotními následky, jsme v době, kdy se lidé bojí přesycení, bojí se, že se na ně společnost bude dívat opovržlivě vzhledem k tomu, co jedí, jakým způsobem to jedí a v jakém množství. Lidé se soustředí na složení potravy a množství, které přijímají.

V rámci již zmíněných diet se doporučuje zmenšit porce a energetický příjem. Z toho plyne předpoklad, že energetické hodnota pokrmu se bude zmenšovat, bez ohledu na objem jídla na talíři.

Multikulturní prostředí

Odhlédneme-li od stravovacích restrikcí a diet, mezi další trendy v gastronomii patří poznávání a spojování tradic a kulinářských zvyklostí různých národů. Na české

gastronomické scéně se často objevují recepty z jiných evropských zemí, z USA nebo také ze zemí Asie, které s sebou přinášejí různé exotické suroviny a koření, ale také nevšední postupy přípravy pokrmů. V obchodech a supermarketech se neobjevují pouze lokální suroviny. Zákazník v regálech nalezne velké množství potravin ze zahraničí. Zároveň zákazník nemusí mít strach, že by z obchodu odešel s prázdnou. Dostupnost potravin v České republice je v dnešní době nad světovým průměrem, jak uvádí Global Food Security Index (2019). Z toho plyne předpoklad, že moderní kuchař bude v receptech využívat rozmanitější škálu potravin.

Tepelná úprava

Experti na výživu doporučují přípravy potravy, které jsou z výživového hlediska „výhodnější." Dle Klimešové a Stelzera (2013) je například smažení z výživového hlediska nejméně vhodný způsob tepelné úpravy potravin. Na takový způsob potravy by měly být použity jen vhodné tuky, které mají vysoký kouřový bod. Havlínová (2017) k tomu dodává, že by se měly na takovou úpravu omezit másla, margaríny a sádlo a místo toho použít rostlinné oleje, které mají kouřový bod vyšší, jako je řepkový olej nebo rafinovaný slunečnicový a olivový. (Jakešová & Pourová, 2019) Omezení konzumace některých tuků, zejména těch živočišného původu, se doporučuje i s ohledem na obsah cholesterolu. Klimešová se Stelzerem (2013) také popisují, že nutričně výhodnější je pak pečení, a to zejména bez použití přidaného tuku. Avšak nejvíce ze všech způsobů tepelné přípravy se doporučuje vaření a dušení v páře. Pokrmy si pak uchovají vysokou nutriční hodnotu. Na základě těchto doporučení by se dalo tedy předpokládat, že moderní receptury budou mít spíše tendenci se uchylovat k zdravější a výživově hodnotnější variantě tepelné úpravy pokrmu a výběru prostředku-oleje, který je pro takovou úpravu vhodnější.

Finance

I přes změny cen surovin a výše mezd zůstávají suroviny levnější a dostupnější za 1. republiky levnějšími i dnes, přestože například v jiném poměru vůči těm dražším. Dohledatelnost cen zboží a surovin za 1. republiky je velmi omezená. Národní knihovna (2009) popisuje pro ilustraci jen několik málo surovin a jejich cenu. Například jeden kilogram brambor v roce 1928 vyšel na 0,95 Kč, dnes stejné množství zakoupíme za 24,90 Kč, což je 26x více, tedy přímo úměrně k již zmíněnému poměru platů tehdy a dnes: Jak uvádí Wolf (2015), průměrný plat za první republiky činil kolem 1000 Kčs, to jsou až

27krát nižší mzdy než v současné době. Dále například jeden kilogram vepřového masa v roce 1928 bylo možno sehnat za 16,90 Kč, dnes v rozmezí od 170,- do 399,-. Nebo cukr, který stál 6,20,- za kilogram, dnes je možno koupit za 14,90,-, litr mléka byl dostupný na 1,95,-, dnes za 15,90,-, jeden kilogram másla za 25, 75,-, dnes stejné množství za 158,90,-, nebo například vejce jeden kus za 0,85,-, dnes za jedno vejce můžeme zaplatit 3,99,-. Vidíme, že některé suroviny se zdražily ne 27x, ale například 6x, ale i když se cenový rozdíl některých surovin tehdy a dnes zmenšuje, stále jsme schopni říci, že ingredience, které byly dražší tehdy, zůstávají dražšími i dnes.

Také se s většími finančními zdroji pojí možnosti inovace a zdokonalování již známých a ověřených metod, nové postupy vaření a kreativita při vytváření pokrmu.
Z tohoto poznatku by se dalo očekávat, že ceny pokrmů budou dnes vyšší než dříve.

Cílová skupina

Také se do gastronomické sféry dostávají více muži a osoby všech společenských vrstev. Nejedná se tedy zejména o ženskou činnost, jako tomu bylo dříve. V minulosti byly recepty psány většinou pro ženy, které se v rámci svého dospívání zpravidla učily vařit, a kniha receptů pro ně měla sloužit jako průvodce či případná inspirace. Sandtnerová (1947, str. 1): „‚Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů,' v níž najdou rady a poučení nejen bývalé kursistky, ale i všechny hospodyně, které chtějí připraviti pokrmy chutné, levné a najisto správné." Moderní doba si však vyžaduje, aby recepty byly srozumitelné pro širokou veřejnost. Cílovou skupinou nejsou již pouze ženy hospodyně, ale jak uvádí Burda International CZ (2019), tak jsou to „ženy i muži ve věku 20–45 let, moderní a vzdělaní, s vášní pro vaření."

Z toho plyne předpoklad, že po zohlednění širší cílové skupiny, budou moderní recepty prezentovány detailněji.

Roman Vaněk (2016) se k modernizaci české gastronomie vyjadřuje následovně: „…už v omáčkách nebude tolik mouky, jíšky, jak já s oblibou říkám: Kachna nebude plavat kraula v sádle. V polévkách nemůžou stát lžíce, je potřeba tu naši kuchyni odlehčit."

Kulinářské časopisy a jejich prezentace tradičních českých pokrmů

Média jsou v dnešním světě nedílnou součástí každodenního života. Nefungují však pouze jako zdroj informací, ale aktivně se podílejí na socializaci člověka a napomáhají mu porozumění okolnímu světu. Ať už si to lidé uvědomují nebo ne, média ovlivňují jejich rozhodování a následné jednání.

Média realitu kolem jedince pouze nepopisují, dle svých možností ji tvoří a svým působením ovlivňují nastavení celé společnosti. Šíření informací skrze média se děje velmi rychle a informace jsou přístupny velkému počtu přijímatelů-čtenářům, posluchačům, divákům, na které pak mají následný vliv. V České republice Unie vydavatelů (2020) uvádí, že celkový zásah tisku je 86 % čtenářské populace ve věku od 12 do 79 let. K dalším médiím pak počítáme například televizi, rádio nebo internet. Gampson a kolektiv (2003) zdůrazňují, že mediální organizace používají zpravodajství a další programy jako komoditu, jež přiláká publikum, kterému následně mohou prodat svou reklamu.

Výzkum čtenosti tisku - Media Projekt ukazuje, že čtenost kulinářských periodik v České Republice je poměrně vysoká. Nejnovější zveřejněná data za rok 2020 nám poskytují přesnější náhled na čtenost časopisů o vaření. Časopis Blesk Vaše recepty (Czech News Center, a.s.) měl v tomto období průměrně 200 000 čtenářů, v těsném závěsu za ním byl pak časopis Apetit (Burda International CZ, s. r. o.) s 193 000 čtenáři, periodikum Chvilka v kuchyni (Mafra, a.s.) mělo čtenost 142 000 a časopisy Gurmet (Vltava Labe Media, a.s.) a F.O.O.D. (Czech News Center, a.s.) si oba drží své odběratele o počtu kolem 110 000 čtenářů.

Mennell (1996) říká, že recepty objevující se v knihách o vaření vydaných v určité době odrážejí návyky a zvyklosti společnosti v této době žijící. Časopisy tištěné měsíčně jsou snadněji ovlivnitelné a adaptabilnější než vydané knihy, o to více jsou schopné vypovědět o společnosti, pro kterou jsou vydávané. Warde (1997) poukazuje na fakt, že experti a vlivné osobnosti dané doby prosazují své recepty a jídla, která pak pronikají skrze masová média k veřejnosti a tím poskytují návod, jak si má zákazník v širokém spektru existujících alternativ vybrat.

Z šetření Vaření v českých domácnostech (Seidlová, 2003), které proběhlo v rámci výzkumu CVVM Naše Společnost, vyplynulo, že 45 % české populace nad 15 let o sobě prohlašuje, že umí vařit. Lidé se učí vařit zejména od svých rodičů, častěji pak od matky nežli od otce (87 %:13 %). Zároveň je poměrně častým jevem, že se lidé učí vařit z kuchařských knih (78 %). Pouhá 3 % populace uvedla, že žádnou kuchařskou knihu nevlastní. Osmdesát procent české populace, která vaří, se uchýlí k vyzkoušení receptů tištěných a publikovaných v kulinářských knihách, receptářích, novinách či časopisech.

Práce bude sledovat prezentaci tradičních českých receptů široké veřejnosti skrze zmiňované nejčtenější kulinářské časopisy. Tyto časopisy se od sebe liší nejen po vizuální stránce, ale i tématy, která publikují, strukturou výtisků, ale také autory receptů. Co se časopisů Apetit, Gurmet a F.O.O.D. týče, jedná se o recepty, které vyzkoušela, sepsala a nafotila redakce časopisu. Tyto časopisy také bývají dražší a obsahují větší množství reklam a článků ze světa gastronomie. Na druhé straně jsou časopisy Blesk vaše recepty a Chvilka v kuchyni, kde se nacházejí recepty samotných čtenářů, s jejich návodem a fotografiemi jídla, jedná se o levnější alternativu s menším počtem přidaných reklam a článků.

Práce nezahrne internetové databáze receptů, mezi které patří databáze receptů Apetitonline.cz, kde jsou zveřejněny stejné recepty, které se objevují v časopise Apetit, Recepty.cz, který funguje pod taktovkou redaktorů z časopisu F.O.O.D, iGurmet.cz spojený s časopisem Gurmet nebo Vaření.cz, kde se objevují recepty většinou anonymních autorů. Často se na těchto databázích objevují stejné či podobné recepty, jako ve sledovaných časopisech.

Práce nezahrne ani foodblogy, které jsou většinou zaměřeny na určitou kuchyni anebo jsou jinak specifické. Zmíněné časopisy naopak pokrývají velké spektrum stylů a způsobů přípravy jídla.

Vzhledem k této redukci zkoumaného vzorku můžeme předpokládat mírné zkreslení závěrů. Můžeme také předpokládat, že přítomnost internetových zdrojů více inklinuje k inovacím tradičních receptů, vzhledem k rozmanitosti, jež nám nabízí rychlé hledání a porovnávání většího množství receptů najednou.

Cíle práce a výzkumná otázka

Práce se zaměří zejména na to, jaký dopad mají novodobé trendy objevující se v gastronomii a stravování na českou tradiční kuchyni. Bude sledovat změny, které se dějí při prezentování tradičních receptů v kulinářských časopisech předložených české veřejnosti.

Cílem práce je posouzení toho, zda a případně jakým způsobem se na podobě české tradiční kuchyně projevují novodobé trendy objevující se v gastronomii a stravování. Práce se pokusí zodpovědět výzkumnou otázku: „Jakými proměnami prochází česká tradiční kuchyně a její recepty s ohledem na novodobé trendy ve stravování?" Výzkumná otázka bude zodpovězena pomocí sledování změn v prezentování tradičních receptů v současných kulinářských časopisech české veřejnosti oproti receptům z období první republiky, kdy se česká tradiční kuchyně formovala.

Hypotézy

Odpověď na základní výzkumnou otázku zaměřenou na změny v tradiční české kuchyni a jejích receptech se práce snaží najít různými způsoby.

Vzhledem k inovacím a požadované kreativitě v gastronomii, s ohledem na vysokou dostupnost potravin a větší výběr, byla vyjádřena hypotéza, která předpokládá, že moderní recepty budou vystupovat ze seznamu ingrediencí zmíněného tradičními recepty, a budou při přípravě pokrmů použity ingredience, které tradiční receptura nezmiňuje.

H1: V moderních receptech budou uvedeny i jiné ingredience než takové, které jsou použity v tradičních receptech.

Dále byla formulována hypotéza plynoucí z předpokladu, že přibývá počet lidí, kteří z etických a zdravotních důvodů upřednostňují vegetariánskou a veganskou stravu. V kulinářských časopisech se objeví bezmasé alternativy pokrmů tradičně obsahujících maso.

H2: Moderní verze tradičních receptů obsahujících maso budou modifikovány do bezmasé verze.

Třetí hypotéza se soustředí na množství pokrmu na jednu porci a předpokládá, že vzhledem k doporučením dietologů a expertů se budou porce zmenšovat a budou zdrojem menšího množství energie.

H3: Porce se budou v moderních receptech zmenšovat.

Formulace čtvrté hypotézy reaguje na doporučení výživových odborníků ohledně vhodné tepelné úpravy pokrmů. Zejména se zaměří na použití tuků při této úpravě.

H4: Moderní pokrmy budou dbát na použití rostlinných tuků při tepelné úpravě.

Pro moderního spotřebitele je nákup surovin aktivitou méně finančně zatěžující, než tomu bylo v době 1. republiky. S ohledem na dostupnost potravin a jejich cenu se mění i jejich využití v receptech. Spotřebitelé volí spíše produkty, které obohatí pokrm a uspokojí jejich chutě, než že by při výběru dbali na cenu. Z toho plyne i další hypotéza:

H5: Pokrmy připravené dle moderních receptů budou finančně náročnější.

Šestá hypotéza zohledňuje širší cílovou skupinu, pro kterou jsou moderní recepty prezentovány a zvažuje jejich srozumitelnost pro širokou veřejnost.

H6: Moderní recepty budou popsány detailněji a srozumitelně pro širokou veřejnost.

Metodologie

Na základě obsahové analýzy kulinářských periodik Apetit, Blesk vaše recepty, F.O.O.D., Gurmet a Chvilka v kuchyni provedené na jaře roku 2020 se tato práce pokusí poukázat na rozdíly objevující se v představovaných tradičních pokrmech.

Jako vzor tradičního receptu poslouží recepty z prvorepublikové kuchařské knihy autorky Marie Janků-Sandtnerové, Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů. Spolu s nimi budou předvedeny recepty propagované zakladatelem Pražského kulinářského institutu, Romanem Vaňkem, jenž se mimo jiné zabývá mapováním historie české tradiční kuchyně, v jeho knize Poklady klasické české kuchyně aneb jak to ta babička tenkrát vařila.

Zkoumány budou již zmíněné pokrmy, jež česká veřejnost považuje za tradiční, tedy pro připomenutí: Vepřo-knedlo-zelo, svíčková na smetaně, guláš, smažený řízek, buchty, pečená drůbež (kachna/husa), tvarohové ovocné knedlíky a přílohové knedlíky, v této práci reprezentovány houskovým a karlovarským knedlíkem.

Periodika budou analyzována od roku 2011 po rok 2019, v každém ročníku skládajícího se z 12 čísel bude práce hledat recepty inspirovány uvedenými tradičními pokrmy a pokusí se odhalit případné změny vzhledem k modernizaci kulinářské sféry. Při hledání požadovaných dat se práce prioritně zaměří na názvy vybraných pokrmů. Dále bude sledovat, jaké ingredience a kolik jich je v receptech použito a v neposlední řadě i množství požadovaných surovin. Dle uvedených porcí u jednotlivých receptů bude přepočítáno množství použitých ingrediencí na jednu porci pokrmu. Množství bude uvedeno v gramech, mililitrech nebo kusech (zejména u koření nebo vajec). Jednotky špetka, čajová lžička a polévková lžíce byly přepočítány dle Romana Vaňka (2011), který je uvádí následovně: „špetka se rovná 1 g, čajová lžička se rovná 5 g, polévková lžíce se rovná 10 g nebo 15 ml (např. mléka).” Dále suroviny, které byly ve většině případů uvedeny v gramech a ve výjimce případů v kusech, byly dle průměrné hmotnosti uvedené na internetovém obchodu Rohlík.cz (ke dni 14. 7. 2020) přepočítány na gramy. Jednalo se zejména o ovoce a zeleninu: mrkev (140 g), petržel (70 g), celer (1200 g), cibule (130 g), jablko (120 g), meruňka (40 g), švestka (20 g), hruška (200 g), citron (160 g), hlávkové zelí (1500 g), brambor (170 g); a pečivo: rohlík (42 g), toustový chléb (20 g); Tato data budou zaznamenána a následně analyzována.

Výsledky obsahové analýzy

Co se české tradiční kuchyně týče, je často asociována s domovem a zejména pak s postavou babičky. V případě české společnosti a její kultury se jedná o něco poměrně nového a mladého, a proto jsou naše babičky a prababičky nositelkami této tradice a představují něco, co tradici automaticky dodržuje. Recepty na tradiční pokrmy jsou často představovány jako babiččiny recepty, tyto pokrmy jsou asociovány s létem u babičky. Až 5 % receptů ve zkoumaném vzorku odkazuje na domov či na postavu babičky.

Tabulka č. 1:

Výskyt receptů v kulinářských časopisech v rámci sledovaného období

	CELKEM	*Apetit*	*Blesk vaše recepty*	*F.O.O.D.*	*Gurmet*	*Chvilka v kuchyni*
Receptů celkem	*35748*	*9180*	*7560*	*6048*	*6804*	*6156*
Svíčková na smetaně	*41*	*7*	*13*	*8*	*8*	*5*
Guláš	*111*	*7*	*38*	*11*	*16*	*39*
Vepřo-knedlo-zelo	*36*	*9*	*10*	*6*	*4*	*7*
Smažený řízek	*108*	*28*	*26*	*16*	*14*	*24*
Buchty	*50*	*7*	*9*	*8*	*7*	*19*
Pečená drůbež (kachna/husa)	*108*	*16*	*33*	*20*	*11*	*28*
Tvarohové ovocné knedlíky	*61*	*10*	*11*	*11*	*9*	*20*
Houskový knedlík	*47*	*10*	*7*	*14*	*7*	*9*
Karlovarský knedlík	*27*	*4*	*3*	*8*	*8*	*4*
Zkoumaných receptů - Celkem	*589*	*98*	*150*	*102*	*84*	*155*

Výsledky zachycené v tabulce č. 1 ukazují, jak často se vyskytovaly dané recepty v rámci zkoumaného vzorku v jednotlivých tištěných periodikách. Z tabulky je vidět, že nejméně často se v kulinářských časopisech objevoval recept na karlovarský knedlík (27) a recept na vepřo-knedlo-zelo (36). Naopak nejčastěji byl otištěn recept na guláš (111), smažený řízek (108) a pečenou drůbež (108).

Ingredience

H1: V moderních receptech budou uvedeny i jiné ingredience než takové, které jsou použity v tradičních receptech.

Tabulka č. 2: Počet použitých ingrediencí v časopisech

	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Celkem	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
Svíčková na smetaně	12	18	22	13,5
Guláš	7	11	25	10,3
Vepřo-knedlo-zelo	11	12	19	8,5
Smažený řízek	7	6	26	7
Buchty	10	8	13	8,3
Pečená drůbež (kachna/husa)	3	5	25	6,7
Tvarohové ovocné knedlíky	8	5	13	8,5
Houskový knedlík	7	7	14	5,3
Karlovarský knedlík	6	7	13	6,6

Pozn.: Jednotlivé sloupce tabulky ukazují počet použitých ingredienci v receptu na daný pokrm. Sloupec „Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Celkem" zobrazuje počet všech zmíněných ingrediencí použitých v rámci zkoumaného vzorku. Sloupec „Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr" zobrazuje průměrný počet použitých ingrediencí v rámci zkoumaného vzorku.

Tabulka č. 2 ukazuje různorodost co se počtu ingrediencí v receptech týče. Posbíraná data z kulinářských časopisů ukázala, že od tradičních receptů mají modernizované recepty tendenci se odchylovat a recepty se od původní předlohy liší volbou použitých ingrediencí. Nejvíce se tento jev ukázal u receptů na pečenou drůbež a na guláš, které jsou v rámci kulinářských časopisů pojaty různými způsoby za použití různých ingrediencí a shodují se, s tradičními recepty a také mezi sebou, použitím jen několika komponentů. Jedná se zejména o přidání dalších vůní a chutí pomocí nejrůznějších druhů koření. Naopak u receptů na sladké pokrmy - buchty a tvarohové knedlíky - a přílohové knedlíky - houskový a karlovarský - se recepty příliš neodchylují od předlohy.

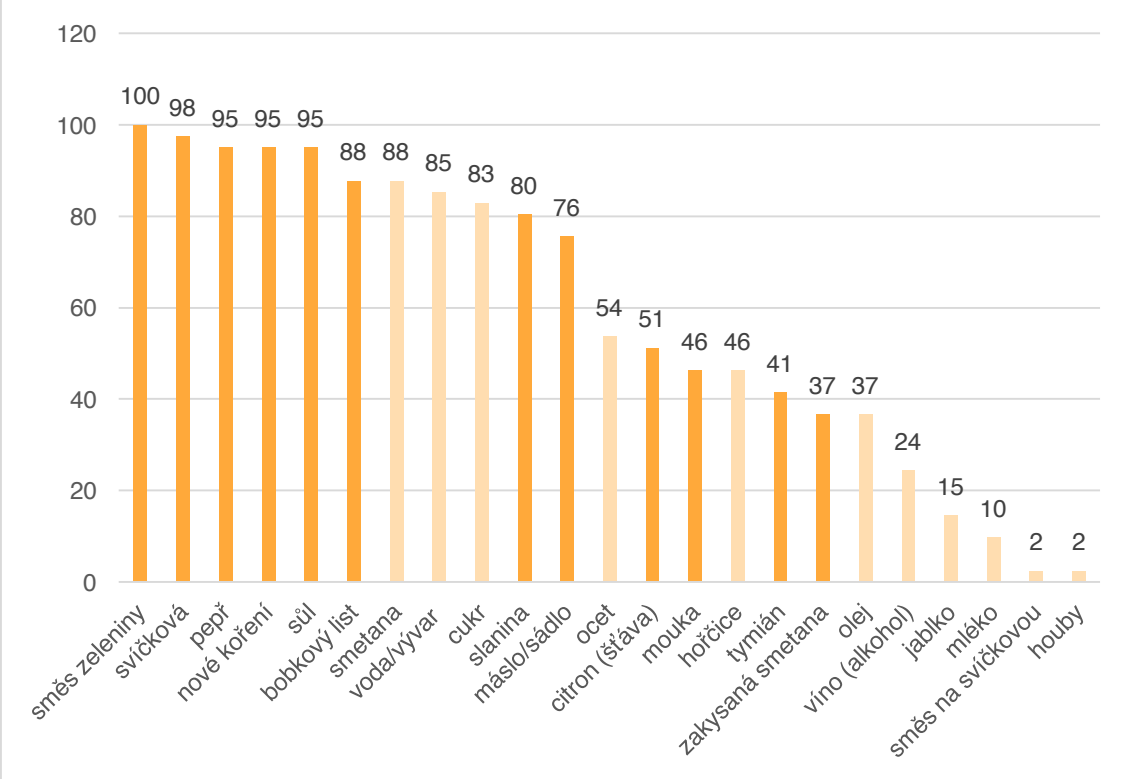
Dle tabulky č. 2 je vidět, že se recepty odchylují, co se rozmanitosti použitých ingrediencí týče, ve zkoumaném vzorku se objevuje větší škála ingrediencí, ze které následně jednotlivé recepty vybírají použité ingredience.

Tato data potvrzují hypotézu o větší rozmanitosti ingrediencí objevujících se v receptech vzhledem k inovacím v gastronomii a kulinářství. Sledujeme zde rozsáhlejší paletu výběru ingrediencí do receptu. Toto zjištění může být následkem skutečnosti, že z doby první republiky používáme pro tuto analýzu jen jediný recept. Z tohoto důvodu může nastat zkreslení dat, ale k tomu se vrátíme v diskuzi.

Avšak počet použitých ingrediencí na přípravu pokrmu často zůstává stejný či velmi podobný. Někdy je dokonce použitých ingrediencí doporučeno ve zkoumaném vzorku kulinářských časopisů méně, nežli se udává v tradiční předloze. Jediný recept na pečenou drůbež poukazuje větší rozdíl v počtu použitých ingrediencí, kde se počet použitých ingrediencí liší od Sandtnerové až dvojnásobně, od Vaňka o něco méně (7:5).

Z představených dat se dá také vyčíst, že i když jsou recepty pana Vaňka (2011) prezentovány jako recepty našich babiček a byly sepsány na základě jeho bádání historií české gastronomie, objevují se zde odklony od receptů Sandtnerové (1947) a již na jeho receptech se ukazuje mírný posun k modernímu stravování.

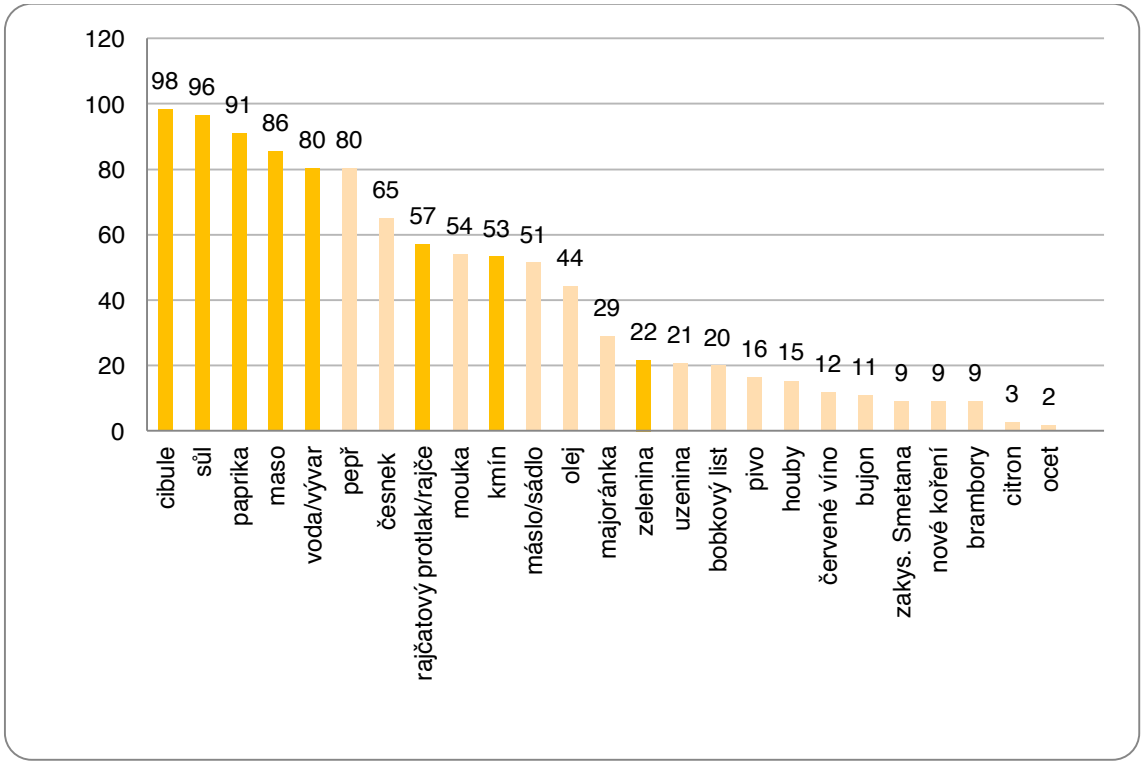
Graf č. 1 Svíčková na smetaně: Použití ingrediencí v receptu (v %)



Pozn.: Hodnoty v grafu představují v kolika procentech zkoumaných receptů se daná surovina objevuje. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidané v moderních modifikacích tohoto receptu.

Data byla analyzována s ohledem na rozdílnost použitých ingrediencí. Nejprve vzorový recept na svíčkovou na smetaně od Marie Janků-Sandtnerové (1947) obsahuje podprůměrný počet ingrediencí (12 druhů ingrediencí) v porovnání se zkoumanými periodiky (13,5), naopak Vaněk (2011) jich v tomto případě používá nadprůměrně mnoho (18). U Sandtnerové (1947) se jedná o svíčkovou pečeni, slaninu, kořenovou zeleninu, máslo, pepř, nové koření, bobkový list, tymián, sůl, zakysanou smetanu, mouku a citrónovou šťávu. Tyto ingredience se kromě tymiánu (41 %), mouky (46 %) a zakysané smetany (37 %) objevovaly v receptech nejhojněji. Kromě těchto ingrediencí byly doporučovány často další, jako voda nebo vývar (85 %), smetana na vaření nebo šlehání (88 %), cukr (83 %), v menším počtu případů hořčice, mléko, ocet, olej, víno, jablko, připravená směs koření na svíčkovou a nakonec houby. Pouze jeden recept ve sledovaném vzorku byl bezmasý a místo masa měl jako náhražku právě houby.

Graf č. 2 Guláš: Použití ingrediencí v receptu (v %)



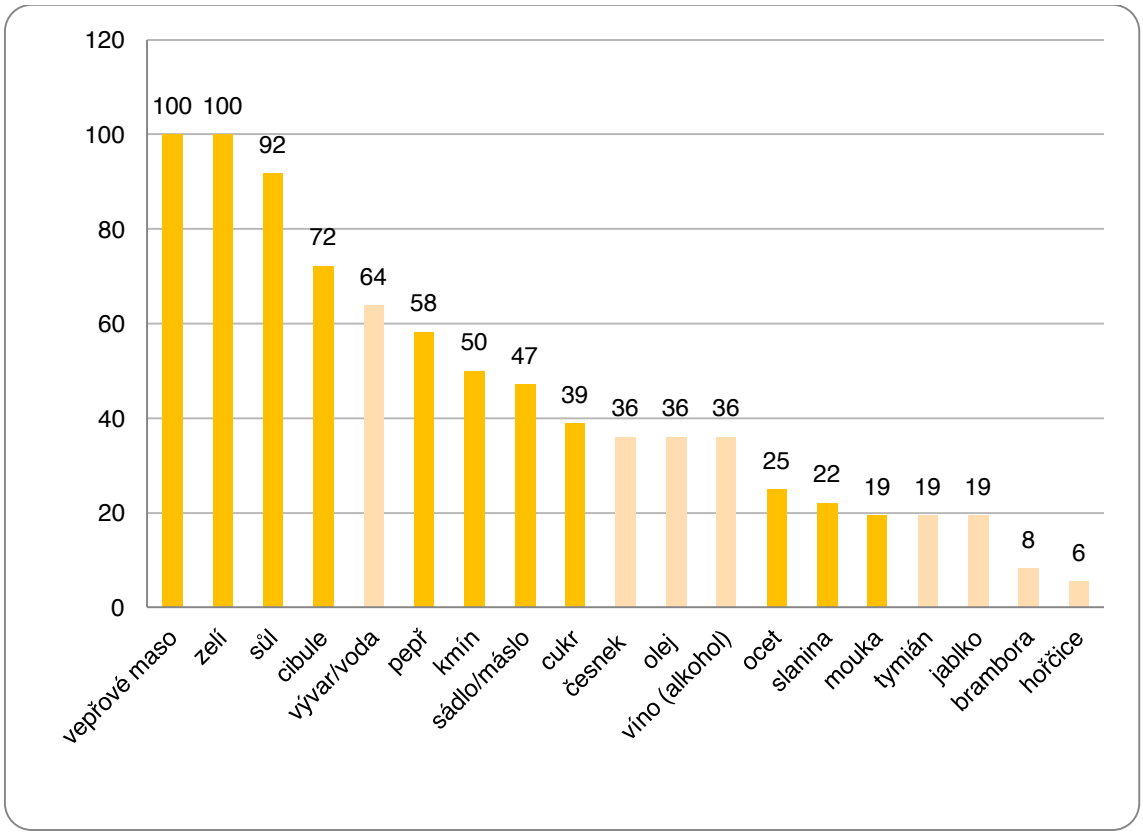
Pozn.: Hodnoty v grafu představují v kolika procentech zkoumaných receptů se daná surovina objevuje. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidané v moderních modifikacích tohoto receptu.

Recept na guláš se objevil nejčastěji ze všech zkoumaných receptů a zároveň se jednalo o jeden z nejvíce obměňovaných receptů. V případě guláše se objevilo celkem šestnáct bezmasých variant, jak ukazuje graf č. 2 maso se objevilo v 86 % případů. Místo masa se používali různé druhy zeleniny a mezi nejčastější patřil bramborový guláš bez masa.

Původní recept od Sandtnerové (1947) obsahoval hovězí i vepřové maso, tento jev se však objevil u pouhých 5 % zkoumaných receptů. Z 80 % se v receptech vyskytoval pouze jeden druh masa a z toho z větší části hovězí (43 %) než vepřové (37 %). Stejně jako u receptu na svíčkovou, Sandtnerová (1947) uvádí podprůměrné množství použitých ingrediencí (7) a Vaněk (2011) zde odpovídá normě (11).

Kromě masa se pak nejčastěji v receptech objevovala sůl, pepř, sladká mletá paprika, cibule a voda či masový vývar. Z ingrediencí, jež používá Sandtnerová (1947) se nepříliš často objevila uzenina (21 %). Tento recept se pak většinou obohacuje o různé druhy koření (kmín 53 %, majoránka 29 %, bobkový list 20 %, nové koření 9 %), rajčatový protlak a rajčata (57 %) nebo například o pivo (16 %) a červené víno (12 %).

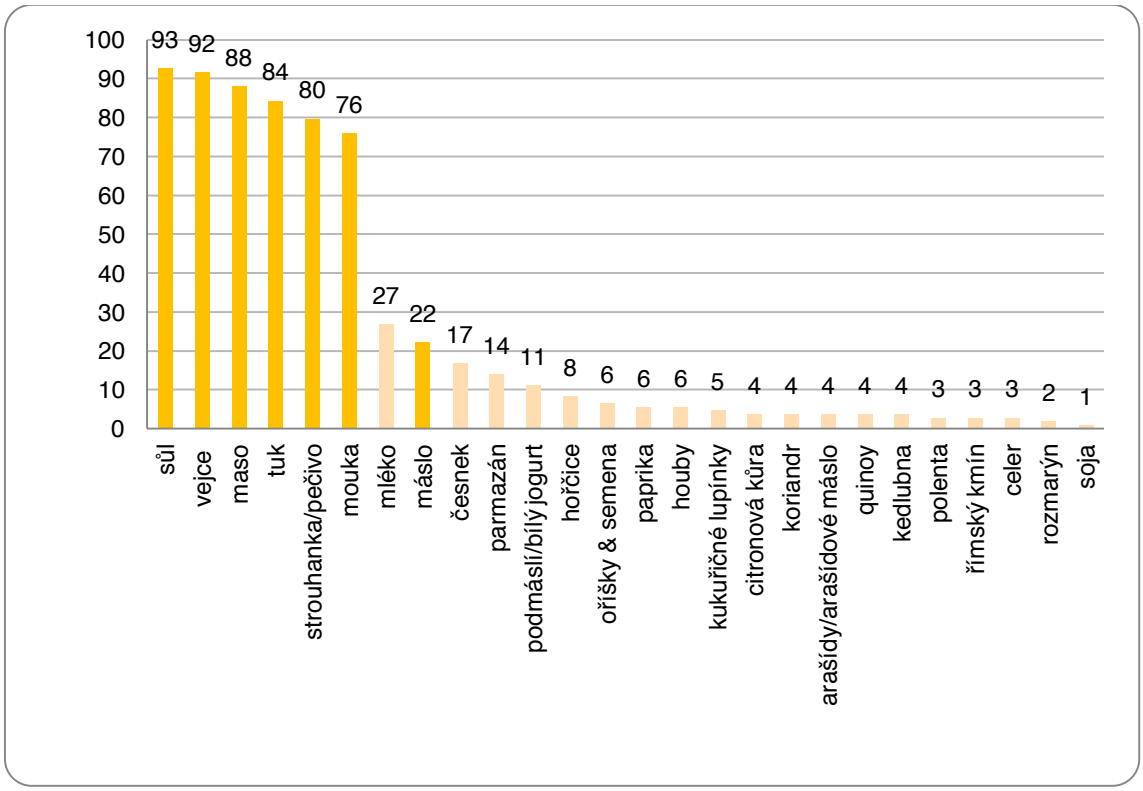
Graf č. 4 Vepřo-knedlo-zelo: Použití ingrediencí v receptu (v %)



Pozn.: Hodnoty v grafu představují v kolika procentech zkoumaných receptů se daná surovina objevuje. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidané v moderních modifikacích tohoto receptu.

Pokrm vepřo-knedlo-zelo se většinou objevoval jako vepřo-zelo, jen v málo případech byl zahrnut i recept na knedlík. Jednalo se o jeden ze dvou nejméně často se vyskytujících receptů. Ve 100 % případů se samozřejmě vyskytovalo vepřové maso a zelí, většinou i sůl (92 %) a cibule (72 %).

Graf č. 5 Smažený řízek: Použití ingrediencí v receptu (v %)



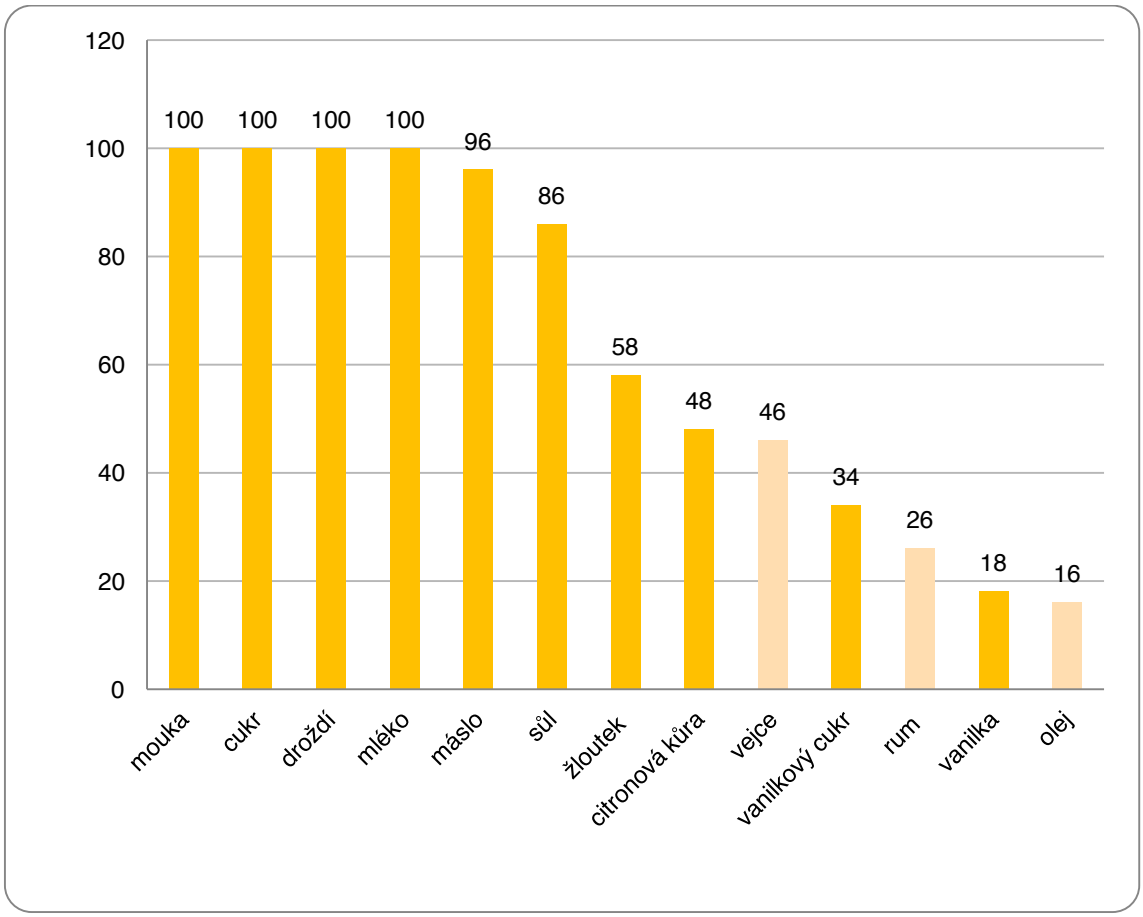
Pozn.: Hodnoty v grafu představují v kolika procentech zkoumaných receptů se daná surovina objevuje. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidané v moderních modifikacích tohoto receptu.

Narozdíl od receptu na vepřo-knedlo-zelo, recept na smažený řízek opět patří k těm z nejčastěji se vyskytujících a taky nejvíce obměňovaných. Zároveň se ne vždy jednalo o řízek obalený v klasickém trojobalu: mouka, vejce, strouhanka. Sandtnerová (1947) tento recept tradičně popisuje za použití telecího masa, které se pak ve zkoumaných periodikách objevilo jen ve 21 %. Nejčastěji bylo použito maso drůbeží (41 %), dále vepřové (31 %) a v neposlední řadě se objevily i bezmasé recepty, avšak v poměrně malém množství 12 %. V těchto receptech byl místo masa použit celer, houby, kedlubna a sójové kousky.

Nejvíce rozdílů se však objevovalo právě při použití obalu. Často se jednalo o vynechání jedné vrstvy, většinou mouky, která se objevila v 76 % receptů, dále se upravovala nebo zaměňovala strouhanka. V 80 % receptů se jednalo o klasickou strouhanku většinou ze starého pečiva, ta byla například obohacena o parmazán (14 %), česnek (17 %) nebo quinou (4 %). Někdy byla strouhanka nahrazena polentou (3 %),

směsí ořechů a semínek (6 %) nebo kukuřičnými lupínky (5 %). V některých případech se jednalo o víceobal, kam byl ještě přidán jogurt nebo podmáslí (11 %).

Graf č. 7 Buchty: Použití ingrediencí v receptu (v %)

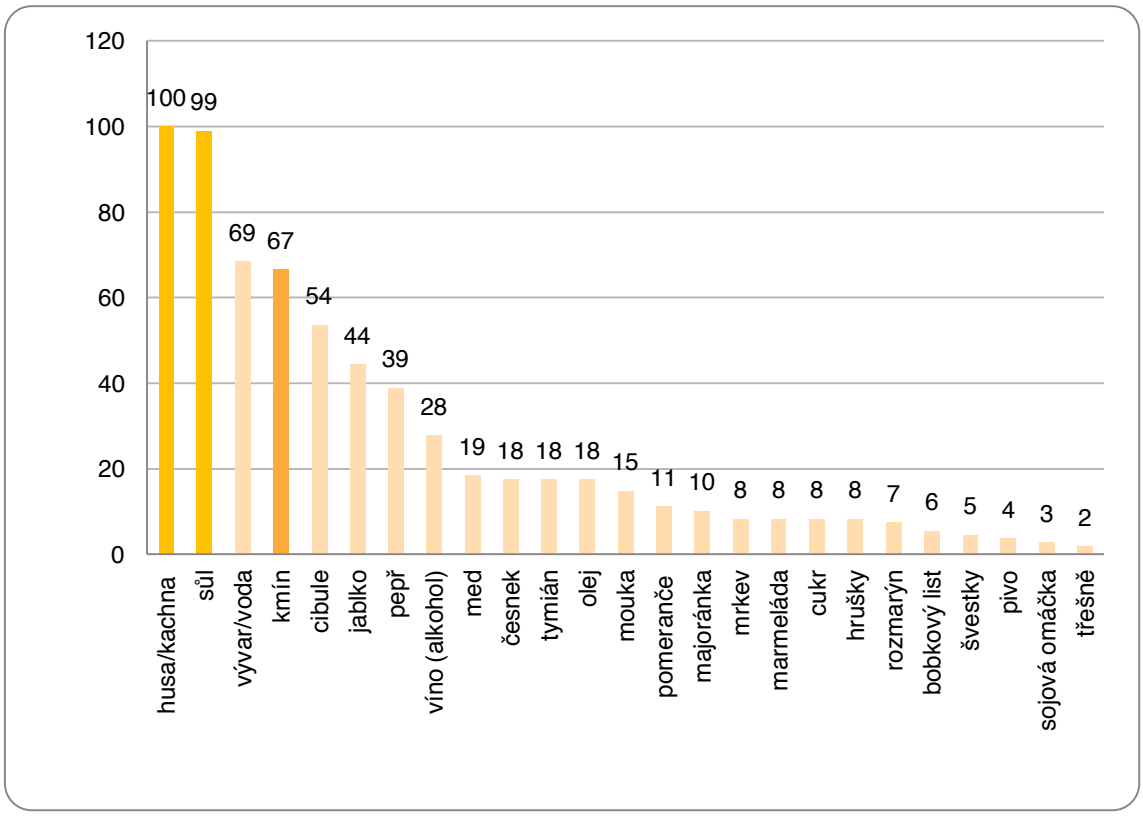


Pozn.: Hodnoty v grafu představují v kolika procentech zkoumaných receptů se daná surovina objevuje. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidané v moderních modifikacích tohoto receptu.

Jak je vidět z grafu č. 7 u receptů na buchty se od sebe ingredience příliš neliší a jedná se o jeden z mála receptů které v podstatě zůstali stejné, až na malé rozdíly. Esenciálními ingrediencemi zůstává mouka, cukr, droždí a mléko, které se vyskytují jak v tradičních receptech, tak ve 100 % receptů zkoumaného vzorku. I máslo se objevuje ve většině případů (96 %), kde je navíc doplněno o olej (16 %) anebo olejem úplně nahrazeno. Tradiční recept od Sandtnerové (1947) do receptu zahrnuje i semínka z vanilky, které se dále objevují jen v 18 % receptů, jelikož se jedná o poměrně drahou surovinu. Místo použití vanilky se recepty uchylují k použití vanilkového cukru (34 %),

který je levnější alternativou pro dosažení vanilkové chuti. Vaněk (2011) zmiňuje jako další ingredienci rum, který se dále objevuje ve 26 % receptů.

Graf č. 8 Pečená drůbež: Použití ingrediencí v receptu (v %)

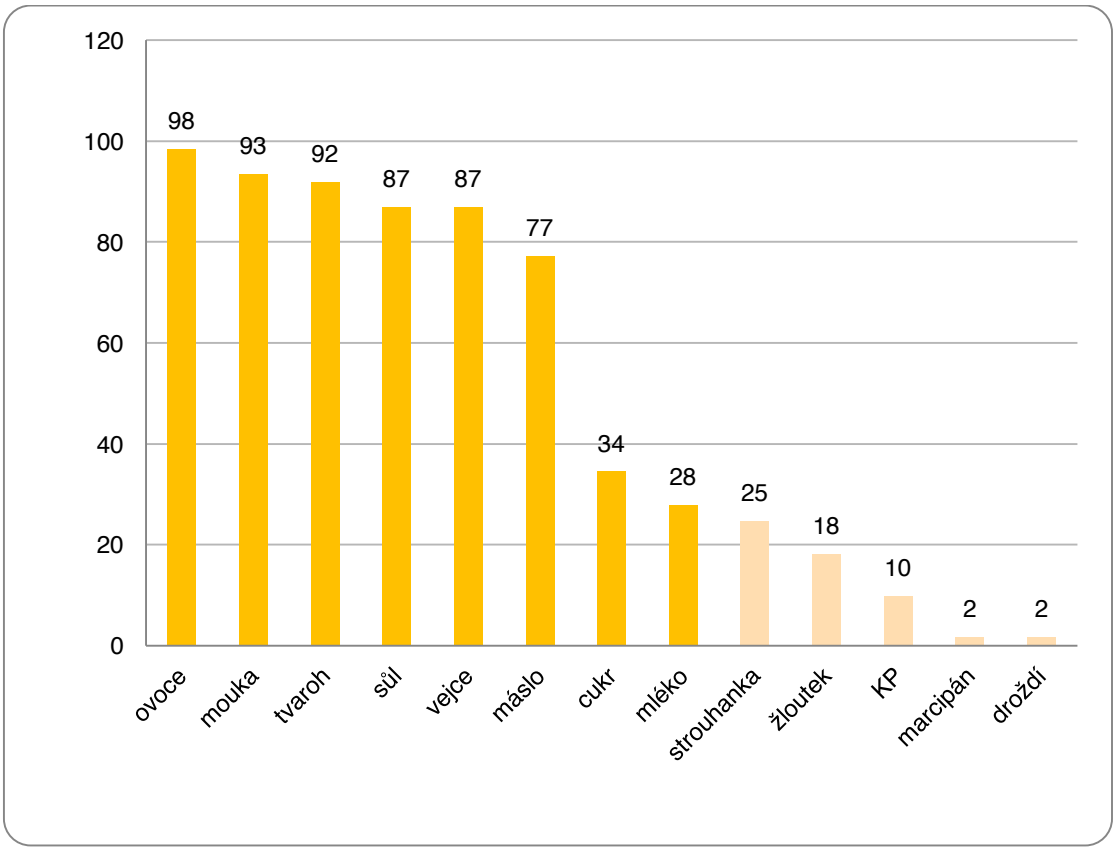


Pozn.: Hodnoty v grafu představují v kolika procentech zkoumaných receptů se daná surovina objevuje. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidané v moderních modifikacích tohoto receptu.

Spolu s recepty na guláš a na smažený řízek, recept na pečenou drůbež se objevil ve zkoumaném vzorku nejčastěji a nejčastěji byl obměňován různými druhy ingrediencí. Graf č. 8 ukazuje 25 různých druhů ingrediencí, kde se všechny recepty včetně těch tradičních shodují pouze na výběru masa a to drůbežího, konkrétněji husy nebo kachny. Sandtnerová (1947) uvádí přípravu těchto dvou ptáků jako stejný proces za použití stejného množství totožných ingrediencí. Tedy husy nebo kachny, soli a kmínu. Vaněk (2011) v jeho pojetí tradičního receptu ještě přidává vývar pro podlití a mouku na zahuštění vypečené šťávy. Drůbež (100 %), sůl (99 %), voda či vývar (69 %) a kmín (67 %) patří mezi nejčastěji se objevující suroviny. Mimo tyto se však výběr použitých surovin rozchází a objevuje se na scéně cibule (54 %), různé druhy koření (pepř 39 %,

tymián 18 %, majoránka 13 %, rozmarýn 7 %, bobkový list 6 %), z různých druhů ovoce nejčastěji jablko (44 %), pomeranč (11 %), dále hrušky, švestky a třešně.

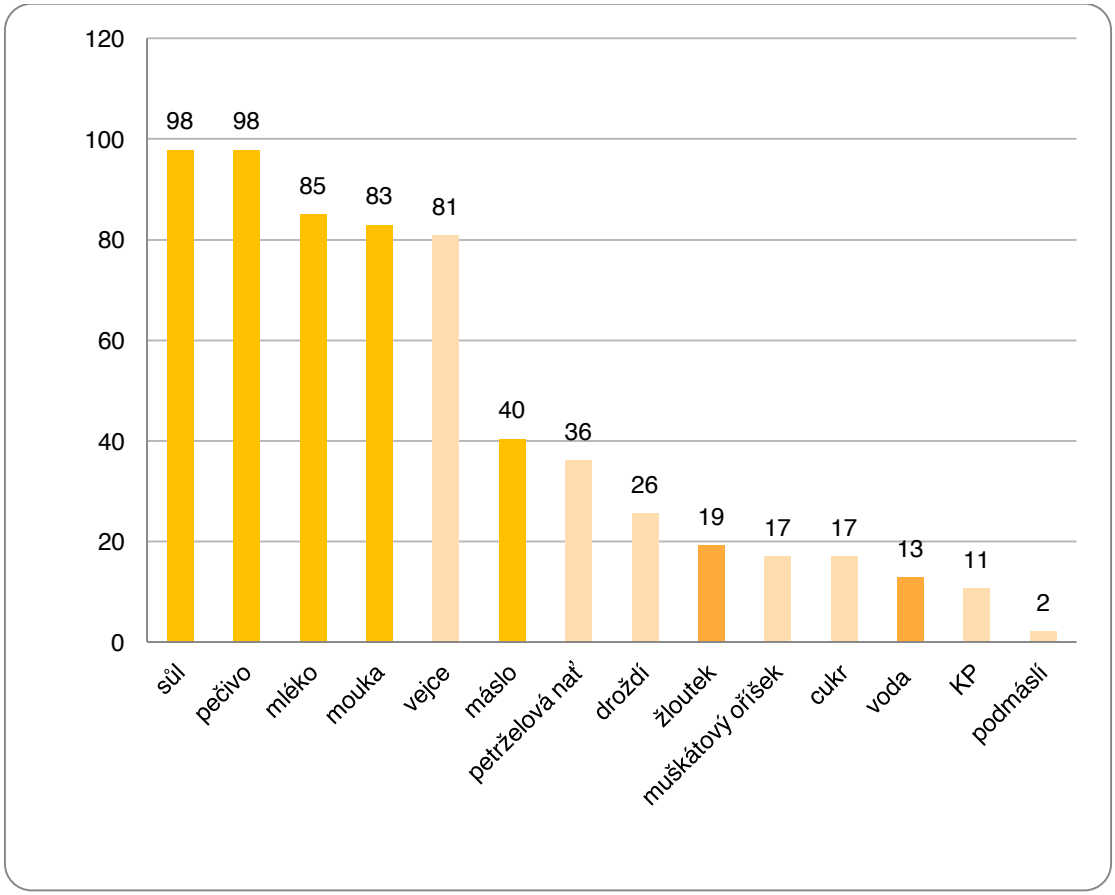
Graf č. 9 Ovocné tvarohové knedlíky: Použití ingrediencí v receptu (v %)



Pozn.: Hodnoty v grafu představují v kolika procentech zkoumaných receptů se daná surovina objevuje. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidané v moderních modifikacích tohoto receptu.

V receptu na tradiční ovocné tvarohové knedlíky Sandtnerová (1947) používá třešně, které se ve zkoumaném vzorku dále vyskytly jen ve 3 % receptů. Vaněk (2011) tradiční tvarohové knedlíky popisuje za použití jahod, jež jsou i nejčastěji použity v tištěných periodikách (35 %). Dále se často jako použité ovoce na náplň tvarohových knedlíků používají meruňky (25 %), švestky (13 %), borůvky (7 %), dále jablka, blumy, maliny, 7 % receptů použité ovoce nespecifikuje. V jednom receptu z tištěných periodik je jako náplň použito jak ovoce (v tomto případě meruňky), tak i marcipán a v jednom je použit mák místo ovoce. Recepty většinou mají stejný základ, stejně jako tradiční recepty od Sandtnerové (1947) a Vaňka (2011), tedy mouku, sůl, vejce (ať už celé vejce nebo jen žloutek), tvaroh, máslo, ovoce a případně cukr.

Graf č. 11 Houskový knedlík: Použití ingrediencí v receptu (v %)



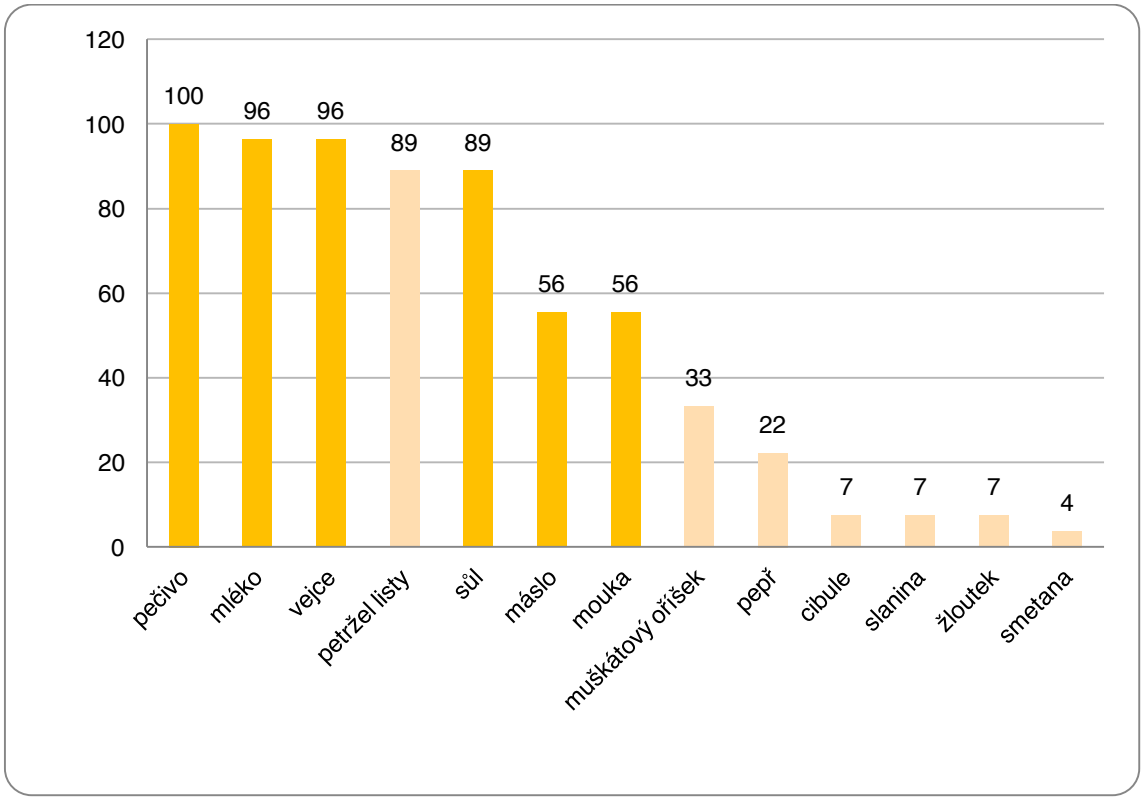
Pozn.: Hodnoty v grafu představují v kolika procentech zkoumaných receptů se daná surovina objevuje. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidané v moderních modifikacích tohoto receptu.

Houskový knedlík byl v nejvíce případech doporučován jako příloha k vepřo-knedlo-zelo, guláši, ale i ke svíčkové na smetaně, ke které ho doporučovala například Sandtnerová (1947), a dalším druhům omáček objevujícím se v české kuchyni.

Při přípravě tohoto pokrmu se recepty lišili nejen použitím rozdílných druhů ingrediencí, ale i náčiní. Často se například objevil houskový knedlík hrnečkový, ubrouskový nebo spařený ve vodě. Také příprava houskového knedlíku byla v různých receptech na jinak dlouho. Lišilo se to zejména, jestliže bylo použito droždí, kypřící prášek anebo ani jedna z těchto dvou možností. Pokud se jednalo o recept s droždím, bylo potřeba počkat na vykynutí, a tudíž recept trval o něco déle. Tomu tak bylo v 26 % případů. Je tomu tak i podle tradičního receptu dle Vaňka (2011). Recepty, které chtěly docílit podobného efektu, které má na pokrm droždí-kypřící a nadýchaný dojem-, ale rychleji, použily kypřící prášek. Kypřící prášek se objevil v 11 % receptů. Ve třech receptech byl použit v kombinaci s perlivou vodou, která ve výsledku pokrmu dodá ještě

větší objem za rychlejší čas. Sandtnerová (1947) nepoužívá ani droždí ani kypřící prášek. Pokrm je pak hutnější a je potřeba použít o něco větší množství pečiva a mouky na stejné množství hotového pokrmu.

Graf č. 12 Karlovarský knedlík: Použití ingrediencí v receptu (v %)



Pozn.: Hodnoty v grafu představují v kolika procentech zkoumaných receptů se daná surovina objevuje. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidané v moderních modifikacích tohoto receptu.

Karlovarský knedlík byl nejčastěji doporučován dle Sandtnerové (1947) „k jemnějšímu masu." Vaněk (2011) postup na karlovarský knedlík popisuje v rámci receptu na svíčkovou na smetaně, se kterou je tento přílohový knedlík v rámci tištěných periodik spojován nejčastěji. Receptura tohoto pokrmu zůstává povětšinou stejná, v některých případech je použita petrželová nať (89 %), muškátový oříšek (33 %), cibule (7 %) nebo slanina (7 %) pro ozvláštnění chuti. Na rozdíl od houskového knedlíku však postup přípravy zůstává bez pozměny, není použito droždí ani kypřící prášek.

Analyzovaná data ukazují, že sice je v mnoha moderních receptech použito stejných ingrediencí jako v těch tradičních, ale není tomu tak ve všech případech. Často moderní recepty použijí jen několik ústředních ingrediencí, jako je například v mnoha případech maso, sůl, nebo někde mouka, vejce. Ve všech sledovaných receptech se objevily rozdíly v použití ingrediencí, ve zkoumaném vzorku se objevují ingredience nové, o kterých se tradiční recepty vůbec nezmiňují.

Diety

H2: Moderní verze tradičních receptů obsahujících maso budou modifikovány do bezmasé verze.

Diety a stravovací restrikce vzhledem k omezování a nahrazování masa se objevily v poměrně malém množství z celého zkoumaného vzorku. Jednalo se o 29 receptů z 404 receptů pokrmů původně obsahujících maso, jež byly pro čtenáře prezentovány v bezmasé, vegetariánské formě. Jeden se objevil ve vzorku sledujícím svíčkovou na smetaně, šestnáct mezi recepty na guláš a dvanáct ve vzorku sledujícím pokrm smažený řízek. Tyto recepty maso nahrazovaly zeleninou, houbami, v jednom případě i sójou.

Ve zkoumaném vzorku se dále objevil jeden recept na ovocné tvarohové knedlíky, který se zaměřil na bezlepkovou dietu a doporučoval použití bezlepkové mouky místo mouky pšeničné.

Množství

H3: Porce se budou v moderních receptech zmenšovat.

Pro porovnání množství byly ingredience přepočítány na jednu porci hotového pokrmu. Energetické hodnoty jsou dle hodnot uvedených na obalech jednotlivých surovin. Podrobný přehled jednotlivých receptů je k nahlédnutí v příloze „Množství a cena ingrediencí."

Tabulka č. 3 Celková energie

Celková energie (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
Svíčková na smetaně	523	773	781
Guláš	289	416	380
Vepřo-knedlo-zelo	312	505	438
Smažený řízek	534	419	487
Buchty	373	369	617
Pečená drůbež	393	1022	974
Ovocné knedlíky	407	636	453
Houskový knedlík	592	399	394
Karlovarský knedlík	765	703	375

Pozn.: Jednotlivé sloupce tabulky ukazují celkovou energetickou hodnotu v kcal dle použitých ingredienci v receptu na jednu porci daného pokrm. Sloupec „Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr" zobrazuje energetickou hodnotu dle průměrného počtu použitých ingrediencí v rámci zkoumaného vzorku.

V případě receptu na svíčkovou na smetaně je spíše tendence přidávat množství jednotlivých ingrediencí. Jedna porce hotového pokrmu je pak větší, než tomu je dle předlohy od Sandtnerové. Jediné, čeho Sandtnerová (1947) dává více než je v průměru uvedeno v receptech zkoumaných periodik, je zakysaná smetana a citronová šťáva. Místo těchto položek se používá smetana na vaření či na šlehání, v málo případech pak mléko. Kyselá chuť je nahrazena octem nebo například jablkem. Dále je v tradičním receptu uvedeno větší množství mouky, jež má funkci zahuštění omáčky.

Na druhé straně je použito o hodně méně kořenové zeleniny, které je u Vaňka až 11krát víc a v časopisech průměrně až 10krát víc. Větší množství zeleniny pak v

pokrmech slouží namísto mouky a konzistence omáčky je hustší i bez jejího přidání. Stejně tak i smetana s vyšším obsahem tuku (v receptech většinou minimálně 33,3 % tuku) slouží jako základ na hustou omáčku. Jedná se však o dražší alternativu tradičního pokrmu. Celková energetická hodnota jedné porce tohoto pokrmu je pak u moderních receptů, zkoumaného vzorku i u Vaňka, vyšší (cca 780 kcal) než u tradičního receptu (523 kcal).

Recept na guláš je v celém zkoumaném vzorku popisován spíše z menšího množství surovin, a i celková energetická hodnota porce u jednotlivých receptů se příliš neodchyluje. Nejmenší energetickou hodnotu má porce pokrmu dle Sandtnerové (1947) - 289 kcal, následují zkoumaná periodika - 380 kcal, největší porce spadá na recept od Vaňka (2011) - 416 kcal.

Podobně je na tom i recept na Vepřo-knedlo-zelo, nejmenší porce od Sandtnerové (1947) (312 kcal), uprostřed zkoumaná periodika (438 kcal) a největší u Vaňka (2011) (505 kcal).

Recept na smažený řízek vystupuje ze zkoumaného vzorku a zde je tendence zmenšování energetické hodnoty jedné porce s modernizací. Sandtnerová (1947) představuje největší porci, celých 534 kcal, hned za ní jsou zkoumaná periodika s 487 kcal a nejmenší porci udává Vaněk (2011), jeho porce má 419 kcal. Jedná se o recept, ve kterém Sandtnerová (1947) udává velké množství tuku, ve kterém se má řízek smažit. Tím stoupá celá energetická hodnota pokrmu. Moderní recepty spíše než vrstvu tuku doporučují menší množství nebo žádné.

U receptu na plněné buchty je opět vidět, že dnes porce jsou větší než tehdy. Sandtnerová (1947) s Vaňkem (2011) se v tomto případě z většiny shodnou, ale ze zkoumaného vzorku kulinářských periodik vychází, že jedna porce tohoto hotového pokrmu je skoro 2x větší dnes, než tomu bylo za první republiky.

Z receptů na pečenou drůbež vychází předpokládaná porce z tradiční kuchařské knihy několikanásobně menší, než je tomu u Vaňka (2011) a dále i u zkoumaného vzorku tištěných periodik. Sandtnerová (1947) zde jednu husu či kachnu počítá na 10 porcí, zatímco ostatní zkoumané vzorky stejné uvedené množství rozpočítávají mezi 4-6, pouze vyjímečně až 8 porcí. Proto se i energetická hodnota jedné porce ze zkoumaných periodik mnohonásobně liší od porce dle Sandtnerové (1947), i zde je tedy tendence porci zvětšovat. Dalším důvodem pro tento jev je, že recepty přidávají ovoce, víno, pivo, mouku a další ingredience, které jsou velmi kalorické a přidávají kalorickou hodnotu i hotovému pokrmu.

Recepty na ovocné knedlíky se dle zkoumaných periodik příliš neliší od tradiční předlohy. Avšak Vaněk (2011) zde vystupuje až s o 35 % větší porcí. Důvodem může být, že pro stejné množství porcí uvádí recept skoro s 10ti násobným množstvím úhlavní ingerience - tvarohu.

Ingredience na houskový knedlík jsou všechny poměrně levné a i Sandtnerová (1947) v tomto případě udává stejné nebo dokonce vyšší množství použitých ingrediencí, než jaký je průměr v posledních letech. Jedna porce pokrmu tedy u tradičního receptu je větší než u moderních receptů ze zkoumaných periodik.

S karlovarským knedlíkem je to velice podobné a jedná se o pokrm tvořený levnějšími surovinami. Sandtnerová (1947) při přípravě této přílohy používá o něco větší množství mouky, ale zase menší množství pečiva, než jaké se objevuje ve zkoumaném vzorku. Používá i větší množství dalších surovin jako je máslo, mléko a vejce, a tudíž je porce tohoto pokrmu větší u Sandtnerové (1947) než v moderních receptech.

Z dat získaných ohledně množství jednotlivých surovin použitých na jednu porci hotového pokrmu bylo zjištěno, že co se hlavních jídel (svíčková na smetaně, guláš, vepřo-knedlo-zelo a pečená drůbež) a zákusků (buchty, tvarohové ovocné knedlíky) týče, porce mají tendenci se v moderní době zvětšovat. Výjimkou je recept na smažený řízek, kde naopak se z energetického měřítka porce zmenšují. Na druhou stranu u receptů na přílohové knedlíky (houskový a karlovarský knedlík), kde jsou většinou použity spíše levnější a dostupnější ingredience, množství použitých ingrediencí zůstává podobné nebo dokonce moderní recepty uvádějí množství menší.

Tepelná úprava a použití tuků v kuchyni

H4: Moderní pokrmy budou dbát na použití rostlinných tuků při tepelné úpravě.

Vzorový recept od Marie Janků-Sandtnerové (1947) na smažený řízek uvádí, že smažit se může na másle, ale ještě lépe na sádle. V moderních receptech se spíše než tyto dva tuky na smažení objevují rostlinné oleje, jmenovitě pak řepkový, případně olivový. Ve sledovaném vzorku se sádlo při přípravě smaženého pokrmu doporučuje v 5 % receptů. Máslo je uváděno o něco více, v 11 %, z toho 2 recepty se přiklánějí k jeho přepuštěné variantě ghí. Zato rostlinné oleje jsou při přípravě doporučeny v 61 %, v jednom receptu jmenovitě řepkový. V ostatních případech není tuk na smažení specifikován. Od smažení se odvrací 5 % receptů a preferují spíše než smažení pečení v troubě, z toho jeden recept pečení bez použití jakéhokoliv tuku.

Cena

H5: Pokrmy připravené dle moderních receptů budou finančně náročnější.

Pro porovnání ceny byly ingredience přepočítány na jednu porci hotového pokrmu. Cena ingrediencí je zaznamenána dle ceny těchto surovin, jež uvádí internetový obchod Rohlík.cz (ke dni 14. 7. 2020). A tím i určit, zda celkový náklad na přípravu pokrmu je v daném receptu větší či menší.

Tabulka č. 4 Celková cena

Celková cena (Kč)	**Sandtnerová, 1947**	**Vaněk, 2011**	**Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr**
Svíčková na smetaně	154	230	213
Guláš	39	57	52
Vepřo-knedlo-zelo	35	59	65
Smažený řízek	35	37	38
Buchty	6	4	10
Pečená drůbež	72	183	172
Ovocné knedlíky	15	30	21
Houskový knedlík	7	4	7
Karlovarský knedlík	15	18	11

Pozn.: Jednotlivé sloupce tabulky ukazují celkovou cenu v Kč dle použitých ingredienci v receptu na jednu porci daného pokrm. Sloupec „Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr" zobrazuje celkovou cenu dle průměrného počtu použitých ingrediencí v rámci zkoumaného vzorku.

V případě receptu na svíčkovou na smetaně je spíše tendence přidávat množství jednotlivých ingrediencí. Jedna porce hotového pokrmu je pak větší, než tomu je dle předlohy od Sandtnerové (1947). V moderních receptech je použito více dražších ingrediencí (tučná smetana, slanina, víno, ...) než je tomu v tradičním receptu. Naopak například mouka, sádlo, zakysaná smetana, které patří mezi levnější suroviny, se ve větším množství objevují u tradičního receptu. Celková cena jedné porce pokrmu je pak u Sandtnerové (1947) o necelých 30 % levnější než v tištěných periodikách. U Vaňka (2011) je jedna porce tohoto pokrmu ještě o něco dražší.

Tradiční recept na guláš, nebo také obyčejný guláš, jak uvádí Sandtnerová (1947), pracuje s celkově menším množstvím jednotlivých ingrediencí, zároveň nepoužívá nijak drahé suroviny, což pak má za následek, že náklady na výrobu jedné porce pokrmu jsou menší (39 Kč) než v receptu Vaňka (2011) (57 Kč) nebo i jiných ze zkoumaného vzorku (52 Kč).

Recept Sandtnerové (1947) na vepřovou pečeni se zelím i recept od Romana Vaňka (2011) obsahovaly nadprůměrný počet použitých ingrediencí oproti zkoumanému vzorku. Tradiční recept však obsahoval celkové množství jednotlivých použitých ingrediencí menší, než tomu je u pokrmů připravovaných podle Romana Vaňka (2011) nebo podle tištěných periodik. Celková cena tohoto pokrmu od Sandtnerové (1947) vychází na 35 Kč. Tištěná periodika se dostávají na cenu skoro dvakrát větší (65 Kč) a Vaněk (2011) je jen mírně levnější než zkoumaná periodika (59 Kč).

U receptu na smažený řízek se ceny příliš neliší. U tohoto receptu se objevuje ingredience, které Sandtnerová (1947) používá více, a to je tuk na smažení. Jedná se o levnou a snadno dostupnou surovinu. Moderní varianty tohoto receptu přidávají velkou škálu nových ingrediencí, které jsou často dražší a slouží na obohacení celého pokrmu, jako například různé ořechy a semínka, polenta, parmazán. Celková cena jedné porce se ve všech případech pohybuje v rozmezí 35 Kč - 38 Kč, kdy se na dolní hranici nachází tradiční recept od Sandtnerové (1947) a na horní recepty ze sledovaných kulinářských periodik.

Ani u receptu na plněné buchty se cena jedné porce příliš neliší, protože se celkově jedná o pokrm, který není náročný na ingredience a ingredience, které používá jsou spíše levnější. Cena jedné porce se tak pohybuje v rozmezí 4 Kč - 10 Kč, zde se však na spodní hranici nachází recept pana Vaňka (2011) a na horní opět recepty ze sledovaných periodik.

Recepty na pečenou drůbež ukazují na rozmanitou škálu použitých ingrediencí. Nejméně ingrediencí a zároveň těch nejlevnějších je použito v tradičním receptu od Sandtnerové (1947), kde jedna porce vychází na 72 Kč. U tištěných periodik se objevuje velký počet variací na pečenou drůbež, které používají různé druhy dalších ingrediencí a s tím i stoupá cena požadovaného pokrmu. Jedna porce tohoto pokrmu vychází na 172 Kč, což je více než dvojnásobek. U Vaňka (2011) se také objevují změny v receptuře, používá více dražších surovin a jedna porce pokrmu proto vychází až na 183 Kč.

U receptu na ovocné tvarohové knedlíky Sandtnerová (1947) udává menší množství dražších ingrediencí na jednu porci, jako je například tvaroh, a naopak poměrně

velké množství jiných ingrediencí, například ovoce, které v sezóně může být domácí anebo vyjde velice levně. Také k menšímu množství tvarohu přidává mléko, které je levnější a má podobnou funkci ve výsledném produktu. Proto by jedna porce podle tradiční receptury stála 15 Kč. U Vaňka (2011) i u tištěných periodik se objevuje spíše větší množství dražších ingrediencí-tvaroh, ale zároveň i všech ostatních ingrediencí, takže cena jedné porce u Vaňka (2011) vychází na 30 Kč a u tištěných periodik na 21 Kč.

Ingredience na houskový knedlík jsou všechny poměrně levné a i Sandtnerová (1947) v tomto případě udává stejné nebo dokonce vyšší množství použitých ingrediencí, než jaký je průměr v posledních letech. Celková cena na jednu porci se proto příliš neliší: recept od Vaňka (2011) je nejlevnější (4 Kč), následuje recept Sandtnerové (1947) (7 Kč) shodně s tištěnými periodiky (7 Kč).

S karlovarským knedlíkem je to velice podobné a jedná se o pokrm tvořený levnějšími surovinami. Jedná se o jediný recept, kdy nejlevnější výroba vychází na recepty z tištěných periodik (11 Kč na jednu porci), jedna porce pokrmu dle Sandtnerové (1947) by stála 15 Kč a dle Vaňka (2011) 18 Kč.

Z dat získaných ohledně ceny a množství jednotlivých surovin použitých na jednu porci hotového pokrmu bylo zjištěno, že co se hlavních jídel (svíčková na smetaně, guláš, vepřo-knedlo-zelo, smažený řízek a pečená drůbež) týče, cena jedné porce hotového pokrmu je výrazně větší u modernějších receptů z tištěných periodik, než-li od Sandtnerové (1947). Oproti tomu u sladkých jídel (buchty, tvarohové ovocné knedlíky) a příloh (houskový knedlík) cena zůstává velmi podobná, jen s mírnou tendencí růstu. U receptu na karlovarský knedlík dokonce cena jedné porce pokrmu dle moderních receptů klesla oproti tradiční receptuře.

Dnešní recepty více dbají na chuť a kvalitu, proto v některých případech doporučují spíše dražší suroviny (například místo mléka použijí vysokoprocentní smetanu, místo vepřového masa použijí hovězí, místo sádla použijí máslo, místo strouhanky použijí cornflakes, ...), v některých zase doporučují více množství některé z ingrediencí, se kterou se v tradičním receptu šetřilo (tvaroh, koření atd.).

Cílová skupina čtenářů

H6: Moderní recepty budou popsány detailněji a srozumitelně pro širokou veřejnost.

U receptů se objevovaly rozdíly v jejich rozsahu a popisnosti. Tradiční prvorepublikový recept od Marie Janků-Sandtnerové většinou obsahoval pouze pár řádků surovin a obvykle jeden, maximálně dva odstavce popisující samotnou přípravu pokrmu: „*Smažené řízky.*

Z odblaněného masa z kýty si nakrájíme řízky, naklepeme, otřeme je čistou utěrkou a osolíme. Pak je obalíme moukou, rozmíchanými vejci a strouhanou prosátou houskou, kterou lehce přitlačíme. Potom klademe řízky do rozpáleného dobře převařeného másla (tak zv. šmolce, viz str. 251) nebo lépe sádla a prudčeji je smažíme, aby brzo zčervenaly, pak je na mírnějším ohni pozvolna dosmažíme. Pak řízky osušíme, nebo je na síto dáme okapati, načež je dáme do rozpáleného dobrého másla a předkládáme je se zeleninou, brambory a nakrájeným citronem.

Rozpočet pro 5 osob: 75 dkg telecí kýty (5 řízků) - sůl - 3 dkg mouky -

2 vejce - 12 dkg" (Sandtnerová, 1947)

Recepty Romana Vaňka byly popisnější, suroviny byly postupně rozepsány pod sebou a proces přípravy popsán o něco detailněji v několika odstavcích: „*Vepřový řízek s bramborovým salátem pro 4 osoby*

Suroviny:

4 plátky vepřové krkovice (á 150 g-180 g)

2 vejce

4-5 lžic hladké mouky

3 čerstvé rohlíky nasekané v robotu nebo v mixéru na

strouhanku

sůl

sádlo na smažení

Suroviny a postup na bramborový salát:

viz recept na str. 187

Postup:

Vepřovou krkovici naklepeme a osolíme, obalíme postupně v mouce, v rozšlehaném vajíčku a v čerstvé strouhance. Na pánvi rozpálíme sádlo a stáhneme oheň na polovinu.

Řízky pomalu smažíme v sádle dozlatova. Z pánve je přendáme na talíř vystlaný ubrouskem nebo papírovou utěrkou (zbavíme je tak přebytečného tuku) a necháme je chvíli odpočinout. Řízky budou šťavnatější. Podáváme s měsíčkem citronu a bramborovým salátem. Řízek osmažíme v dostatečném množství sádla, nesmí v něm ale být zcela ponořen.

BABIČČINY RADY

V pánvi musí být tolik sádla, aby byl řízek ponořen ze ¾, ale aby se tuk nepřelil na řízek. Řízek by sádlo zchladil a strouhanka by se zbytečně nasákla tukem. Strouhanku na řízek příliš nemačkejte."

Co se tištěných periodik týče, většina receptů (79 %) byla psána v podobném stylu jako recepty pana Vaňka (2011), tedy obsahovaly více odstavců popisujících práci přípravy, případně tipy a vychytávky. To ukazuje tabulka č. 2.

V tabulce č. 5 je dále znázorněno, jak často se vyskytovaly velmi stručné, popisnější a detailní recepty. Stručné (1) byly takové recepty, které byly popsány jen jedním maximálně dvěma odstavci. Popisnější (2) obsahovaly více než dva odstavce textu popisujícího přípravu pokrmu. Detailními (3) recepty se rozumělo takové recepty, které obsahovaly několik odstavců popisu a zároveň i názorné fotografie. Těchto receptů však bylo nejméně nebo se nevyskytovaly vůbec. Nejčastěji byl tento způsob zobrazení použit u receptů na svíčkovou na smetaně (v 10 % případů) a u receptů na buchty (v 8 % případů). Naopak stručné recepty byly nejčastěji použity u popisu přípravy houskový knedlík (28 %).

Tabulka č. 5 Stručnost receptů (v %)

stručnost	Svíčková	Guláš	Vepřo	Řízek	Buchty	Drůbež	Ovocné	Houskový	Karlovarský	Průměr
1 (stručné)	5	20	19	23	12	15	21	28	22	18
2 (popisné)	85	76	78	77	80	82	77	70	74	78
3 (detailní)	10	4	3	0	8	3	2	2	4	4

Pozn.: Procenta uvádějí zastoupení receptů psaných daným způsobem pro jednotlivé pokrmy. Průměr je vypočítán pro recepty psané daným způsobem vůči celému zkoumanému vzorku.

Jak už bylo zmíněno výše, recepty se drží stále stejného nebo podobného počtu použitých ingrediencí při výrobě pokrmu, také proto aby recept nebyl příliš obtížný.

Dalším důležitým fenoménem, který se objevuje v moderních receptech je důraz na čas strávený u vaření. Jelikož se již nejedná o činnost, která je určena výhradně ženám, ale je to aktivita nezávislá na pohlaví, rodinném postavení nebo pracovním zatížení, je v dnešním rychlém světě zapotřebí, aby si lidé mohli jídlo připravit snadno a rychle. Proto moderní časopisy uvádějí nejen podrobnější návod, jak pokrm připravit, ale také je u receptu zmíněn čas přípravy.

Diskuze

Změny, které jsou zaznamenané v této obsahové analýze se dají přisuzovat několika faktorům, jež preference moderní společnosti ovlivňují. Jedním z nich může být celkové zlepšení životní úrovně obyvatel žijících na našem území. Index lidského rozvoje (HDI, Human development index), jak jej uvádí United Nations Devepment Programme se za posledních několik let stále zvyšuje a Česká republika se dostala mezi prvních padesát zemí s nejvyšším indexem lidského rozvoje. Za posledních 20 let se HDI České republiky zvedlo z 0.738 na 0.900 a Česká republika se dostala z 36. na 27. místo ze 189 států světa. Tento index byl vytvořen roku 1990, ale můžeme předpokládat, že s jeho rostoucí tendencí byla životní úroveň před rokem 1990 ještě nižší. S měnící se životní úrovní obyvatel se také mění požadavky a preference, lidé si mohou dovolit být náročnější a inovativnější.

Spolu se zvyšující se životní úrovní dochází k intergaci více kultur, ať už v evropském nebo světovém měřítku, které se setkávají a prolínají. Lidé mají přístup k internetu, který propojuje celý svět a vzniká jakýsi globální prostor, ve kterém se tvoří globální kultura. Ta má dopad na lokální kultury, jež se podle té globální přetvářejí a upravují. Jak uvádí Skovajsa (2006) objevují se na scéně "kulturní inovátoři" a ti nejen že přicházejí s novými podněty, ale renovují ty staré, mají dosah na tradice a rituály, které jsou s kulturou spojeny, a mění je.

Práce se setkala s několika omezeními. Pro větší přesnost získaných dat by bylo potřeba analyzovat periodika z širšího časového období, kde by v analýze byly jednotlivé změny jasněji prokazatelné. Práce se v tomto případě omezila jen na změny, které se udály v posledních deseti letech. Jistě by stálo za prozkoumání i změny v prezentaci receptů například při nástupu komunismu, nebo při vzniku České republiky, v obdobích, kdy se děly nejen politické, ale i ekonomické a hospodářské změny. Omezením v tomto směru byl nedostatečný přístup ke sledovaným datům, vzhledem k epidemiologické situaci a uzavřením Národní Knihovny, která je v tuto chvíli jediný zdroj, odkud se dají taková data sehnat. Bohužel nepomohl ani přístup do internetového katalogu knihoven, jelikož taková data nejsou k dispozici ani tam. Dále dochází ke zkreslení výsledků omezením vybraného vzorku pouze na tištěná periodika a nezahrnutím internetu, který v dnešní době umožňuje přístup k nejrůznějším datům a receptům celé populaci používající internet.

Výsledky o rozmanitosti použitých ingrediencí mohou být nepřesné vzhledem k porovnávání jednoho tradičního receptu vůči stovkám moderních. Zde by stálo za úvahu zamyslet se nad různorodostí receptů, které se předávaly v době Marie Janků-Sandtnerové mezi rodinnými příslušníky a sousedy, a jak si jednotlivé recepty adaptovaly jednotlivé rodiny. Je tedy možné, že i v době první republiky se recept na ten stejný pokrm lišil použitím nejrůznějších ingrediencí pro ozvláštnění chuti pokrmu.

Závěr

Tato práce se soustředila na tradiční českou kuchyni a jak tuto tradiční kuchyni ovlivňují novodobé trendy objevující se ve stravování a na poli gastronomie.

První část práce se věnovala teoretickým východiskům. Nejprve byl představen koncept tradice spolu s teoriemi, jež tradici popisují jako něco ohebného a v určité míře přizpůsobujícího se modernizaci společnosti. Jedná se tedy o něco, co není neměnným a statickým jevem. Tradice prostupuje skrze společnost prostřednictvím kultury, jíž je součástí. Každá kultura, každé etnikum má svou vlastní tradici. Tyto tradice se pak prolínají v multikulturním světě a vznikají nové verze těchto tradic. V rámci kultury má důležitou roli i jídlo, jakožto prostředek komunikace, součást rituálů a také samotné socializace. Každá společnost má svůj způsob přípravy a následné konzumace jídla.

Česká společnost má tradiční kuchyni spojenou s generací „našich babiček, " které se v souvislosti s přípravou pokrmů objevují jako symbol a jistota kvality jídla. Po představení české tradiční kuchyně spolu s pokrmy, jež česká společnost považuje za nejtradičnější (svíčková na smetaně, guláš, vepřo-knedlo-zelo, smažený řízek, buchty, pečená drůbež, ovocné tvarohové knedlíky a přílohové knedlíky), tato práce představila trendy spojené s moderní gastronomií a stravováním dnešní společnosti. Mezi ně patří často striktní, ale i méně náročné diety, větší důraz na původ surovin použitých při přípravě pokrmů, ohled na zdravotní benefity a negativa jednotlivých potravin. Tyto trendy a případné změny se zejména vážou na zdraví a životní styl jednotlivců.

Ve druhé části práce byla popsána obsahová analýza sledující recepty na české tradiční pokrmy objevující se v tištěných kulinářských časopisech. Tyto recepty byly srovnávány s recepty z tradiční kuchařské knihy Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů od prvorepublikové autorky Marie Janků-Sandtnerové z roku 1947 s prvním vydáním z roku 1924, a s recepty zakladatele Pražského kulinářského institutu Romana Vaňka z roku 2011 publikovaných v knize Poklady klasické české kuchyně aneb jak to ta babička tenkrát vařila. Výsledky obsahové analýzy ukázaly, že tradičně jsou pokrmy tvořené spíše levnějšími ingrediencemi za použití menšího nebo stejného množství ingrediencí, celá porce je energeticky méně náročná. Výjimkou jsou přílohy, které dnes jsou servírované v menším množství. Spolu s modernizací společnosti se zvětšují porce hlavního chodu, lidé mají tendenci jíst více, a rádi s jídlem experimentují. Tudíž je pro saturaci společnosti zapotřebí použití většího množství ingrediencí jak na objem, tak na různorodost. Objevují

se nové chutě a vůně spolu s různými druhy koření a chuťově výraznějšími surovinami. Užití těchto přísad má za výsledek obohacení hotových pokrmů a zároveň odlišení kuchaře od dalších, kteří by tento pokrm připravovali.

Byla potvrzena první hypotéza o použití většího množství ingrediencí. Zejména se jednalo o různé druhy koření a surovin použitých pro ozvláštnění chuti, jakožto například různých druhů ovoce a dalších dochucovadel. Stejně tak i hypotéza o přítomnosti bezmasých alternativ pokrmů původně obsahujících maso byla potvrzena, ale v malém množství. Jednalo se o pouhých 7 % receptů na pokrm, který původně obsahoval maso, jeden se objevil ve vzorku sledujícím svíčkovou na smetaně, šestnáct mezi recepty na guláš a dvanáct ve vzorku sledujícím pokrm smažený řízek.

I hypotéza o vhodném použití tuků byla potvrzena. Narozdíl od Sandtnerové (1947), která v receptu doporučuje živočišné tuky, zejména pak sádlo, se ve většině zkoumaných receptů používajících tuk při tepelné úpravě objevil rostlinný olej.

Hypotéza o ceně použitých ingrediencí byla potvrzena. V moderních receptech se objevovalo větší množství ingrediencí celkově, ale navíc se zde objevily i nové dražší ingredience, než tomu bylo u tradičnějšího vzoru.

Poslední hypotéza o detailnějším a srozumitelnějším popisu receptů pro širší veřejnost byla také potvrzena.

I přes tyto zmíněné změny však jsou pokrmy prezentovány jako "tradiční," "české," "domácí" a v tištěných periodikách jsou spojovány s babičkou, maminkou, klasikou a domovem.

Z této analýzy plyne, že tradice je náchylná na měnící se preference trhu. Recepty se přizpůsobují moderní společnosti a jsou prezentovány dle preferencí a požadavků dnešního spotřebitele. Objevují se nové chutě, nové kombinace surovin, nové způsoby servírování. Zůstávají úhlavní ingredience pokrmů, avšak recepty obsahují změny, které mají pokrmu dodat jinou, lepší chuť. Narozdíl od tradiční české kuchyně je kuchyně dnešní doby rozmanitá a inovativní.

Použitá literatura

Anderson, E. (2014). Everyone Eats: Understanding Food and Culture. 2. vyd.. New York; NYU Press. ISBN 0–8147–0495–6

Asioli, D., Aschemann-Witzel, J., Caputo, V., Vecchio, R., Annunziata, A., Næs, T. & Varela, P. (2017): Making sense of the "clean label" trends: A review of consumer food choice behavior and discussion of industry implications, Food Research International, Volume 99, Part 1, 2017, Pages 58-71, ISSN 0963-9969, https://doi.org/10.1016/j.foodres.2017.07.022.

Billiard, E. (2006); When tradition becomes trendy: social distinction in Maltese food culture. Anthropological Notebooks, 12 (1): 113–126. ISSN 1408-032X.

Bronner, S. J. (2000). The meanings of tradition: An introduction. Western Folklore, 59(2), 87. Retrieved from https://search-proquest-com.ezproxy.is.cuni.cz/docview/212161486?accountid=15618

Bronner, S. (2011); Explaining traditions: Folk behavior in modern culture. Explaining Traditions: Folk Behavior in Modern Culture.

Bryła,P (2015); The role of appeals to tradition in origin food marketing. A survey among Polish consumers,Appetite, volume 91, p. 302-310, ISSN 0195-6663

Burda International CZ (2019): Apetit. Dostupné online (ke dni 3. 7. 2020): https://burda.cz/cs/inzerce/casopisy-zivotniho-stylu/apetit

Burda International CZ, s. r. o. (2011-2019); Apetit (1.-12. č.).

Červenka, J. (2003); Naše společnost 2003: Dodržování tradic v našich domácnostech. Praha: Sociologický ústav AV ČR.

Czech News Center, a.s. (2011-2019); Blesk vaše recepty (1.-12. č.).

Czech News Center, a.s. (2011-2019); F.O.O.D. (1.-12. č.).

Ettlerová, M. (2006): Role a význam tradic v životním způsobu (Diplomová práce, Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze, Česká Republika). Dostupné online: https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/27597/

Ferrarová, E., Faltusová, K., Goerojová, K., Kašparová, M., Matějíčková, P., Moravcová, A., Poulová, V. & Vlčková, E. (2019): Krize kulturních vzorců a nové trendy ve stravování z hlediska Antropologie jídla. Anthropologia integra, 10(2), 7–16. https://doi.org/10.5817/AI2019-2-7

Global Food Security Index (2019); Czech Republik. Dostupné online (ke dni 27. 7. 2010): https://foodsecurityindex.eiu.com/Country/Details#Czech%20Republic

Chae, W., Ju, Y.J., Shin, J. et al. Nutr J (2018); Association between eating behaviour and diet quality: eating alone vs. eating with others. Vol. 17, issue 117. https://doi.org/10.1186/s12937-018-0424-0

Ipsos (2019); Bezmasou stravu preferuje desetina mladých. Praha: Ipsos.

Mafra, a.s. (2011-2019); Chvilka v kuchyni (1.-12. č.)

Mintel (2018, 2. 11.); More than half of all meat-free new product launches in the UK carried a vegan claim in 2017. Dostupné online: https://www.mintel.com/More Than Half Of All Meat-Free New Product Launches In The Uk Carried A Vegan Claim In 2017.

Montanari, M., & Sonnenfeld, A. (2006). Food Is Culture. Columbia University Press. Retrieved February 10, 2020, získáno z: www.jstor.org/stable/10.7312/mont13790

Národní knihovna (2009); Průměrné ceny 1918-1938**. Dostupné online (dne 14. 7. 2020): https://www.ptejteseknihovny.cz/dotazy/prumerne-ceny-1918-1938**

Rohlík.cz (dne 14. 7. 2020). Dostupné online: https://www.rohlik.cz/

Sandtnerová, M. (1947); Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů. Praha; Česká grafická unie, a.s. Dostupné online: https://archive.org/details/kniha_rozpoctu-janku-sandtnerova/mode/2up

Seidlová, A. (2003); Naše společnost 2003: Vaření v českých domácnostech. Praha: Sociologický ústav AV ČR.

Skovajsa, M. (2006) „Proměny a fúze kultur v procesech postkomunistické transformace a evropské integrace.“ Pp. 241-255 in Nešpor, Z. R.,Večerník, J. (eds.). Socioekonomické hodnoty, politiky a instituce v období vstupu České republiky do Evropské unie. Sociologické studie / Sociological Studies 06:1. Praha: Sociologický ústav AV ČR. 298 s. ISBN 80-7330-085-0. Dostupné online: https://www.soc.cas.cz/sites/default/files/publikace/238_ss_06_01_10.pdf

Stajcic, N. (2013); Understanding Culture: Food as a Means of Communication. HEMISPHERES, č. 28, ISSN 0239-8818. Dostupné online: http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-3b71a1ed-2c03-499a-8884-ab5ec51e1f56

Unie vydavatelů (2020; 11. 2.); Základní výsledky čtenosti - roční data 2019, Media Projekt.

United Nations Devepment Programme (2020); Human Development Report 2020, Czechia. Dostupné online: http://hdr.undp.org/sites/default/files/Country-Profiles/CZE.pdf

Vaněk, R. (2011): Poklady klasické české kuchyně aneb jak to ta babička tenkrát vařila. Praha, Pražský kulinářský institut. ISBN: 978-80-905048-0-6

Vašáková, J. (tazatel) & Vaněk, R. (dotazovaný) (2016); Toulky gastro historií. F.O.O.D., 9 (2), s. 114.

Vltava Labe Media, a.s. (2011-2019); Gurmet (1.-12. č.)

Warde, A. (1997). Consumption, Food and Taste: Culinary Antimonies and Commodity Culture. London: Sage Publications Ltd.

Woff, P. (2015, 18.6.);1. republika: kupní síla občanů ČSR. KupníSíla.cz. Dostupné online (ke dni 27. 7. 2020): https://www.kupnisila.cz/1-republika-csr-ceskoslovensko/

Zíbrt, Č. (1927): Staročeské umění kuchařské. Praha: Zmatlík a Palička.

Přílohy:Množství a cena ingrediencí

Tabulka č. 6 Svíčková na smetaně: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Svíčková na smetaně	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100 g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
svíčková (g)	89,9	132,0	150,0	200,0	194,7
slanina (g)	34,9	331,0	10,0	20,0	20,4
zelenina (g)	5,7	47,8	20,0	242,0	194,4
máslo/sádlo	15,9	744,0	24,0	8,0	16,1
pepř (ks)	186,8	377,6	1,0	2,0	1,1
nové koření (ks)	132,6	387,6	0,6	2,0	0,9
bobkový list (ks)	418,0	374,2	0,2	1,2	0,4
tymián (g)	76,3	293,4	1,0	3,0	0,3
sůl (g)	2,0	0,0	0,2	0,2	0,3
zakysaná smetana (g)	10,4	136,0	50,0	0,0	15,3
smetana (g)	13,9	299,0	0,0	50,0	43,4
mléko (ml)	1,6	45,0	0,0	0,0	5,9
mouka (g)	1,9	348,0	6,0	2,0	3,3
citron (šťáva) (ml)	8,3	28,6	16,0	6,0	14,3
cukr (g)	1,4	400,0	0,0	10,0	4,9
hořčice (g)	3,4	93,0	0,0	4,0	1,5
ocet (ml)	0,7	25,0	0,0	20,0	5,6
voda/vývar (ml)	0,0	0,0	0,0	300,0	115
olej (g)	4,4	824,0	0,0	0,0	4,2
víno (alkohol) (ml)	17,3	62,8	0,0	30,0	6,9
jablko (g)	4,9	56,8	0,0	24,0	2,4
	CELKOVÁ CENA		154,2	229,8	212,9
		CELKOVÁ ENERGIE	522	773	780,7

Pozn.: Hodnoty v tabulce znázorňují dnešní cenu jednotlivých produktů inzerovanou internetovým obchodem Rohlík.cz, energetickou hodnotu jednotlivých produktů, jež je uvedená na zadní straně

obalu produktů. Poslední tři sloupce představují množství ingrediencí v měřených jednotkách dle rozdílných receptů.

Tabulka č. 7 Guláš: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Guláš	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100 g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
maso (g)	22,5	120,0	148,0	200,0	162,3
sůl	2,0	0,0	0,2	0,2	0,4
paprika	67,6	394,4	0,2	4,0	3,0
uzenina (g)	34,9	331,0	12,0	0,0	1,9
máslo/sádlo (g)	15,9	744,0	6,0	8,0	3,8
cibule (g)	2,2	43,4	12,0	200,0	87,2
mouka (g)	1,9	348,0	6,0	0,0	3,4
česnek (ks)	14,9	127,1	0,0	0,0	0,5
olej (g)	4,4	824,0	0,0	0,0	3,5
ocet (ml)	0,7	25,0	0,0	0,0	0,1
zakys. smetana (g)	10,4	136	0	0	3,5
voda/vývar (ml)	0,0	0,0	0,0	300,0	99,6
rajčatový protlak (g)/ rajče (g)	12,0	94,0	0,0	4,0	11,5
kmín (g)	49,5	415,8	0,0	1,0	0,7
majoránka (g)	138,0	326,0	0,0	1,0	0,4
červené víno (ml)	17,3	69,3	0,0	0,0	8,3
bujon hovězí (g)	35,6	5	0	0	0,7
pepř (g)	186,8	377,6	0,0	0,2	0,6
nové koření (ks)	132,6	387,6	0,0	0,0	0,1
bobkový list (ks)	418,0	374,2	0,0	0,8	0,1
pivo (ml)	2,7	41,3	0,0	0,0	12,4
citron (ml)	8,3	28,6	0,0	0,0	0,3
brambory	2,4	88,6	0	0	12,5
houby (g)	11,9	25	0	0	14,8
směs zeleniny	5,7	47,8	0	0	25,0

Guláš	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100 g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
	CELK. CENA		39	56,9	51,9
		CELK. ENERGIE	288,8	416,4	379,8

Pozn.: Hodnoty v tabulce znázorňují dnešní cenu jednotlivých produktů inzerovanou internetovým obchodem Rohlík.cz, energetickou hodnotu jednotlivých produktů, jež je uvedená na zadní straně obalu produktů. Poslední tři sloupce představují množství ingrediencí v měřených jednotkách dle rozdílných receptů.

Tabulka č. 8 Vepřo-knedlo-zelo: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Vepřo knedlo zelo	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100 g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
vepřové maso (g)	22,5	120,0	100,0	200,0	211,6
sůl (g)	2,0	0,0	0,2	0,4	0,3
pepř (g)	186,8	377,6	0,8	0,2	0,3
česnek (ks)	14,9	127,1	0,0	1,0	0,3
cibule (ks)	2,2	43,4	16,0	52,0	37,1
sádlo/máslo (g)	15,9	744,0	12,0	4,0	5,6
mouka (g)	1,9	348,0	10,0	12,0	0,7
slanina (g)	34,9	331,0	8,0	20,0	9,7
zelí (g)	4,4	22,2	120,0	100,0	169,5
kmín (g)	49,5	415,8	0,2	0,2	0,4
cukr (g)	1,4	400,0	0,8	20,0	1,7
ocet (ml)	0,7	25,0	2,0	0,0	1,9
tymián (g)	76,3	293,4	0,0	0,0	0,3
olej (ml)	4,4	824,0	0,0	0,0	2,8
brambora (g)	2,4	88,6	0,0	0,0	2,7
jablko (g)	4,9	56,8	0,0	0,0	13,6
červené víno (ml)	17,3	69,3	0,0	0,0	14,0
vývar/voda (ml)	0	0	0,0	50,0	32,1

Vepřo knedlo zelo	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100 g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
hořčice (g)	3,4	93,0	0,0	0,0	0,2
	CELK. CENA		34,6	59.3	64,6
		CELK. ENERGIE	311,7	505,3	437,9

Pozn.: Hodnoty v tabulce znázorňují dnešní cenu jednotlivých produktů inzerovanou internetovým obchodem Rohlík.cz, energetickou hodnotu jednotlivých produktů, jež je uvedená na zadní straně obalu produktů. Poslední tři sloupce představují množství ingrediencí v měřených jednotkách dle rozdílných receptů.

Tabulka č. 9 Smažený řízek: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Smažené řízky	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100 g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
náplň (maso/bez masa)	19,9	110	150,0	165,0	150,0
sůl (g)	2,0	0,0	0,2	0,3	0,27
mouka (g)	1,9	348,0	6,0	11,3	16,8
vejce (ks)	3,99 (ks)	151	0,4	0,5	0,5
parmazán (g)	89,7	392	0,0	0,0	2,1
tuk (g)	4,4	824,0	28,0	12,5	13,3
obal (strouhanka, polenta,quinoa, kukuř.lupínky) (g)	4,4	301,0	24,0	31,5	31,9
mléko (ml)	1,6	45,0	0,0	31,5	5,0
máslo (g)	15,9	744,0	6,0	0,0	4,6
citronová kůra (g)	142,1	45,4	0,0	0,0	0,1
rozmarýn (g)	92,6	131,0	0,0	0,0	0,1
římský kmín (g)	49,5	415,8	0,0	0,0	0,1
koriandr (g)	66,3	313,0	0,0	0,0	0,1
paprika (g)	67,6	394,4	0,0	0,0	0,1
arašídové máslo (g)	29,9	567,0	0,0	0,0	1,13

Smažené řízky	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100 g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
podmáslí /bílý jogurt (g)	6,1	80,5	0,0	0,0	4,0
hořčice (g)	3,4	93,0	0,0	0,0	0,6
česnek (ks)	14,9	127,1	0,0	0,0	0,1
celer (g)	2,4	37	0	0	9,7
houby (g)	11,9	25	0	0	8,6
sója (g)	19,9	316	0	0	0,2
	CELK. CENA		34,8	37	38,1
		CELK. ENERGIE	534,1	419,2	487,1

Pozn.: Hodnoty v tabulce znázorňují dnešní cenu jednotlivých produktů inzerovanou internetovým obchodem Rohlík.cz, energetickou hodnotu jednotlivých produktů, jež je uvedená na zadní straně obalu produktů. Poslední tři sloupce představují množství ingrediencí v měřených jednotkách dle rozdílných receptů.

Tabulka č. 10 Buchty: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Buchty	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100 g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
mouka (g)	1,9	348,0	62,5	62,5	98,4
sůl (g)	2,0	0,0	0,1	0,1	0,2
citronová kůra (g)	142,1	45,4	0,1	0,0	0,2
vanilka (ks)	4330,0	376,0	0,1	0,0	0,1
cukr (g)	1,4	400,0	6,3	18,8	14,8
droždí (g)	6,9	114,0	2,5	2,6	6,0
mléko (ml)	1,6	45,0	31,3	31,3	48,6
máslo (g)	15,9	744,0	13,8	7,5	21,7
olej (ml)	4,4	824,0	0,0	0,0	1,7
vanilkový cukr (g)	16,9	403,0	2,5	0,0	1,3
vejce (ks)/ žloutek (ks)	3,99 (ks)	316,0	0,1	0,0	0,4

Buchty	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100 g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
rum (ml)	31,9	265,0	0,0	1,3	1,8
	CELK. CENA		5,5	3,7	9,6
		CELK. ENERGIE	373,1	369	617,4

Pozn.: Hodnoty v tabulce znázorňují dnešní cenu jednotlivých produktů inzerovanou internetovým obchodem Rohlík.cz, energetickou hodnotu jednotlivých produktů, jež je uvedená na zadní straně obalu produktů. Poslední tři sloupce představují množství ingrediencí v měřených jednotkách dle rozdílných receptů.

Tabulka č. 11 Pečená drůbež: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Pečená husa/kachna	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100 g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
husa/kachna (ks) (cca 3 kg)	29,9	131	0,1	0,3	0,2
sůl (g)	2,0	0,0	0,1	0,3	0,8
kmín (g)	49,5	415,8	0,1	7,5	1,0
cibule (g)	2,2	43,4	0,0	0,0	26,6
pepř (g)	186,8	377,6	0,0	0,0	0,2
česnek (ks)	14,9	127,1	0,0	0,0	0,2
bobkový list (ks)	418,0	374,2	0,0	0,0	0,1
tymián (g)	76,3	293,4	0,0	0,0	0,5
olej (ml)	4,4	824,0	0,0	0,0	1,1
ovoce/marmeláda (g)	5,5666666	58,42	0,0	0,0	50,7
med/cukr (g)	1,4	400,0	0,0	0,0	4,0
mrkev (g)	2,4	35,3	0,0	0,0	6,8
vývar/voda (ml)	0	0	0,0	100,0	43,1
víno (alkohol) (ml)	17,3	69,3	0,0	0,0	63,1
pivo (ml)	2,7	41,3	0,0	0,0	1,6
mouka (g)	1,9	348,0	0,0	2,5	0,7

Pečená husa/kachna	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100 g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
rozmarýn (g)	92,6	131,0	0,0	0,0	0,1
majoránka (g)	138,0	326,0	0,0	0,0	0,2
sójová omáčka (ml)	23,2	57,5	0,0	0,0	0,3
	CELK. CENA		0,1	3,8	16,5
		CELK. ENERGIE	0,5	40,3	122,6

Pozn.: Hodnoty v tabulce znázorňují dnešní cenu jednotlivých produktů inzerovanou internetovým obchodem Rohlík.cz, energetickou hodnotu jednotlivých produktů, jež je uvedená na zadní straně obalu produktů. Poslední tři sloupce představují množství ingrediencí v měřených jednotkách dle rozdílných receptů.

Tabulka č. 12 Ovocné tvarohové knedlíky: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Ovocné knedlíky	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100 g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
máslo (g)	15,9	744,0	16,0	8,0	12,4
sůl (g)	2,0	0,0	0,2	0,0	0,2
vejce (ks)	3,99 (ks)	151	0,2	0,8	0,4
žloutek (ks)	3,99 (ks)	316,0	0,0	0,0	0,1
tvaroh (g)	8,3	90,0	22,0	200,0	84,2
mouka (g)	1,9	348,0	50,0	100,0	54,1
mléko (ml)	1,6	45,0	25,0	0,0	15,6
ovoce (g)	8,65	58,42	100,0	80,0	95,3
cukr (g)	1,4	400,0	6,0	0,0	2,9
KP (g)	21,5	79,8	0,0	0,0	0,1
strouhanka (g)	4,4	301,0	0,0	0,0	6,7
marcipán (g)	46,6	444,0	0,0	0,0	0,2
droždí (g)	6,9	114,0	0,0	0,0	0,1
	CELK. CENA		15,3	29,9	20,7

	CELK. ENERGIE	406,8	635,5	452,5

Pozn.: Hodnoty v tabulce znázorňují dnešní cenu jednotlivých produktů inzerovanou internetovým obchodem Rohlík.cz, energetickou hodnotu jednotlivých produktů, jež je uvedená na zadní straně obalu produktů. Poslední tři sloupce představují množství ingrediencí v měřených jednotkách dle rozdílných receptů.

Tabulka č. 13 Houskový knedlík: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Houskový knedlík	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100 g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
mouka (g)	1,9	348,0	100,0	100,0	60,2
sůl (g)	2,0	0,0	0,2	0,2	0,4
mléko (ml)	1,6	45,0	50,0	50,0	51,5
voda (ml)	0,0	0,0	25,0	0,0	6,2
máslo (g)	15,9	744,0	12,0	0,0	3,2
pečivo (g)	4,4	301,0	44,0	8,4	44,5
vejce (ks)	3,99 (ks)	151	0,0	0,2	0,5
muškátový oříšek (g)	143,8	504,0	0,0	0,0	0,1
petrželová nať	66,3	56,4	0,0	0,0	1,1
droždí (g)	6,9	114,0	0,0	2,0	0,9
cukr (g)	1,4	400,0	0,0	0,2	0,1
kypřící prášek (g)	21,5	79,8	0,0	0,0	0,1
	CELK. CENA		6,5	4	7,2
		CELK. ENERGIE	592,2	399,2	393,7

Pozn.: Hodnoty v tabulce poukazují na dnešní cenu jednotlivých produktů inzerovanou internetovým obchodem Rohlík.cz, energetickou hodnotu jednotlivých produktů, jež je uvedená na zadní straně obalu produktů. Poslední tři sloupce představují množství ingrediencí v měřených jednotkách dle rozdílných receptů.

Tabulka č. 14 Karlovarský knedlík: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Karlovarský knedlík	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100 g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
máslo (g)	15,9	744,0	28,0	20,0	6,7
sůl (g)	2,0	0,0	0,2	0,2	0,2
vejce (ks)	3,99 (ks)	151	1,2	1,0	0,6
mléko (ml)	1,6	45,0	100,0	100,0	53,6
mouka (g)	1,9	348,0	112,0	0,0	12,4
pečivo (g)	4,4	301,0	40,0	168,0	81,8
pepř (g)	186,8	377,6	0,0	0,2	0,1
petržel listy (g)	66,3	56,4	0,0	2,0	3,6
muškátový oříšek (g)	143,8	504,0	0,0	0,0	0,1
cibule (g)	2,2	43,4	0,0	0,0	1,0
slanina (g)	34,9	331,0	0,0	0,0	1,9
smetana (ml)	13,9	299,0	0,0	0,0	0,5
	CELK. CENA		412,1	415,7	224,7
		CELK. ENERGIE	765,3	702,9	375,4

Pozn.: Hodnoty v tabulce poukazují na dnešní cenu jednotlivých produktů inzerovanou internetovým obchodem Rohlík.cz, energetickou hodnotu jednotlivých produktů, jež je uvedená na zadní straně obalu produktů. Poslední tři sloupce představují množství ingrediencí v měřených jednotkách dle rozdílných receptů.