

Filozofická fakulta  
Univerzity Karlovy v Praze  
Katedra Sociologie

## Bakalářská práce

*Klára Janíčková*

### *Trendy v české tradici stravování*

Trends in Traditional Czech Cuisine

Praha 2020

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 30. 7. 2020

.....  
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 tato bakalářská práce odhaluje změny v prezentaci receptů na tradiční pokrmy vzhledem k modernizaci společnosti, stravování a české gastronomické scény v kulinářských časopisech tištěných pro českou veřejnost. 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.

This bachelor's thesis works with content analysis and it reveals changes made in the presentation of recipes for czech traditional dishes, looking at the modernization of society, eating habits and gastronomic scene of the Czech Republic in culinary magazines printed for Czech public. These recipes are compared to 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

<b>ÚVOD</b>	<b>7</b>
<b>TEORETICKÁ VÝCHODISKA</b>	<b>8</b>
<b>Tradice</b>	<b>8</b>
<b>Jídlo jako součást kultury</b>	<b>10</b>
<b>Tradice jídla v Českém kontextu</b>	<b>11</b>
<b>Moderní stravování a gastronomie</b>	<b>13</b>
<b>KULINÁŘSKÉ ČASOPISY A JEJICH PREZENTACE TRADIČNÍCH ČESKÝCH POKRMŮ</b>	<b>19</b>
<b>Cíle práce a výzkumná otázka</b>	<b>20</b>
Hypotézy	20
<b>Metodologie</b>	<b>22</b>
<b>Výsledky obsahové analýzy</b>	<b>23</b>
Ingredience	26
Počet použitých ingrediencí v receptu	26
Odlišnost použití ingrediencí v receptu	28
Množství a cena	36
Diety	38
Tepelná úprava a použití tuků v kuchyni	38
<b>DISKUZE</b>	<b>39</b>
<b>ZÁVĚR</b>	<b>40</b>
<b>POUŽITÁ LITERATURA</b>	<b>42</b>
<b>Přílohy</b>	<b>45</b>
Množství a cena ingrediencí	45

# 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): „...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.

Práce si položí otázku, zda jsou moderní trendy ve stravování tak silné, aby výrazně změnili českou tradici jídla, jež je v České republice silně zakořeněna, dodržována a předávána z generace na generaci.

V první části se práce pokusí přiblížit teoretická východiska, představí koncept tradice, kultury a jak je jídlo neoddelitelnou součástí různých kultur. Zároveň bude představena tradiční česká kuchyně spolu s jejími tradičními pokrmy, na druhé straně pak práce zmíní několik moderních trendů ve stravování a gastronomii, jež se ve společnosti objevují dnes.

V druhé 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.

## **Teoretická východiska**

Tématem práce je tradiční česká kuchyně a jak tuto tradiční kuchyni ovlivňují novodobé trendy objevující se v kulinářských časopisech. Časopisy *Apetit*, *Blesk Vaše recepty*, *Chvilka v kuchyni*, *Gourmet* a *Food* v této práci zastávají úlohu médií ovlivňujících širokou veřejnost. Jedná se o média, která oslovují velký počet lidí a díky tomu mohou tyto lidi ovlivňovat a navádět. Určitým způsobem konstruuji 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): „Já tvrdím, 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, následovnictvím, a tím čemu říkám ‚šikovnost’ nebo také ‚lidovost.’” 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): „Tradice, které se v jistých ohledech promění do moderní podoby, např. podoby předavatelné médií, neztrácejí význam, naopak se mohou lépe rozšiřovat. Jediné 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.” Média se stala důležitou součástí lidského života, pokud člověk neví, co se kolem něj děje, je odstříhnut od zbytku společnosti. Avšak média pouze realitu 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 příjemců-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. Snaží se vyvolat v publiku „nákupčí náladu,” aby bylo ochotno si prodáváný produkt či informaci koupit.

## Jídlo jako součást kultury

Pojem kultura označuje určité hodnoty a normy, znalosti, jazyk, rituály, tradice, životní styl, názory a pravidla specifické společnosti v určitém čase a prostoru. V rámci tradice se společnost upíná na i 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.

Jak uvádí Stajcic (2013): „...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.

Zíbrt (1927): „Množství a jakost potravy byly proto 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. Jak uvádí Ferrarová a spol. (2019): „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 význam. Objevuje se pojem „coffee-break,” který představuje pauzu od pracovní činnosti v souvislosti s požitkem vychutnání kávy. Jedná se tedy o konstrukt, který v souvislosti s kávou představuje jakýsi relax a uvolnění, vytvořený sociální interakcí.

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) 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. Warde (1997): „...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 (tatársky 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.

## **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): „Je-li kuchařské umění měřítkem vzdělanostního pokroku a jsou-li na tom měřítku kuchařské knihy stupni zdokonalení, pak Čechové se po té stránce neopozdili. Tolik kuchařských knih bylo napsáno i tiskem vydáno od 16. století a tolik názvů českých jídel koluje po západní Evropě, že stupně onoho měřítka kvapně stoupají na počest staročeského umění kuchařského.” 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), 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) 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, pernicích, 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 zvířete ve stodole. Hotové pokrmy nebyly příliš dochucovány. Jak dodává Vaněk (2016): „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” v rámci diskurzu tradice v médiích podtrhuje 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. „Reálná realizace „babičkovského“ jídlé v té-které rodině může být, 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 široce zrozumitelný, čitelný.” (Bočák, 2012) 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 pečení s přílohovým knedlíkem a zelím. Dále veřejnost považuje za tradiční Svíčkovou, kdy se jedná o svíčkovou pečení 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 lidé trpěli hladu a maso si mohla dovolit pouze „smetánka,” 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 štihlost. (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 přežití 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. (Bryla, 2015) 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 měli být použity jen takové tuky, které mají vysoký kouřový bod, protože jak Klimešová a Stelzer (2013) dále uvádí, zahřátím tuků při vysokých teplotách dochází k jejich poškození, oxidaci a vypouštějí karcinogenní látky do připravovaného jídla. 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, zejména pak rafinované s vhodným poměrem omega 3 a omega 6 mastných kyselin, jako je řepkový olej. (Jakešová & Pourová, 2019) Nejen z důvodu nízkých kouřových bodů, ale i s ohledem na obsah cholesterolu se doporučuje omezování konzumace některých tuků, zejména těch

živočišného původu. 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 doporučuje vaření a dušení v páře. Pokrmy si pak uchovávají vysokou nutriční hodnotu. Na základě těchto doporučení by se dalo tedy předpokládat, že moderní společnost bude mít spíše tendenci se uchylovat k zdravější a výživově hodnotnější variantě tepelné úpravy pokrmu.

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, které 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, jsme v době, kdy se lidé bojí přesytení, bojí se, že se na ně společnost bude dívat opovržlivě vzhledem k tomu, co jedí, jakým způsobem to jedí a v jakém množství. Vojtíšková (2009) k domu dodává, že v posledních letech se ve společnosti začal klást větší důraz na ideál štíhlosti. Jedná se o ideál objevující se zejména u žen (ale v některých případech i u mužů) a představuje vizi krásného ženského těla (případně mužského), které je přirozeně štíhlé, tudíž atraktivní. Snaha o dosažení tohoto ideálu pak může vést k celoživotním problémům s příjmem potravy, depresemi, úzkostí a k pocitu viny po pozření jídla. Podle Kleina a Kiata (2015) držení diet a upírání si jídla je velmi stresující záležitostí, jelikož to zahrnuje potlačení pokušení a pocit hladu, což vede k deprivaci. Na to reaguje trh a nabízí zákazníkům stále zdravější, dietnější a více „fit” produkty.

„Při hledání stále většího počtu spotřebitelů, kteří zajistí zisk potravinářskému průmyslu a přidruženým aktivitám, se výběr jídel a hledání nových chutí staly celosvětovým byznysem, ve kterém se průmysl snaží ze všech sil ovlivnit orientaci zákazníka. Přilákat ho, to znamená nabídnout mu něco výjimečného. Proto také vznikl obrovský byznys s ‚léčivými’ a dietními potravinami a potravinovými doplňky, to vše s podporou vědeckých a častěji spíše pseudovědeckých teorií z hlediska výživy, medicíny, estetiky a podobně. Tyto podpůrné teorie se neustále mění, protože v okamžiku, kdy je trh saturován, je potřeba prezentovat nový výrobek, pochopitelně opět na nějakém teoretickém základě.” (Ferrarová et al., 2019)

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. Lidé do svých jídelníčků zahrnují více luštěnin a celozrnné pečivo. Na tento fakt poukazuje i Montanari se Sonnenfeldem (2006), kteří vypichují takový jev, kdy se lidé obrací 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.

V moderní době se jídlo produkuje různými způsoby na různých místech. Někde se pěstuje, často za pomoci různých hnojiv a podpůrných látek, následně je převezeno, uskladněno, zabaleno, odvezeno do obchodu, zde může být vybaleno případně znovu zabaleno, dle preferencí prodejce, a nakonec koupeno spotřebitelem, který jídlo buď sní, anebo jej vyhodí. Jestliže mluvíme o čisté stravě, spotřebitelé se snaží o původu zboží, jež kupují, dozvědět co nejvíce. Často se uchylují k nakupování lokálních potravin. Na obalech produktů se objevují, jak uvádí Asioli a spol. (2017), „čisté štítky,” které mají zaručit, že se jedná o přírodní produkty, organické a bez přidaných konzervantů. V očích konzumentů jsou potraviny, které jsou prodávány pod záštitou toho, že jsou lokální a neprošli konzervačním procesem, zdravější a sociálně přijatelnější z udržitelného hlediska. (Asioli et.al., 2017). Ferrarová a kol. (2019) k tomu dodávají, že vývoj tohoto trendu je možné zaznamenat s narůstajícím počtem různých ekologických farem či bio farem, a to i v České republice.

Na trhu se objevuje stále více náhražek masných výrobků. Příčinnou 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)

Jak uvádí Phillips (2005), existuje několik různých druhů vegetariánství. Osoby, které příležitostně konzumují masné výrobky jsou považovány za semi-vegetariány. Pescatariáni ze svého jídelníčku vynechávají červené maso a drůbež, ale zahrnují do něj

ryby, případně i vejce a mléčné výrobky. Lakto-ovo vegetariáni zavrhnou veškeré maso, mléko i vejce, tato skupina se může dělit ještě na Ovo vegetariány, kteří konzumují vejce, a Lakto vegetariány, kteří si dovolují mléko a mléčné výrobky. Dále máme vegany, kteří nekonzumují nic ze živočišné produkce, tedy ani med či například ani potraviny obsahující zvířecí syřidla. Fruitariáni pak dodržují striktní dietu a konzumují zejména ovoce a suché plody. V neposlední řadě Phillips zmiňuje makrobiotickou stravu, která se může skládat i z masa, ale nemělo by být z velkochovů, konzument by měl znát původ konzumovaného masa. Převážně se však jedná o stravu, jejíž hlavní složkou je hnědá rýže, ovoce, zelenina a luštěniny. Dále se v makrobiotické stravě soustředí na celozrnné mouky anebo pečivo úplně vynechávají. Sladké nápoje jsou omezovány a co se nápojů celkově týče, převažuje zde voda nebo bylinné čaje. Z těchto zdravotních a etických preferencí vychází předpoklad, že se i recepty na tradiční pokrmy pokusí vyhovět bezmasému fenoménu a budou tak modifikovány, aby vyhověli i těmto stravovacím restrikcím.

Dále dairy-free, lactose-free, gluten-free, fat-free, sugar-free, ... Stále častěji se v obchodech objevují produkty s těmito označeními. Vzhledem k počtu lidí se zdravotními potížemi a různými intolerancemi je toto významným krokem vpřed. Avšak cílovou skupinou výrobců těchto potravin nejsou pouze zmínění, ale také široká veřejnost. Ferrarová a spol. (2019): „Prvky, které jsou v kontextu chápány jako nečisté, nezdravé, škodlivé nebo nesprávné mohou být mléko, cukr, tuk nebo například lepek. Kromě kulturních regulativů je silným manipulativním prvkem i moderní marketing. Ten může danou potravinu zbavenou nějaké složky označit za zdraví prospěšnější a pro konzumenta výhodnější.“ Je tomu tedy i v případě, kdy konzument žádnou intolerancí netrpí.

Dixon (2005) se vyjadřuje k detoxikačním a detoxikačním dietám a tvrdí, že představa těchto diet je prostá: „Všichni v sobě akumulujeme toxiny, které snižují naši fyzickou zdatnost a ohrožují naše duševní zdraví. Těchto toxinů se můžeme zbavit dodržováním ‚detoxikační stravy‘ nebo pitím bylinných čajů. Existuje více názorů o složení této stravy spolu s několika výraznými neshodami. Na jednom se však následovníci těchto stravovacích návyků shodnou, její důležitost je nesporná.“ Klein a Kiat (2015) upřesňují význam toxinů v komerční společnosti. Jedná se o znečišťující látky, syntetické chemikálie, těžké kovy, potraviny, které prošly procesem zpracování, a další potenciálně škodlivé produkty moderní doby.

Detoxikační strava nemá za následek pouze omezení toxinů v lidském těle, ale také zlepšení zdraví a případnou ztrátu hmotnosti.



Klein a Kiat (2015) zmiňují nejčastější detoxikační diety. První z nich je (Hlavní) Citrónová detox dieta, jež probíhá tak, že veškerá strava je nahrazena nápojem z citronové šťávy, vody a kajenského pepře. Další detox dietou je čisticí dieta jater, při které se konzumují zejména vegetariánské pokrmy, vysoké na vlákninu, s omezeným obsahem tuku a „dairy-free,” tudíž mléčné výrobky jsou vyřazeny z jídelníčku. Další diety se orientují na bylinné čaje, tekutou stravu či vysoký příjem minerálů pomocí doplňků stravy.

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, 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.

Zároveň mzdy jsou v moderní době mnohem větší a s ohledem na tyto vyšší mzdy, i když ceny potravin rostou, je pro běžného zákazníka zboží snadněji dosažitelné i co se dražších surovin týče.

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): „Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů,” v níž najdou rady a poučení nejen bývalé kursistky, ale i všechny hospodyně, které chtějí připravit 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.”

V neposlední řadě je pro moderní gastronomii důležitá inovace a zdokonalování již známých a ověřených metod, nové postupy vaření, kreativita.

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 kroula v sádle. V polévkách nemůžou stát lžíce, je potřeba tu naši kuchyni odlehčit.” Jíška a mouka použitá například do omáček a polévek pak hotový pokrm dělá kaloričtější a hůře stravitelný, obsahuje celkově více sacharidů a lepku.

# 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.

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 než-li 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. 80 % české populace, která vaří, se uchýlí k vyzkoušení receptů tištěných a publikovaných v kulinářských knihách, receptářích, novinách či časopisech.

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 vydávány. 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.

Výzkum čtenosti tisku - Media Projekt ukazuje, že čtenost kulinářských periodik v České Republice je poměrně vysoká. Nejnovější zveřejněná data za rok 2019 nám poskytují přesnější náhled na čtenost časopisů o vaření. Časopis Blesk Vaše recepty (Czech News Center, a.s.) měl v tomto období průměrně 161 000 čtenářů, v těsném závěsu za ním byl pak časopis Appetit (Burda International CZ, s. r. o.) s 154 000 čtenáři, periodikum Chvilka v kuchyni (Mafra, a.s.) mělo čtenost 101 000 a časopisy Gourmet (Vltava Labe Media, a.s.) a F.O.O.D. (Czech News Center, a.s.) si oba drží své odběratele o počtu kolem 75 000 čtenářů. Tato data nám svědčí o tom, že publikum těchto periodik je relativně velké.

Zmíněné časopisy se od sebe liší nejen po vizuální stránce, ale i tématy, která publikují, strukturou výtisků, ale také autory receptů. Co se časopisů Appetit, Gourmet 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 přidávaných reklam a článků.

Práce bude sledovat předkládání tradičních českých receptů široké veřejnosti skrze zmiňované kulinářské časopisy.

## **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. Na tuto problematiku bude nahlížet v kontextu změn, které se dějí při prezentování tradičních receptů v kulinářských časopisech předložených české veřejnosti. Cílem je odhalit změny v prezentaci tradičních receptů vzhledem k modernizaci společnosti, stravování a gastronomické scény. Práce se pokusí zodpovědět výzkumnou otázku: „Jakými proměnami prochází česká tradiční kuchyně a její recepty s ohledem na novodobé trendy ve stravování objevující se v médiích?“

## **Hypotézy**

Odpověď na základní výzkumnou otázku zaměřenou na změny v tradiční české kuchyni a jejích receptech se práce snaží najít různými způsoby. Nejprve byla formulována hypotéza s ohledem na vysokou dostupnost potravin a větší výběr.

H1: Moderní recepty budou obsahovat více surovin než recepty tradiční.

Vzhledem k inovacím a požadované kreativitě v gastronomii 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.

H2: V moderních receptech budou uvedeny jiné ingredience než takové, které jsou použity v tradičních receptech.

S ohledem na dostupnost potravin a jejich cenu se mění i jejich využití v receptech. Pro moderního spotřebitele je nákup surovin aktivitou méně finančně zatěžující, než tomu bylo v době 1. republiky. Z toho plyne i další hypotéza:

H3: Tradiční recepty budou tvořeny více z levnějších surovin.

Další hypotéza plyne 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.

H4: Moderní verze tradičních receptů obsahujících maso budou modifikovány do bezmasé verze.

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

H5: Moderní pokrmy budou dbát na použití rostlinných tuků při tepelné úpravě.

## Metodologie

Na základě obsahové analýzy kulinářských periodik *Apetit*, *Blesk* vaše recepty, *F.O.O.D.*, *Gourmet* 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, *Knihy rozpočtů a kuchařských předpisů*, která je spolu s Magdalenou D. Rettigovou považována za zakladatelku české kuchyně. 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. Množství bude uvedeno v gramech, mililitrech nebo kusech (zejména u koření nebo vajec). Jednotky špetka, čajová lžička a polévková lžice byly přepočítány dle Romana Vaňka (2011), který je uvádí následovně: „špetka se rovná 1 g, lžička se rovná 5 g, lžice 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. V každém ročníku jednotlivých periodik bude zaznamenán maximálně jeden recept na daný pokrm.

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

## Výsledky obsahové analýzy

Tabulka č. 1:

Výskyt receptů v kulinářských časopisech v rámci sledovaného období (v %)

	Průměr	<i>Apetit</i>	<i>Blesk vaše recepty</i>	<i>F.O.O.D.</i>	<i>Gourmet</i>	<i>Chvilka v kuchyni</i>
<b>Svíčková na smetaně</b>	<b>64</b>	67	78	78	56	44
<b>Guláš</b>	<b>71</b>	22	100	67	67	100
<b>Vepřo-knedlo-zelo</b>	<b>44</b>	44	44	44	33	56
<b>Smažený řízek</b>	<b>80</b>	100	67	100	44	89
<b>Buchty</b>	<b>73</b>	67	78	67	67	89
<b>Pečená drůbež (kachna/husa)</b>	<b>89</b>	100	89	89	89	78
<b>Tvarohové ovocné knedlíky</b>	<b>69</b>	67	67	78	67	67
<b>Houskový knedlík</b>	<b>62</b>	67	56	78	56	56
<b>Karlovarský knedlík</b>	<b>40</b>	22	33	56	56	33

Pozn.: Procenta ukazují v kolika ročnících se objevil hledaný recept na daný pokrm v rámci zkoumaného vzorku tištěných periodik. Průměr je zde pak uveden za všechny časopisy dohromady vůči celému zkoumanému vzorku.

Výsledky zachycené v tabulce č. 1 ukazují, jak často se vyskytovaly dané recepty v rámci zkoumaných ročníků v jednotlivých tištěných periodikách. Z tabulky je vidět, že nejméně často se v kulinářských časopisech objevoval recept na karlovarský knedlík (40 %) a recept na vepřo-knedlo-zelo (44 %). Naopak nejčastěji byl otištěn recept na pečenou drůbež (89 %) často spojen s oslavami českých svátků svatého Martina a svatého Václava.

U receptů se také 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 okapat, 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 krkovicí 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 3/4, 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 (79,5 %) 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. 2 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) obsahovali 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 13,8 % případů) a u receptů na Buchty (v 12,1 % případů). Naopak stručné recepty byly nejčastěji použity u popisu přípravy smažených řízků (25 %).

Tabulka č. 2 Stručnost receptů (v %)

<b>stručnost</b>	<b>Svíčková</b>	<b>Gu-láš</b>	<b>Ve-přo</b>	<b>Ří-zek</b>	<b>Bu-chty</b>	<b>Drů-bež</b>	<b>Ovo-cné</b>	<b>Hou-skový</b>	<b>Karlo-varský</b>	<b>Průměr</b>
1 (stručné)	7	13	5	25	12	13	23	21	17	15
2 (popisné)	79	81	90	75	76	87	74	75	77	79
3 (detailní)	14	6	5	0	12	0	3	4	6	6

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

## Ingredience

### Počet použitých ingrediencí v receptu

H1: Moderní recepty budou obsahovat více surovin než recepty tradiční.

Tabulka č. 3: Počet použitých ingrediencí

	<b>Sandtnerová, 1947</b>	<b>Vaněk, 2011</b>	<b>Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019</b>
<b>Svíčková na smetaně</b>	12	18	21
<b>Guláš</b>	7	11	21
<b>Vepřo-knedlo- zelo</b>		12	19
<b>Smažený řízek</b>	7	6	24
<b>Buchty</b>	10	8	13
<b>Pečená drůbež (kachna/husa)</b>	3	5	25
<b>Tvarohové ovocné knedlíky</b>	8	5	12
<b>Houskový knedlík</b>	7	7	14
<b>Karlovarský knedlík</b>	6	7	13

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

Tabulka č. 3 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 používají jiné ingredience. Nejvíce se tento jev ukázal u receptů na pečenou drůbež, která je tradičně připravována za použití malého množství ingrediencí, avšak moderní recepty k tomuto počtu přidávají další ingredience, přičemž se z jednoduchého tradičního receptu stane recept komplexní a lišící se. Jedná se zejména o přidání dalších vůní a chutí pomocí nejrůznějších druhů koření. Naopak u receptů na pokrm svíčková na smetaně, který je již dle tradiční receptury bohatý na

ingredience, se ukazuje, že není potřeba příliš ingrediencí přidávat a měnit tím chuť.

Tabulka č. 4: Počet použitých ingrediencí v časopisech

	<b>Sandtnerová, 1947</b>	<b>Vaněk, 2011</b>	<b>Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr</b>
<b>Svíčková na smetaně</b>	12	18	13,8
<b>Guláš</b>	7	11	10,3
<b>Vepřo-knedlo-zelo</b>		12	8,95
<b>Smažený řízek</b>	7	6	6,8
<b>Buchty</b>	10	8	8,3
<b>Pečená drůbež (kachna/husa)</b>	3	5	6,8
<b>Tvarohové ovocné knedlíky</b>	8	5	6,8
<b>Houskový knedlík</b>	7	7	6,3
<b>Karlovarský knedlík</b>	6	7	6,9

Pozn.: Jednotlivé sloupce tabulky ukazují počet použitých ingrediencí v receptu na daný pokrm. Sloupec „Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 ” zobrazuje průměrný počet použitých ingrediencí v rámci zkoumaného vzorku.

Dle tabulky č. 4 je vidět, že sice se recepty odchyľují, co se použitých ingrediencí týče, a různé ingredience nahrazují jinými, jak ukázala tabulka č. 3, avšak počet použitých ingrediencí na přípravu pokrmu často zůstává stejný. Někdy je dokonce použitých ingrediencí doporučeno ve zkoumaném vzorku kulinářských časopisů méně, než-li 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).

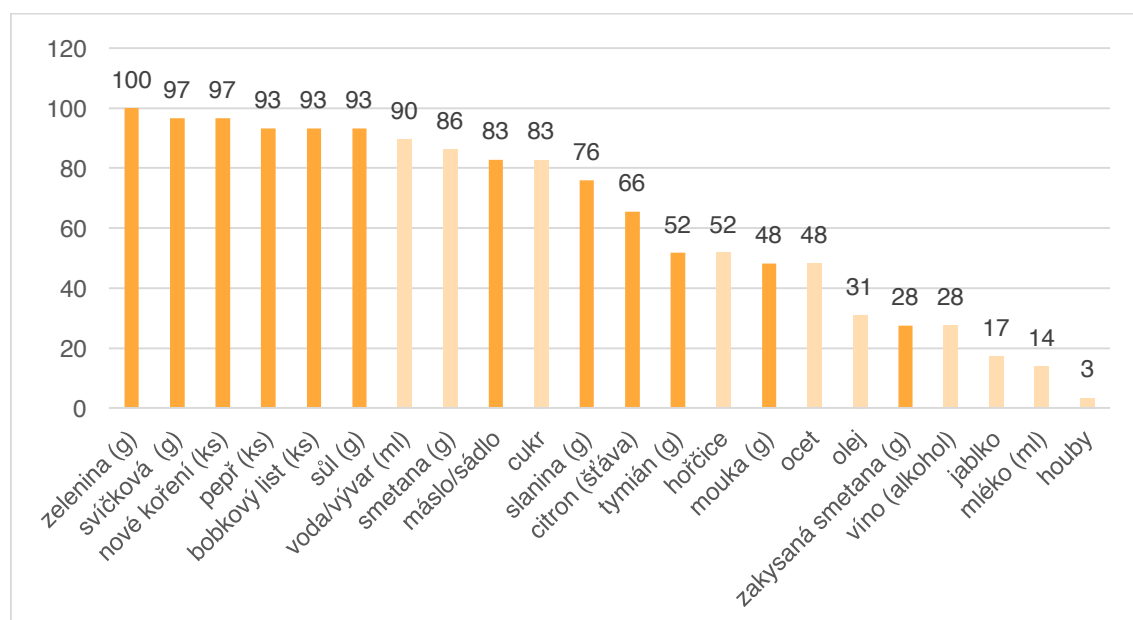
Tyto data potvrzují hypotézu o větším počtu použitých ingrediencí v moderních receptech.

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 těchto receptech se ukazuje mírný posun k modernímu stravování.

## Odišnost použití ingrediencí v receptu

H2: V moderních receptech budou uvedeny jiné ingredience než takové, které jsou použity v tradičních receptech.

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

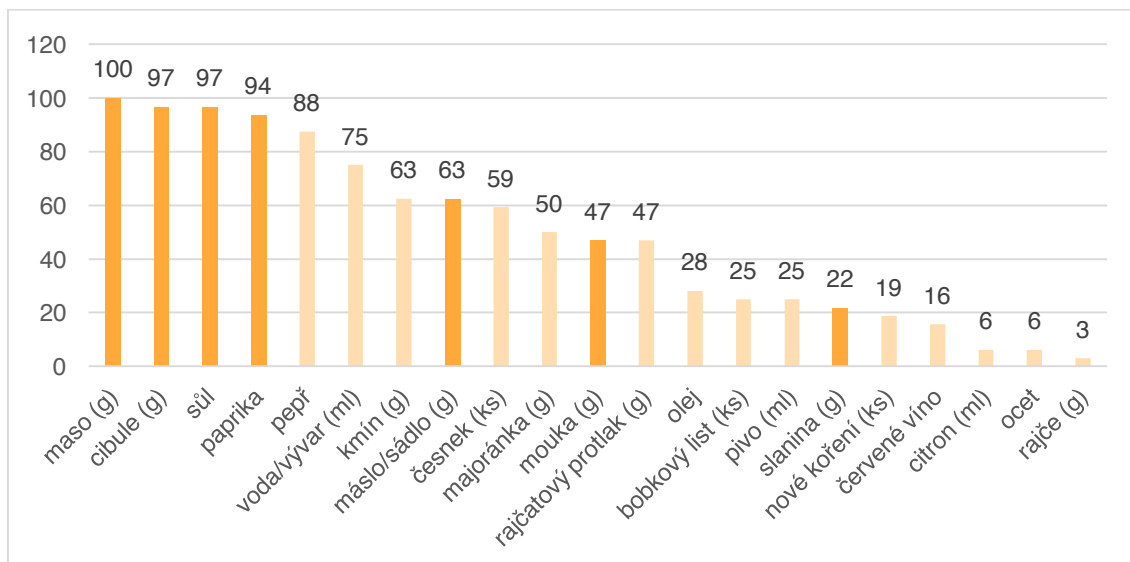


Pozn.: Hodnoty v grafu představují procentuální zastoupení suroviny pro daný recept. Tmavé sloupčky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupčky suroviny přidané v moderních modifikacích tohoto receptu.

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 v porovnání se zkoumanými periodiky, naopak Vaněk (2011) jich v tomto případě používá nadprůměrně mnoho (18 druhů ingrediencí). Jedná se o svíčkovou pečení, slaninu, kořenovou zeleninu, máslo, pepř, nové koření, bobkový list, tymián, sůl, zakysanou smetanu, mouku a citrónovou šťávu. Tyto ingredience se kromě tymiánu (52 %), mouky (48 %) a zakysané smetany (28 %) objevovaly v receptech nejhojněji. Kromě těchto ingrediencí byly doporučovány další, jako byla voda nebo vývar

(90 %), smetana na vaření nebo šlehání (86 %), cukr (83 %), v menším počtu případů pak hořčice, mléko, ocet, olej, víno, jablko a nakonec houby. Pouze jeden recept ve sledovaném vzorku byl bezmasý a místo masa měl jako náhražku právě houby.

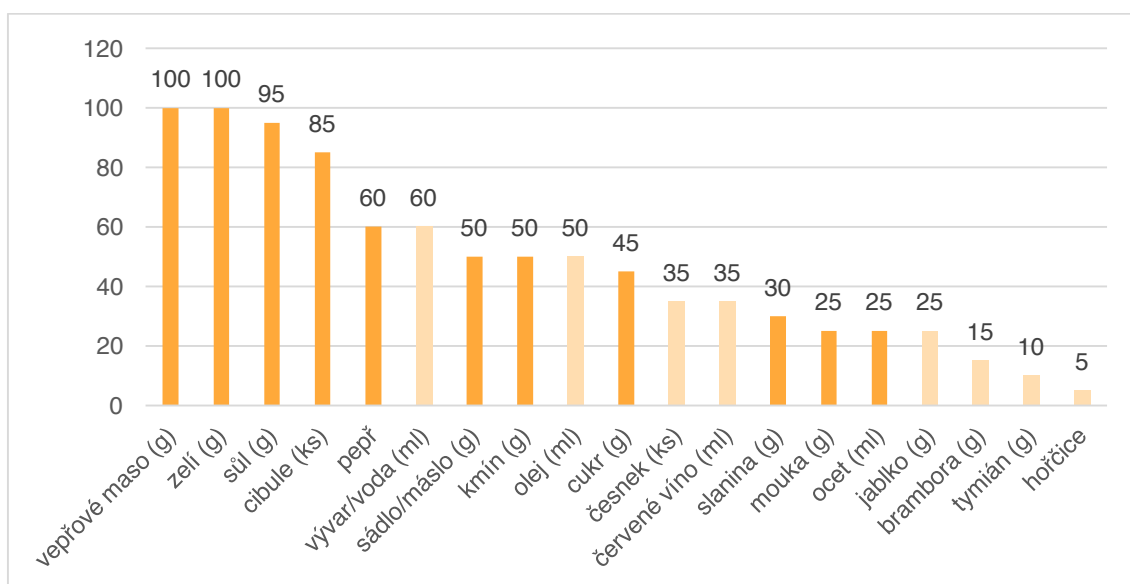
Graf č. 2 Guláš: Použití ingrediencí v receptu



Pozn.: Hodnoty v grafu představují procentuální zastoupení suroviny pro daný recept. Tmavé sloupčky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupčky suroviny přidané v moderních modifikacích tohoto receptu.

V případě guláše se neobjevila žádná bezmasá varianta, jak ukazuje graf č. 2 maso se objevilo ve 100 % případů. Původní recept od Sandtnerové (1947) obsahoval i hovězí i vepřové maso, tento jev se však objevil u pouhých 9 % zkoumaných receptů. Z 91 % se v receptech vyskytoval pouze jeden druh masa a z toho z větší části vepřové (47 %) než hovězí (44 %). Stejně jako u receptu na svíčkovou, Sandtnerová (1947) uvádí podprůměrné množství použitých ingrediencí a Vaněk (2011) zde odpovídá normě. 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 slanina (22 %). Tento recept se pak většinou obohacuje o různé druhy koření (kmín 63 %, majoránka 50 %, bobkový list 25 %, nové koření 19 %), rajčatový protlak a rajčata (50 %) nebo například o pivo (25 %) a červené víno (16 %).

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



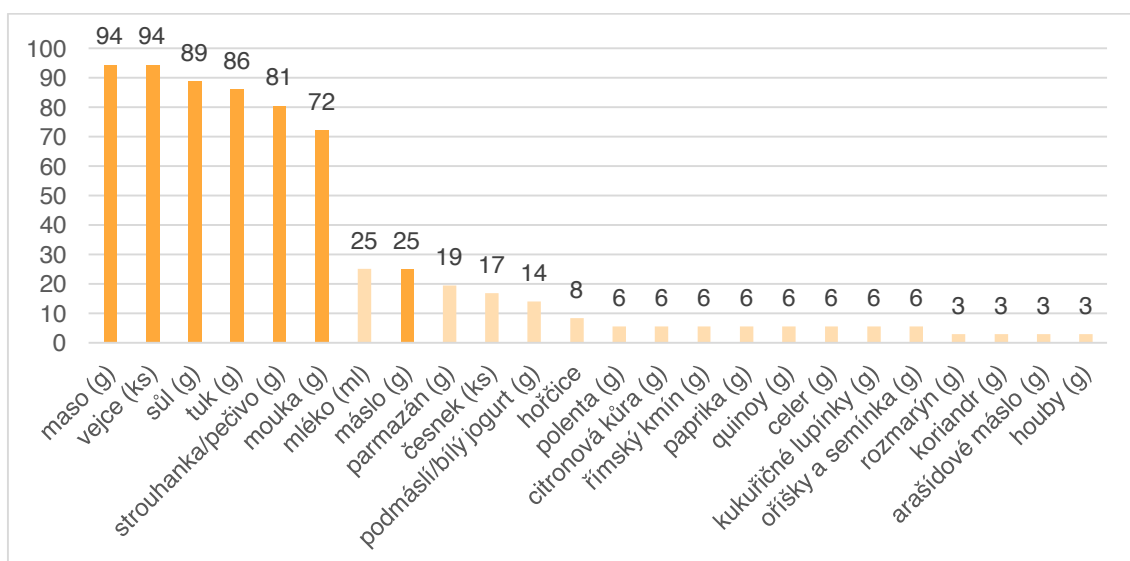
Pozn.: Hodnoty v grafu představují procentuální zastoupení suroviny pro daný recept. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidané v moderních modifikacích tohoto receptu.

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 (95 %) a cibule (85 %).

Narozdíl od receptu na vepřo-knedlo-zelo, recept na smažený řízek byl jeden z nejčastěji se vyskytujících a taky nejvíce obměňovaných. Zároveň se ne vždy jednalo o řízek obalený v klasickém trojobalu: mouka, vejce, strouhanka. Santnerová (1947) tento recept tradičně popisuje za použití telecího masa, které se pak ve zkoumaných periodikách objevilo jen ze 14 %. Častěji bylo použito maso drůbeží (47 %), dále vepřové (33 %) a v neposlední řadě a objevily i bezmasé recepty, avšak v poměrně malém množství 6 %. V těchto receptech byl místo masa použit celer nebo také houby.

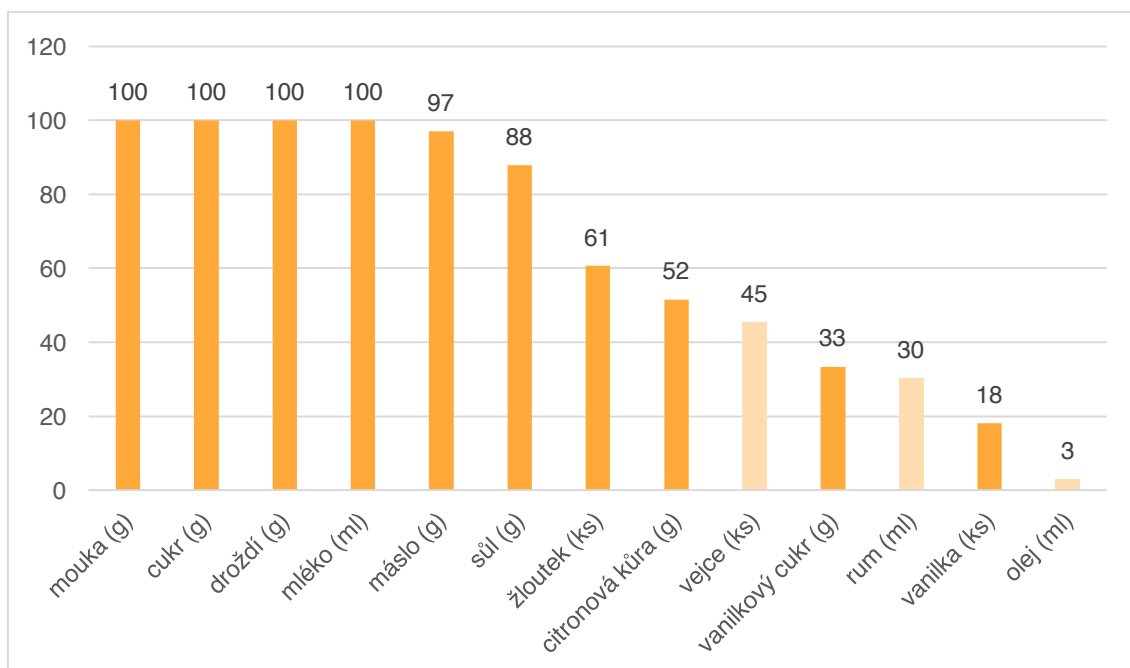
Nejvíce rozdílů se však objevovalo právě při použití obalu. Často se jednalo o vynechání jedné vrstvy, většinou mouky, která se objevila v 72 % receptů, dále se upravovala nebo zaměňovala strouhanka. V 81 % receptů se jednalo o klasickou strouhanku většinou ze starého pečiva, ta byla například obohacena o parmazán (19 %), česnek (17 %) nebo quinou (6 %). Někdy byla strouhanka nahrazena polentou (6 %), směsí ořechů a semínek (6 %) nebo kukuřičnými semínky (6 %). V některých případech se jednalo o víceobal, kam byl ještě přidán jogurt nebo podmáslí (14 %).

Graf č. 5 Smažený řízek: Použití ingrediencí v receptu



Pozn.: Hodnoty v grafu představují procentuální zastoupení suroviny pro daný recept. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidávané v moderních modifikacích tohoto receptu.

Graf č. 7 Buchty: Použití ingrediencí v receptu

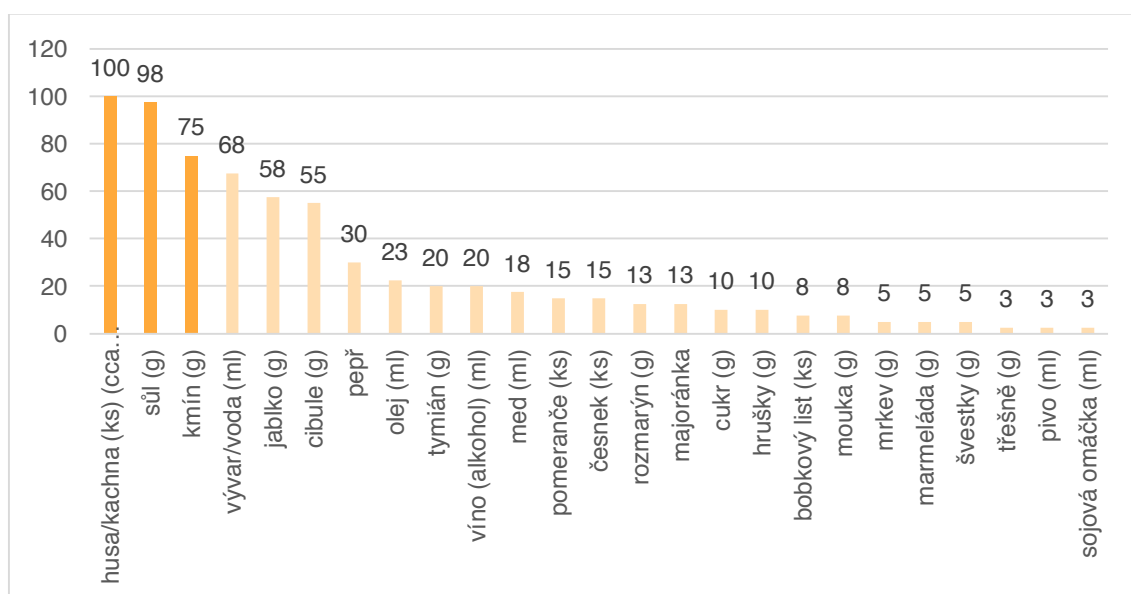


Pozn.: Hodnoty v grafu představují procentuální zastoupení suroviny pro daný recept. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidávané v moderních modifikacích tohoto receptu.

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. Tradiční recept od Sandtnerové (1947) do receptu zahrnuje i semínka z vanilky, které se dále objevují jen v 18,2 % receptů, jelikož se jedná o poměrně drahou surovinu. Místo použití vanilky se recepty uchylují k použití vanilkového cukru (33 %), který je levnější alternativou pro dosažení vanilkové chuti. Vaněk (2011) zmiňuje jako další ingredienci rum, který se dále objevuje ve 30 % receptů.

Graf č. 8 Pečená drůbež: Použití ingrediencí v receptu



Pozn.: Hodnoty v grafu představují procentuální zastoupení suroviny pro daný recept. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidávané v moderních modifikacích tohoto receptu.

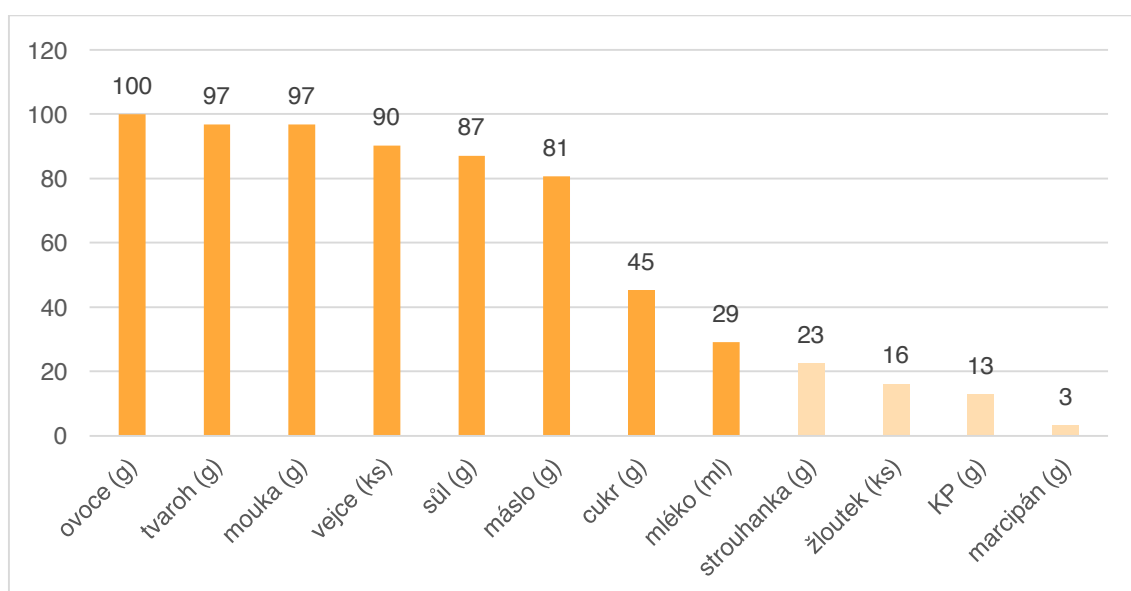
Graf č. 8 zachycuje nejrozmanitější spektrum doporučovaných ingrediencí na jeden recept ze zkoumaného vzorku tradičních receptů. Jedná se o 25 různých druhů ingrediencí, kde se všechny recepty včetně těch tradičních shodují pouze na výběru masa a to drůbežního, konkrétněji husy nebo kachny. Sandtnerová (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. Sůl, kmín a voda či vývar patří mezi nejčastěji se objevující suroviny. Mimo tyto se však výběr použitých surovin rozchází a objevuje se na scéně cibule (55 %), různé druhy koření (pepř 30 %, tymián 20



%, rozmarýn a majoránka 13 %, bobkový list 8 %), z různých druhů ovoce nejčastěji jablko (58 %), pomeranč (15 %), dále hrušky, švestky a třešně.

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 (40 %). Dále se často jako použité ovoce na náplň tvarohových knedlíků používají meruňky (27 %), švestky (7 %), jablka (7 %) a borůvky (6 %). 10 % receptů použité ovoce nspecifikuje. V jednom receptu z tištěných periodik je jako náplň použito jak ovoce (v tomto případě meruňky), tak i marcipán. Recepty většinou mají stejný základ, stejně jako tradiční recepty od Sandtnerové a Vaňla, tedy mouku, sůl, vejce (ať už celé vejce nebo jen žloutek), tvaroh, máslo, ovoce a případně cukr.

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

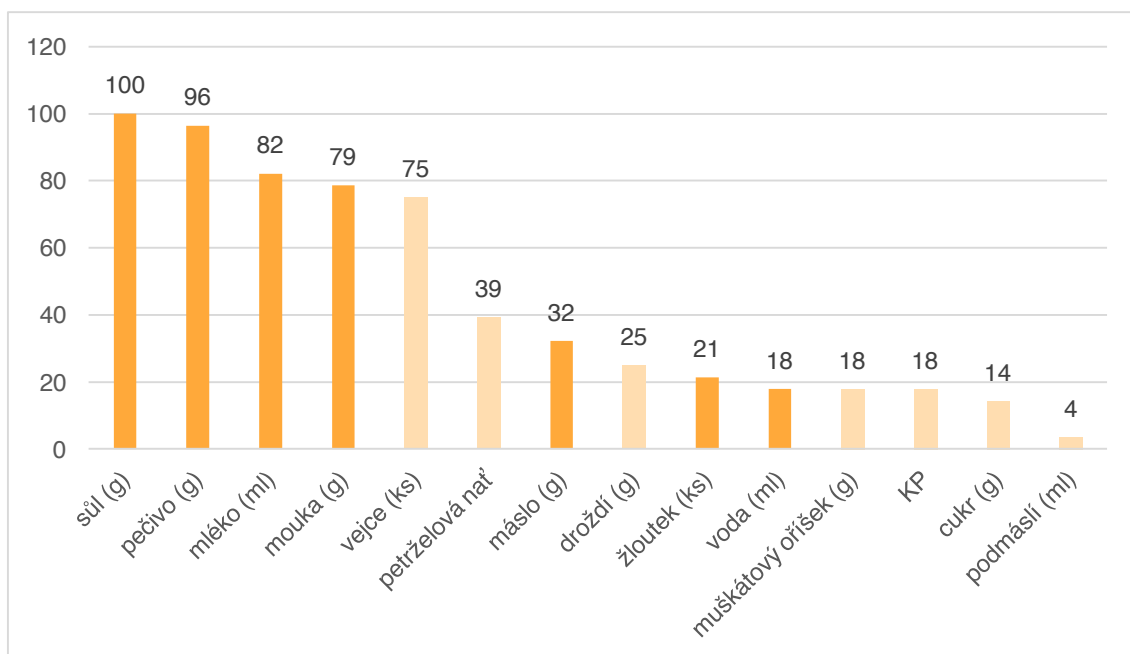


Pozn.: Hodnoty v grafu představují procentuální zastoupení suroviny pro daný recept. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidávané v moderních modifikacích tohoto receptu.

Houskový knedlík byl v nejvíce případech doporučován jako příloha k vepřo-knedlozelo, guláši, ale 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, kypřicí 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 25 % případů. Je otu tak i podle tradičního receptu dle Vaňka (2011). Recepty, které chtěly docílit podobného efektu, které má na pokrm droždí-kypřicí a nadýchaný dojem-použily kypřicí prášek, ten se objevil v 18 % 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 kypřicí prášek. Pokrm je pak hutnější a je potřeba použít o něco větší množství pečiva a mouky na stejné množství hotového pokrmu.

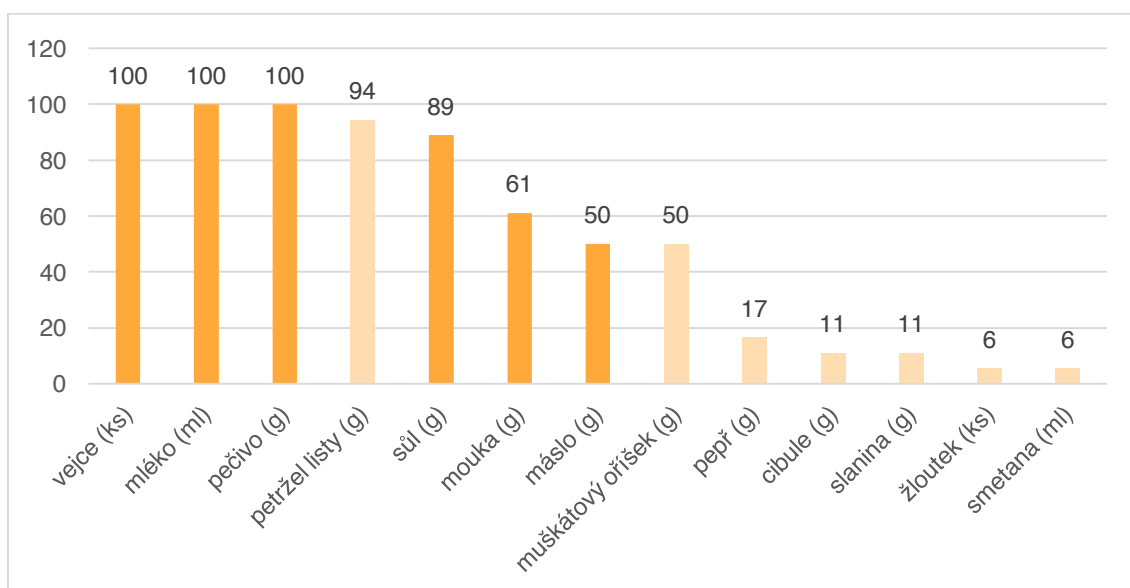
Graf č. 11 Houskový knedlík: Použití ingrediencí v receptu



Pozn.: Hodnoty v grafu představují procentuální zastoupení suroviny pro daný recept. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidávané 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 přílokový knedlík v rámci tištěných periodik spojován nejčastěji. Receptura tohoto pokrmu zůstává povětšinou stejná, v některých případech je použita petrželová nať, muškátový oříšek, cibule nebo slanina pro ozvláštňení chuti. Na rozdíl od houskového knedlíku však postup přípravy zůstává bez pozměny, není použito droždí ani kypřicí prášek.

Graf č. 12 Karlovarský knedlík: Použití ingrediencí v receptu



Pozn.: Hodnoty v grafu představují procentuální zastoupení suroviny pro daný recept. Tmavé sloupečky zobrazují suroviny použité v tradičním receptu Marie Janků-Sandtnerové (1947) a světlé sloupečky suroviny přidané v moderních modifikacích tohoto receptu.

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 v mnoha případech například 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.

## Množství a cena

H3: Tradiční recepty budou tvořeny více z levnějších surovin.

Pro porovnání množství 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). I přes změny cen surovin a výše mezd zůstávají suroviny levnější a dostupnější za 1. republiky levnějšími i dodnes, přestože například v jiném poměru vůči těm dražším. Tudíž i když se cenová propast zmenšuje, stále jsme schopni říci, které ingredience jsou levnější a které dražší. Energetické hodnoty jsou dle hodnot uvedených na obalech jednotlivých surovin. Podrobný přehled jednotlivých receptů je k nahlédnutí v příloze „Množství a cena ingrediencí.“

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 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 ve více než 50 % až 8krát víc. Větší množství zeleniny pak v pokrmech slouží namísto mouky a konzistence omáčky je hustší i bez jejího přidání. Stejně tak i více procentní smetana (v receptech většinou minimálně 33,3 % tuku) slouží jako základ na hustou omáčku. Jedná se však o dražší alternativu tradičního pokrmu.

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 výroba pokrmu je levnější než v receptu Vaňka (2011) nebo i jiných ze zkoumaného vzorku. Stejně je tomu i u receptu na smažený řízek. U tohoto receptu se však objevuje jediná 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.

Recept Sandtnerové (1947) na vepřovou pečení 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, tudíž jedna porce hotového pokrmu byla o něco skrovnější, než tomu je u pokrmů připravovaných podle Romana Vaňka (2011) nebo podle tištěných periodik.

I u receptu na plněné buchty je vidět, že porce se stále zvětšují. 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 větší dnes, než tomu bylo v první republice. Nejedná se však o rovnoměrné přidávání surovin. Mouky, mléka a másla mají moderní recepty 1,5krát více než je tomu u Sandtnerové (1947), avšak cukru a droždí až 2,5krát více.

Z receptů na pečenou drůbež vychází předpokládaná porce z tradiční kuchařské knihy menší, než je tomu u Vaňka a dále i u zkoumaného vzorku tištěných periodik. Tudíž i celá příprava pokrmu vyjde na méně peněz.

U receptu na ovocné tvarohové knedlíky Sandtnerová (1947) udává menší množství na jednu porci dražších ingrediencí, 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.

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. 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 by se dalo předpokládat, že porce tohoto pokrmu bude větší u Sandtnerové (1947) než v moderních receptech.

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) a zákusků (buchty, tvarohové ovocné knedlíky) týče porce mají tendenci se v moderní době zvětšovat a celková cena připravovaného pokrmu je vyšší. Na druhou stranu u receptů na přílohové knedlíky (houskový a karlovarský knedlík) množství použitých ingrediencí zůstává podobné, nebo dokonce moderní recepty uvádějí množství menší. Tudíž cena by se dala v těchto dvou případech považovat za stejnou nebo podobnou.

## **Diety**

H4: 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 tři recepty pokrmů původně obsahujících maso, jež byly pro čtenáře prezentovány v bezmasé, vegetariánské formě. Jeden se objevil ve vzorku sledujícím svíčkovou na smetaně a dva ve vzorku sledujícím pokrm smažený řízek. Tyto recepty maso nahrazovaly zeleninou.

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.

## **Tepelná úprava a použití tuků v kuchyni**

H5: 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 ve 14 % receptů. Máslo je uváděno o něco méně, v pouhých 11 %. Zato rostlinné oleje jsou při přípravě doporučeny v 71 %, v jednom receptu jmenovitě řepkový. V ostatních případech není tuk na smažení specifikován. Od smažení se odvrací 14 % receptů a preferují spíše než smažení pečení v troubě, z toho jeden recept pečení bez použití jakéhokoliv tuku.

## Diskuze

Z výzkumu vyšlo, že u Sandtnerové (1947) se častěji objevují velké přílohy (houskový a karlovarský knedlík), ale naopak menší porce masa. U sledovaného vzorku se velikost porce přílohy poměrně zmenšila, a naopak porce hlavního chodu je větší. Dalo by se to přisuzovat dietám a celkovému zdravějšímu stylu života, který je společnosti doporučován odborníky a médii. Zároveň maso zůstává velmi významnou složkou české stravy, a i přes možná doporučení o jeho omezení a přes alternativy objevující se v obchodních regálech, je stále maso ústřední ingrediencí většiny tradičních českých jídel. Již v dávné minulosti sloužilo maso jako symbol bohatství. Následně za socialismu, jak uvádí Nesnídal (2019), bylo maso velmi nedostupným zbožím, které se buď okamžitě vyprodalo nebo vůbec nebylo, což mohlo v české společnosti podnítit potřebu masa, jakožto něčeho nedosažitelného.

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 8 % receptů ve zkoumaném vzorku odkazuje na domov či na postavu babičky.

Dalším důležitým fenoménem, který se objevuje v moderních receptech je důraz na čas strávený u vaření. Jelikož se 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.

## 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 zdravý a životní styl jednotlivců. Dále jsou zmíněny marketingové kampaně a síla médií udávajících tempo a směr změn a zároveň přispívajících do začleňování novinek do každodenního života společnosti.

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 *Knihy 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 množství těchto ingrediencí. Spolu s modernizací společnosti se zvětšují porce, lidé mají tendenci jíst více, a tudíž je pro saturaci společnosti zapotřebí použití většího množství ingrediencí. Objevují se nové chutě a vůně spolu s různými druhy koření a chuťově výraznějšími použitými 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 ozvláštňení 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 poměrně malém množství. Jednalo se o pouhé tři recepty. Jeden ve vzorku sledujícím svíčkovou na smetaně a dva ve vzorku sledujícím pokrm smažený řízek.

I hypotéza o ceně použitých ingrediencí byla potvrzena. V moderních receptech se objevovalo více dražších ingrediencí, než tomu bylo u tradičtějšího vzoru. Na druhou stranu, pokud byly použity levnější ingredience jako je mouka, sezónní ovoce, sádlo, ocet nebo cukr, množství v receptech Sandtnerové (1947) bylo na jednu porci hotového pokrmu větší než u zkoumaného vzorku.

I poslední 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.

## Použitá literatura

- Adoni, H., & Mane, S. (1984). Media and the Social Construction of Reality: Toward an Integration of Theory and Research. *Communication Research*, 11(3), 323–340.  
<https://doi.org/10.1177/009365084011003001>
- 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.).
- Couldry N and Hepp A (2016) *The Mediated Construction of Reality*. Cambridge: Polity Press
- 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.).
- Dixon B. (2005): „Detox”, a mass delusion. *The Lancet. Infectious Diseases*. 2005 May;5(5):261. DOI: 10.1016/s1473-3099(05)70094-3.

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., Matějčíková, 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>

Gamson, W., Croteau, D., Hoynes, W. & Sasson, T. (2003). Media Images and Social Construction of Reality. *Annual Review of Sociology*. 18. 373-393.

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.

Klein, A. V. & Kiat, H. (2015): Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence, 28(6), 675–686. doi:10.1111/jhn.12286

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](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](http://www.jstor.org/stable/10.7312/mont13790)

Nesnidal, D. (2019, 22. 11): Socialistický horor: Co patřilo mezi nedostatkové zboží? Toaletťákem to začínalo. Praha: Deník.cz. Dostupné online: <https://www.denik.cz/listopad-89-kazdodenni-zivot/nostalgie-nebejvalo-fronty-prazdne-regaly-nedostatek-zbozi-20201118.html>

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

Sandtnerová, M. (1947); *Knihy rozpočtů a kuchařských předpisů*. Praha; Česká grafická unie, a.s. Dostupné online: [https://archive.org/details/kniha\\_rozpocetu-janku-sandtnerova/mode/2up](https://archive.org/details/kniha_rozpocetu-janku-sandtnerova/mode/2up)

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

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.

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); *Gourmet* (1.-12. č.)

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

Woff, P. (2015, 18.6.); 1. republika: *kupní síla občanů ČSR*. [KupniSila.cz](http://KupniSila.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. 5 Svíčková na smetaně: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Svíčková na smetaně	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
svíčková (g)	89,9	132,0	150,0	200,0	197,1
slanina (g)	34,9	331,0	10,0	20,0	20,2
zelenina (g)	5,7	47,8	20,0	242,0	217,2
máslo/sádlo	15,9	744,0	24,0	8,0	14,6
pepř (ks)	186,8	377,6	1,0	2,0	1,0
nové koření (ks)	132,6	387,6	0,6	2,0	1,0
bobkový list (ks)	418,0	374,2	0,2	1,2	0,4
tymián (g)	76,3	293,4	1,0	3,0	0,5
sůl (g)	2,0	0,0	0,2	0,2	0,2
zakysaná smetana (g)	10,4	136,0	50,0	0,0	11,8
smetana (g)	13,9	299,0	0,0	50,0	42,7
mléko (ml)	1,6	45,0	0,0	0,0	8,4
mouka (g)	1,9	348,0	6,0	2,0	2,2
citron (šťáva) (ml)	8,3	28,6	16,0	6,0	18,8
cukr (g)	1,4	400,0	0,0	10,0	4,7
hořčice (g)	3,4	93,0	0,0	4,0	1,8
ocet (ml)	0,7	25,0	0,0	20,0	5,2
voda/vývar (ml)	0,0	0,0	0,0	300,0	117,5
olej (g)	4,4	824,0	0,0	0,0	4,3
víno (alkohol) (ml)	17,3	62,8	0,0	30,0	8,2
jablko (g)	4,9	56,8	0,0	24,0	2,9

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

Tabulka č. 6 Guláš: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Guláš	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
maso (g)	22,5	120,0	148,0	200,0	195,1
sůl	2,0	0,0	0,2	0,2	0,5
paprika	67,6	394,4	0,2	4,0	2,7
slanina (g)	34,9	331,0	12,0	0,0	6,5
máslo/sádlo (g)	15,9	744,0	6,0	8,0	4,5
cibule (g)	2,2	43,4	12,0	200,0	105,5
mouka (g)	1,9	348,0	6,0	0,0	3,1
česnek (ks)	14,9	127,1	0,0	0,0	0,5
olej (g)	4,4	824,0	0,0	0,0	2,0
ocet (ml)	0,7	25,0	0,0	0,0	0,2
voda/vývar (ml)	0,0	0,0	0,0	300,0	117,8
rajčatový protlak (g)	12,0	94,0	0,0	4,0	7,6
kmín (g)	49,5	415,8	0,0	1,0	0,7
majoránka (g)	138,0	326,0	0,0	1,0	0,6
červené víno (ml)	17,3	69,3	0,0	0,0	12,0
pepř (g)	186,8	377,6	0,0	0,2	0,5
nové koření (ks)	132,6	387,6	0,0	0,0	0,2
bobkový list (ks)	418,0	374,2	0,0	0,8	0,2
pivo (ml)	2,7	41,3	0,0	0,0	22,9
citron (ml)	8,3	28,6	0,0	0,0	0,3

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

Tabulka č. 7 Vepřo-knedlo-zelo: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Vepřo knedlo zelo	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100g (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	214,9
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	44,4
sádlo/máslo (g)	15,9	744,0	12,0	4,0	6,7
mouka (g)	1,9	348,0	10,0	12,0	0,9
slanina (g)	34,9	331,0	8,0	20,0	16,0
zeli (g)	4,4	22,2	120,0	100,0	182,8
kmín (g)	49,5	415,8	0,2	0,2	0,3
cukr (g)	1,4	400,0	0,8	20,0	2,1
ocet (ml)	0,7	25,0	2,0	0,0	2,0
tymián (g)	76,3	293,4	0,0	0,0	0,6
olej (ml)	4,4	824,0	0,0	0,0	3,8
brambora (g)	2,9	88,6	0,0	0,0	4,9
jablko (g)	4,9	56,8	0,0	0,0	18,0
červené víno (ml)	17,3	69,3	0,0	0,0	12,0
vývar/voda (ml)	0	0	0,0	50,0	28,9
hořčice (g)	3,4	93,0	0,0	0,0	0,4

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

Tabulka č. 8 Smažený řízek: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Smažené řízky	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100g (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	175,6
sůl (g)	2,0	0,0	0,2	0,3	0,3
mouka (g)	1,9	348,0	6,0	11,3	16,4
vejce (ks)	3,99 (ks)	151	0,4	0,5	0,5
parmazán (g)	89,7	392	0,0	0,0	2,7
tuk (g)	4,4	824,0	28,0	12,5	16,0
strouhanka/pečivo (g)	4,4	301,0	24,0	31,5	38,8
mléko (ml)	1,6	45,0	0,0	31,5	6,1
máslo (g)	15,9	744,0	6,0	0,0	5,1
citronová kůra (g)	142,1	45,4	0,0	0,0	0,1
rozmarýn (g)	92,6	131,0	0,0	0,0	0,0
římský kmín (g)	49,5	415,8	0,0	0,0	0,1
koriandr (g)	66,3	313,0	0,0	0,0	0,0
paprika (g)	67,6	394,4	0,0	0,0	0,1
arašídové máslo (g)	29,9	567,0	0,0	0,0	0,3
podmáslí /bílý jogurt (g)	6,1	80,5	0,0	0,0	6,5
hořčice (g)	3,4	93,0	0,0	0,0	0,3
česnek (ks)	14,9	127,1	0,0	0,0	0,1

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



Tabulka č. 9. Buchty: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Buchty	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
mouka (g)	1,9	348,0	62,5	62,5	99,6
sůl (g)	2,0	0,0	0,1	0,1	0,2
citronová kůra (g)	142,1	45,4	0,1	0,0	0,1
vanilka (ks)	4330,0	376,0	0,1	0,0	0,0
cukr (g)	1,4	400,0	6,3	18,8	16,4
droždí (g)	6,9	114,0	2,5	2,6	6,4
mléko (ml)	1,6	45,0	31,3	31,3	47,2
máslo (g)	15,9	744,0	13,8	7,5	24,8
olej (ml)	4,4	824,0	0,0	0,0	0,1
vanilkový cukr (g)	16,9	403,0	2,5	0,0	1,3
žloutek (ks)	3,99 (ks)	316,0	0,1	0,0	0,3
vejce (ks)	3,99 (ks)	151	0,0	0,3	0,2
rum (ml)	31,9	265,0	0,0	1,3	2,0

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

Tabulka č. 10 Pečená drůbež: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Pečená husa/kachna	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100g (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	0,5
kmín (g)	49,5	415,8	0,1	7,5	0,9
cibule (g)	2,2	43,4	0,0	0,0	25,9
pepř (g)	186,8	377,6	0,0	0,0	0,1
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	0,9
olej (ml)	4,4	824,0	0,0	0,0	1,4
ovoce/marmeláda (g)	5,56666666	58,42	0,0	0,0	60,0
med/cukr (g)	1,4	400,0	0,0	0,0	2,7
mrkev (g)	2,4	35,3	0,0	0,0	3,3
vývar/voda (ml)	0	0	0,0	100,0	39,6
víno (alkohol) (ml)	17,3	69,3	0,0	0,0	11,2
pivo (ml)	2,7	41,3	0,0	0,0	0,9
mouka (g)	1,9	348,0	0,0	2,5	0,3
rozmarýn (g)	92,6	131,0	0,0	0,0	0,2
majoránka (g)	138,0	326,0	0,0	0,0	0,2
sojová omáčka (ml)	23,2	57,5	0,0	0,0	0,2

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

Tabulka č. 11 Ovocné tvarohové knedlíky: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Ovocné knedlíky	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
máslo (g)	15,9	744,0	16,0	8,0	14,6
sůl (g)	2,0	0,0	0,2	0,0	0,3
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	94,4
mouka (g)	1,9	348,0	50,0	100,0	60,4
mléko (ml)	1,6	45,0	25,0	0,0	12,7
ovoce (g)	8,65	58,42	100,0	80,0	103,2
cukr (g)	1,4	400,0	6,0	0,0	3,8
KP (g)	21,5	79,8	0,0	0,0	0,2
strouhanka (g)	4,4	301,0	0,0	0,0	8,5
marcipán (g)	46,6	444,0	0,0	0,0	0,3

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 Houskový knedlík: Ingredience na jednu porci hotového pokrmu

Houskový knedlík	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
mouka (g)	1,9	348,0	100,0	100,0	69,1
sůl (g)	2,0	0,0	0,2	0,2	0,5
mléko (ml)	1,6	45,0	50,0	50,0	49,7
voda (ml)	0,0	0,0	25,0	0,0	8,5
žloutek (ks)	3,99 (ks)	316,0	0,4	0,0	0,1
máslo (g)	15,9	744,0	12,0	0,0	1,7
pečivo (g)	4,4	301,0	44,0	8,4	44,9
vejce (ks)	3,99 (ks)	151	0,0	0,2	0,4
muškátový oříšek (g)	143,8	504,0	0,0	0,0	0,0
petrželová nať	66,3	56,4	0,0	0,0	1,4
droždí (g)	6,9	114,0	0,0	2,0	0,9
cukr (g)	1,4	400,0	0,0	0,2	0,1
kypřicí prášek (g)	21,5	79,8	0,0	0,0	0,1
podmáslí (ml)	2,9	40	0,0	0,0	2,0

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

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

Karlovarský knedlík	Cena na 100 g (Kč)	Energie na 100g (kcal)	Sandtnerová, 1947	Vaněk, 2011	Kulinářské časopisy od roku 2011 do roku 2019 - Průměr
máslo (g)	15,9	744,0	28,0	20,0	7,5
sůl (g)	2,0	0,0	0,2	0,2	0,2
vejce (ks)	3,99 (ks)	151	1,2	1,0	0,5
žloutek (ks)	3,99 (ks)	316,0	0,0	0,0	0,0
mléko (ml)	1,6	45,0	100,0	100,0	58,9
mouka (g)	1,9	348,0	112,0	0,0	14,4
pečivo (g)	4,4	301,0	40,0	168,0	89,2
pepř (g)	186,8	377,6	0,0	0,2	0,0
petržel listy (g)	66,3	56,4	0,0	2,0	4,4
muškátový oříšek (g)	143,8	504,0	0,0	0,0	0,2
cibule (g)	2,2	43,4	0,0	0,0	1,5
slanina (g)	34,9	331,0	0,0	0,0	2,9
smetana (ml)	13,9	299,0	0,0	0,0	0,8

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