

UNIVERZITA KARLOVA
FILOZOFICKÁ FAKULTA
Ústav translatologie

Bakalářská práce

Anna Štětková

Komentovaný překlad: *L'Art de la fermentation* (Luna Kyung, Camille Oger. La Plage. Paris 2016. s. 15-40)

Commented translation: *L'Art de la fermentation* (Luna Kyung, Camille Oger. La Plage. Paris 2016. p. 15-40)

Praha 2020

Vedoucí práce: PhDr. Šárka Belisová

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla vřele poděkovat své vedoucí práce PhDr. Šárce Belisové za trpělivost, ochotu a vstřícnost při konzultacích, za čas strávený nad opravami a za trefné připomínky i inspirativní návrhy.

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. 12. 2020

.....

Anna Štětková

Abstrakt

Tato bakalářská práce sestává ze dvou částí. První část je překlad vybraného úseku z knihy *L'Art de la fermentation* od francouzských autorek Luny Kyungové a Camille Ogerové. Překládaná část vysvětluje, jak funguje fermentace a jak jí využít v gastronomii. Druhá část je teoretická a tvoří ji komentář k překladu, který obsahuje překladatelskou analýzu, překladatelskou koncepci, překladatelské problémy a jejich možná řešení, překladatelské postupy a překladatelské posuny.

Klíčová slova

překlad, překladatelská analýza, komentovaný překlad, fermentace, kvašení.

Abstract

This bachelor thesis consists of two parts. The first part is the translation of a chosen passage from the book *L'Art de la fermentation* written by French authors Luna Kyung and Camille Oger. The translated part deals with fermentation, how it works and how to use it in gastronomy. The second part is theoretical and presents a commentary, which includes the translation analysis, the translation conception, the translation problems and their possible solutions, the translation methods and the description of translation shifts.

Key words

translation, translation analysis, commented translation, translation analysis, fermentation.

OBSAH

| | |
|---------------------------------------|----|
| PŘEKLAD..... | 7 |
| TEORETICKÝ KOMENTÁŘ..... | 25 |
| 1 ÚVOD..... | 25 |
| 2 ANALÝZA ORIGINÁLU..... | 26 |
| 2.1 Stylistické zařazení textu..... | 26 |
| 2.2 Vnětextové faktory..... | 26 |
| 2.2.1 Autorky..... | 26 |
| 2.2.2 Autorův záměr..... | 26 |
| 2.2.3 Adresát..... | 27 |
| 2.2.4 Médium..... | 27 |
| 2.2.5 Místo a čas..... | 27 |
| 2.2.6 Funkce textu..... | 28 |
| 2.3 Vnitrotextové faktory..... | 29 |
| 2.3.1 Téma a obsah..... | 29 |
| 2.3.2 Presupozice..... | 29 |
| 2.3.3 Výstavba textu..... | 29 |
| 2.3.4 Nonverbální prvky..... | 30 |
| 2.3.5 Lexikum..... | 30 |
| 2.3.6 Syntax..... | 31 |
| 2.3.7 Suprasegmentální prvky..... | 32 |
| 3 PŘEKLADATELSKÁ KONCEPCE..... | 33 |
| 3.1 Odbornost..... | 33 |
| 3.2 Popularizace..... | 34 |
| 3.3 Kontakt..... | 34 |
| 4 PŘEKLADATELSKÉ PROBLÉMY..... | 35 |
| 4.1 Lexikum..... | 35 |
| 4.1.1 Pojmy..... | 37 |
| 4.1.2 Konkurence pojmů..... | 38 |
| 4.1.3 Opozice lexikálních polí..... | 39 |
| 4.2 Zájmeno <i>on</i> | 41 |
| 4.3 Popularizace..... | 42 |
| 4.4 Očekávané prostředí adresáta..... | 43 |
| 5 PŘEKLADATELSKÉ POSTUPY..... | 45 |
| 5.1. Transpozice..... | 45 |
| 5.2 Koncentrace a diluce..... | 47 |
| 5.3 Étoffement – dépouillement..... | 47 |
| 5.4 Modulace..... | 48 |
| 6 PŘEKLADATELSKÉ POSUNY..... | 50 |
| 6.1 Stylistické ochuzování díla..... | 50 |

| | |
|---|----|
| 6.1.1 Užití obecného pojmu místo konkrétního přesného označení..... | 50 |
| 6.1.2 Konkretizace..... | 51 |
| 6.1.3 Užití stylisticky neutrálního slova místo citově zabarveného..... | 52 |
| 6.2 Intelektualizace..... | 54 |
| 6.2.1 Posílení koheze..... | 54 |
| 6.2.2 Dovysvětlování..... | 54 |
| ZÁVĚR..... | 56 |
| BIBLIOGRAFIE..... | 57 |
| Primární literatura..... | 57 |
| Sekundární literatura k teoretickému komentáři..... | 57 |
| Sekundární literatura k překládanému textu..... | 58 |
| Příručky a slovníky..... | 58 |

PŘEKLAD

Fermentace ve Francii

Pro Francii jsou fermentované výrobky přímo symbolické, pro příklad nemusíme chodit daleko. Mimo jiné je to vidět na rozmanitosti sýrů, pečiv a vín, tyto výrobky jsou její chloubou. Podíl na tom má i každý region s širokou nabídkou místních fermentovaných výrobků, vycházejících z dlouhé tradice, a přece stále aktuálních. Z mnoha příkladů můžeme uvést třeba pivo, kysané zelí, salám, sušenou šunku nebo bretonské palačinky. Také potraviny, které se k nám dostaly později a které jsme si oblíbili, jsou výsledkem procesu fermentace, například čokoláda, černý čaj nebo káva.

Za časů našich prarodičů byli lidé zvyklí si potraviny fermentovat doma sami, s postupem času se tato dovednost začala vytrácet, zvláště pak ve městech. Nabízí se koneckonců otázka, zda má fermentace jako taková v dnešním světě ledniček a mrazáků ještě nějaký význam. Přestože žijeme v době domácích elektrospotřebičů a potravinářského průmyslu, neznamená to, že fermentace zmizela. Byla sice modernizována a „zvědečtěna“, ztratila něco ze své tajuplnosti a získala na přesnosti, ale přežívá i nadále. Fermentované výrobky z industriální a zejména z řemeslné výroby jsou stále s námi. Příčina je prostá, jsou zkrátka dobré a my je máme rádi.

Tendence v minulosti a dnes

Velkoprodukce fermentovaných výrobků je čím dál pečlivěji kontrolována a normována, aby byly splňovány standardy potravinářského průmyslu – hygienické, obchodní i chuťové. Potraviny ve slaném nálevu, které dřív procházely pozvolnou fermentací, se dnes sterilují. Mléko, než se z něj vyrobí sýry, jogurty a máslo, se často pasterizuje. Charakteristické kyselosti fermentovaných výrobků se čím dál častěji dosahuje rychle, co nejlevněji a sterilně využíváním octa.

Pro naši dobu je typická chuť doslazovaného octa. Tato nakyslá náhražka ve sklenicích kyselých okurek nebo kaparů zcela nahradila dříve užívaný slaný nálev. Ač je i ocet produktem fermentace, průmyslový pasterovaný ocet nemá stejné vlastnosti jako ten řemeslně vyrobený a konzervované potraviny nijak neobohacuje. Jeho jediným úkolem je zahubit všechny bakterie bez rozdílu, čímž je konzument ochuzen o veškeré blahodárné účinky

fermentovaných výrobků. Pro zmírnění přílišné kyselosti je nálev doslazován ohromným množstvím cukru případně umělým sladidlem, což z hlediska správné životosprávy problém nijak nezlepšuje.

Fermentace nevyžaduje mnoho soli

Sůl, kterou ve většině receptur zahrnujících fermentaci nelze vynechat, je v dnešní době vnímána jako hrozba, před níž se musíme mít na pozoru. Tento postoj ohrožuje nakládanou zeleninu a další slané výrobky, na něž bývá ukazováno jako na původce problému. Nadměrné množství soli se přitom vyskytuje v průmyslově zpracovaných potravinách, a především v těch, kde by nás hledat sůl ani nenapadlo, obzvlášť ve sladkých výrobcích. Běžná konzumace fermentovaných výrobků nadměrný příjem soli nezpůsobuje.

Chutě a stravovací návyky široké veřejnosti se proměňují. Dnes je sůl všudypřítomná – najdeme ji ve všech výrobcích, které konzumujeme, byť v malém množství. Dřív se sůl používala jen u přípravy některých potravin, v těch případech se ale solilo pořádně. Lidé tehdy jedli také mnohem méně cukru a ani se nesnažili z každého sousta udělat gastronomický zážitek. Cíl byl prostý: uchovat potraviny co nejdéle a nasytit se, pokud tedy nebyli boháči. Zkrátka a dobře staré recepty možná nejsou nejzábavnější, ale ty dnešní zas nejsou nutně nejzdravější. My jsme v této knize recepty a poměry ingrediencí upravili, aby nepůsobily příliš stroze, ale byly vyvážené, co se chuti týče, a vyladěné tak, aby se produkty rychle nekazily a byly zdraví prospěšné.

Fermentace a *slow food*¹

Řešení celosvětového problému špatného stravování, jež se prosazuje, je návrat k půdě a místním sezónním potravinám na individuální úrovni. Součástí toho je i fermentace, je návratem k tradičnímu způsobu uchovávání potravin, není náročná na energii, zato je pomalá a jednoduchá. Znamená to znovu přijít na chuť domácím výrobkům. To může člověka, který na ně není zvyklý, zpočátku odradit. Oproti těm průmyslovým, plným umělých aromat, zvýrazňovačů chuti a vůně, regulátorů kyselosti, jsou fermentované výrobky neobvyklé, chuťově zajímavější. Ale jakmile si na ně zvyknou naše chuťové buňky, velké množství tuku, cukru a soli, které je atributem průmyslových produktů, je bude rušit a ztratí na lákavosti.

¹ Hnutí *slow food* zastává návrat k tradičním principům pěstování a přípravy potravin.

Fermentace také pomáhá uchovávat krajové zvláštnosti. Mikrobiální flora přirozená pro danou oblast vytváří jedinečnou chuť. To například umožnilo, aby Francouzi měli tolik různých druhů sýrů. Kultivací prospěšných bakterií pocházejících z Vašeho prostředí určitým způsobem přispíváte k zachování místní biodiverzity mikroorganismů.

Praktické potraviny

Sice jsme zmiňovali *slow food*, ale to neznamená, že se jedná o něco nepraktického nebo omezujícího. Příprava většiny fermentovaných potravin je naopak velmi rychlá a ony si pak udrží dlouhou trvanlivost. Lidé žijící ve městě, kteří nemají během týdne dostatek času na nakupování, mohou mít doma zásobu sklenic se zeleninou plnou vitaminů, podle vlastní chuti, a tu pak používat při vaření na mnoho způsobů, nebo ji sníst jen tak.

Jak to vlastně funguje?

Fermentace či kvašení je proces rozkládání organických látek. Když mikroorganismy nemají přístup ke vzduchu, přeměňují zdroj uhlíku (většinou glukózu) na kyseliny, plyny a alkoholy.

Některé potraviny projdou zásadní proměnou – změni chuť, vůni, strukturu i vzhled – a to díky působení takzvaného fermentu. Ferment může být do potraviny „naočkován“ člověkem, nebo je přítomen přirozeně (například na povrchu zeleniny). V druhém případě se jedná o fermentaci spontánní.

Záměrně budeme kultivovat kvasinky plísně a bakterie, z nichž se může ferment skládat, a které se živí určitými látkami z fermentujících potravin. Jejich činností dochází k chemické změně. Mikroorganismy za nás během několika dnů či měsíců promění mléko v sýr, hroznovou šťávu ve víno atd.

Fermentace, nebo bychom mohli říci zrání, aby to znělo elegantněji, je opakem tlení. Je to žádoucí rozklad potravin, předchází napadení patogenními mikroorganismy, zpomaluje jejich množení díky změně pH a tvorbou antimikrobiálních látek. Výsledné potraviny mají příjemnou chuť a vůni. Naopak tlení je průvodním jevem rozkladu organické hmoty, během nějž vznikají toxické látky a zápach.

Rozlišujeme více druhů fermentace. Každá funguje trochu jinak, a tak je možné získat velmi pestrou škálu fermentovaných produktů. Recepty, jež najdete v této knize, se řídí následujícími principy.

Mléčná fermentace

Mléčné kvašení je zcela jistě nejznámějším druhem fermentace. Uplatňuje se třeba při přípravě nakládané zeleniny, jogurtů, suchých salámů nebo vietnamské rybí omáčky *nuoc mam*. Produktem mléčného kvašení je většina potravin ze zeleniny, mléka nebo vajec, k jejichž zpracování najdete recepty v této knize.

Mléčné fermenty – tedy vybrané mikroorganismy, které se buď přidávají, popřípadě se přirozeně vyskytují na potravinách, jež chceme zfermentovat – přemění sacharidy obsažené v potravinách na kyselinu mléčnou. Výrobek postupně získává na kyselosti, což zabraňuje vzniku a množení nežádoucích bakterií, kvasinek a plísní.

Daný výrobek je stabilní ve chvíli, kdy je pH dostatečně nízké (kolem hodnoty pH 4), a má pak dlouhou trvanlivost. To se netýká všech fermentovaných potravin, platí to například pro kysané zelí nebo nakládanou řepu.

U většiny postupů používáme sůl, abychom podpořili přítomnost výhradně mléčných bakterií. Čím je množství soli vyšší, tím je výrobek trvanlivější. Mléčným bakteriím kyslík sice nevádí, ale nepotřebují ho k životu. K fermentaci tedy dochází za anaerobních podmínek (bez přístupu vzduchu) nebo mikroaerobních podmínek (při malém množství vzduchu). Proto používáme vzduchotěsné nádoby, sudy, fólie atd.

| Čeleď | Rod | Substrát | Příklady |
|-------------------------|----------------------|-------------------|---|
| <i>Lactobacillaceae</i> | <i>Laktobacillus</i> | mléko | fermentované mléko, jogurty, kefíry, většina sýrů |
| | | maso | suché salámy, sušené šunky |
| | | ryby | <i>nuoc mam</i> |
| | | zelenina | kysané zelí, olivy, sójové „jogurty“ |
| | | obilniny | kváskový chléb, pivo |
| | <i>Pediococcus</i> | zelenina | kysané zelí, siláž |
| | maso | polosuché salámy, | |

| | | | |
|---------------------------|------------------------|----------|--|
| | | | suché salámy |
| | | ryby | <i>nuoc mam</i> |
| | | obilniny | kváskový chléb, fermentovaná rýže |
| <i>Streptococcae</i> | <i>Lactococcus</i> | mléko | měkké bílé sýry nebo lisované nevařené sýry, kefíry |
| | <i>Streptococcus</i> | mléko | jogurty, fermentované mléko, lisované nevařené sýry |
| <i>Enterococcoceae</i> | <i>Tetragenococcus</i> | zelenina | sójová omáčka, <i>miso</i> |
| | | ryby | nakládané ančovičky, rybí omáčka, <i>nuoc mam</i> |
| <i>Leuconostocaceae</i> | <i>Leuconostoc</i> | zelenina | kysané zelí, olivy, víno, cider |
| | | mléko | sýry, kefíry |
| | <i>Oenococcus</i> | zelenina | víno |
| <i>Bifidobacteriaceae</i> | <i>Bifidobacterium</i> | mléko | fermentované mléko |

Alkoholová fermentace

Alkoholové neboli etanolové kvašení spočívá v produkci alkoholu (hlavně etanolu) z jednoduchých cukrů jako je bílý cukr, glukóza nebo fruktóza v tekutém prostředí bez přístupu vzduchu. Za touto přeměnou stojí mikroorganické fermenty, zvláště anaerobní kvasinky. Ještě před začátkem alkoholového kvašení se složité cukry v potravinách obsahujících škrob, jako jsou brambory nebo obiloviny, musí enzymaticky rozštěpit na cukry jednoduché.

V této knize najdete alkoholové kvašení především v recepturách na nápoje. Nejsou příliš silné, proces je totiž zastaven poměrně brzy, aby si nápoje zachovaly sladkou chuť. Čím déle fermentujeme, tím silnější je chuť alkoholu a ubývá cukru.

Octová fermentace

Během octového kvašení se přeměňuje etanol na kyselinu octovou společným působením kyslíku a octových bakterií, především rodu *Acetobacter*. Na rozdíl od kvašení alkoholového, při tom octovém schválně umožníme přístup vzduchu k alkoholickým roztokům, aby mohlo dojít k oxidaci. Používá se k výrobě octa z rozličných nápojů, od piva přes alkoholické rýžové nebo třeba kokosové nápoje až po víno.

Alkalická fermentace

Alkalická fermentace je v zásadě proces rozkládání bílkovin na peptidy a aminokyseliny působením bakterií rodu *Bacillus*, přičemž se uvolňuje amoniak. Alkalické kvašení se týká potravin bohatých na bílkoviny a tuky. Získáváme produkty výrazné chuti, jako je *natto* nebo domácí sójová omáčka, se kterými se můžete v této knize seznámit.

Kromě typů fermentace, kterých využíváme v našich receptech, existují další procesy jako malolaktická fermentace, jíž se využívá ke snížení nebo stabilizaci kyselosti vína, nebo propionová fermentace sloužící k výrobě některých sýrů – vyvolávají ji bakterie rodu *Eubacterium*, tak získává švýcarský ementál své charakteristické díry.

Fermentace a zdraví

Fermentované produkty jsou živoucím domovem pro kolonie bakterií. Tato jednoduchá představa může v dnešní době zneklidňovat, protože jsme vyrostli v období pasterizace, kdy jsou bakterie považovány za nepřátele a za něco špinavého. Ve skutečnosti jsou všude kolem a pro většinu z nás nepředstavují žádnou hrozbu. Dokonce i s těmi, které potenciální zdravotní riziko představují, se lze spřátelit – v malém množství mohou posílit náš imunitní systém. To je vlastně stejný princip, jakého užíváme při vakcinaci u virů.

Mikroflóra fermentovaného produktu není ani jednotná ani zcela ovladatelná. Blahodárná je právě její různorodost a rozmanitost. Umění fermentace spočívá ve vytvoření vhodného prostředí, ve kterém se příznivé mikroorganismy všeho druhu množí a společně brání nežádoucím mikroorganismům, aby nad nimi získaly přesilu. Cílem proto není za každou cenu vyhubit „zlé“ bakterie, protože díky jejich přítomnosti jsou ty „hodné“ silnější.

To, co platí ve fermentační nádobě, je pravda i mimo ni. Sterilita prostředí naší každodenní reality zdraví nezaručuje: nejenže si náš organismus odvykne bránit se různým

nevyhnutelným přirozeným podnětům a nechá nás na holičkách před infekcemi a nemocemi, v této předem prohrané válce – kdy se snažíme vyčistit naše okolí – jsou navíc zapojeny prostředky se zásadním vlivem na životní prostředí. Dnes jsou k dostání vysoce účinné čisticí prostředky, jejich používání má na přírodu kolem nás katastrofický dopad a techniky pasterizace celkově spotřebují mnoho energie.

Nejhorší je, že boj čím účinnějšími způsoby namířený proti všem bakteriím umožňuje výskyt extrémně odolných kmenů, které porazit neumíme. To samozřejmě neznamená, že bychom měli dát sbohem základní hygieně, je však na čase přestat démonizovat bakterie obecně, a naopak hledat cesty, jak je opět chytře zapojit do našeho života.

Otázka botulismu

Botulismus je vážné paralytické onemocnění způsobené botulotoxinem – naštěstí je vzácný. Je spojován s trvanlivými výrobky obecně, ale ve skutečnosti se většina fermentovaných produktů netýká. Tento toxin nesnáší kyselé prostředí, proto nepřežije například v nálevu nakládané zeleniny, kde se pH obvykle pohybuje pod 4,6. Výskyty botulismu ve světě jsou poměrně vzácné, příčinou jsou špatně sterilizované konzervy, a nikoliv fermentované potraviny. Nemějte tedy strach. Pokud se chcete vyhnout dalším rizikům, poučte se o základních hygienických pravidlech ještě, než se pustíte do fermentování, a dodržujte naše bezpečnostní zásady.

Střevní flóra – hýčkejme si vlastní armádu bakterií

Je to o to důležitější, že je známe tak málo – vždyť představují 60 % váhy všech živých tvorů na Zemi. Naše vlastní tělo obsahuje desetkrát více bakterií než buněk – dle výpočtů má průměrný člověk bakterií ve střevech okolo jednoho kilogramu. Zkrátka, ať už je máme či nemáme rádi, bakterie tam zůstanou a budou dál naší součástí. Raději se tedy naučme se jich nebát a spíš si je ochočovat než se jim vyhýbat – stejně by to byla marná snaha.

Naši střevní flóru tvoří bakterie a mikroorganismy a ty bychom si měli opečovávat. Nejsou důležité jen při trávení, působí velkou měrou na celý náš organismus. Produkují látky, které brání množení virů a infekcí, odvádějí z těla karcinogeny a mají vliv na metabolismus – zdravá střevní mikroflóra může být zbraní proti nadváze a obezitě.

Podle nedávných výzkumů zdravá vnitřní flóra může ovlivňovat i neurologický vývoj a umožnit léčení či zmírnění neurologických potíží všeho druhu. Překvapivé účinky byly

pozorovány například v případech autismu či Alzheimerovy choroby. Prokázala se i účinnost proti stresu a depresi.

Tato malá stvoření také posilují náš imunitní systém, vyrábějí vitamíny (například C, K, B1 a B12) a enzymy zabraňující kardiovaskulárním onemocněním. Kromě toho podporují biodisponibilitu potravin, které přijímáme, a umožňují rozklad některých pro naše tělo škodlivých nebo agresivních látek.

Probiotika a prebiotika

Ve fermentovaných produktech záměrně necháváme množit „hodné“ bakterie a ty přímo i nepřímo přispívají k posílení střevní flóry s pomocí probiotik a prebiotik. Probiotika jsou přesným opakem antibiotik, která jsou bezpochyby úžasný objev moderní medicíny zachraňující životy, ale měla by se užívat co nejméně často. S ohromující silou dokážou vyhladit bakterie v zažívacím systému. Probiotika, na druhou stranu, jsou mikroorganismy – bakterie, houby a kvasinky – obsažené ve stravě a zdraví prospěšné. Jako probiotika označujeme pouze mikroorganismy, které živé dorazí do tlustého střeva, kde nám jsou užitečné. Musí tedy být odolné vůči trávicím šťávám.

Lékař předepisuje koncentrovaná probiotika ve formě tobolek při určitých zažívacích potížích, oslabení imunity a některých alergiích. Nejlépe prostudované jsou laktobacily a bifidobakterie. Na rozdíl od těchto probiotik účinných pouze po dobu léčby, probiotik pravidelně přijímaných formou fermentovaných produktů je mnoho druhů a mají dlouhodobý pozitivní dopad.

Prebiotika jsou zdrojem potravy pro „hodné“ bakterie. Jsou to zbytkové nestrávené vlákniny a v tenkém střevě jsou oblíbeným pokrmem střevních bakterií. Tyto spřátelené bakterie neparazitují, ale spokojí se s našimi odpadními látkami a na oplátku nás zásobují vitamíny. „Zlé“ bakterie z prebiotik nemají žádný užitek. Mají tak dvojitý pozitivní efekt: zvýhodňují pouze prospěšné bakterie, které se díky nim mohou množit, zároveň posilují a pomáhají správnému fungování střev.

Prebiotika se přirozeně vyskytují v ovoci nebo zelenině jako je čeleď amarylkovitých, tedy zejména cibule, česnek, pórek a chřest nebo čeleď hvězdnicovitých jako je hlávkový salát, eskariol či endivie kadeřavá, čekanka, artyčok a kadon, kozí brada nebo topinambur. Byl by to dlouhý seznam, ale jmenujme ještě banán, kaki, kdoule, papája a některé škrobnaté plodiny, zasyrova či vařené, například žito, oves, rýže, brambory, kaštiny, batáty atd.

Pokud fermentované produkty uvaříme, mnoho bakterií horkem zahyne. A i když je budeme jíst jen tak, naše trávicí šňávy umí být dost ostré. Ale není vše ztraceno: z některých zvlášť odolných probiotik budeme mít prospěch. Navíc bakterie a kvasinky, které nepřežily, sice nejsou probiotika, skvěle však poslouží jako prebiotika.

Zázračné potraviny neexistují

Fermentované produkty mají mnoho předností, ale možná je třeba si připomenout toto – žádné potraviny nedělají zázraky. Důležité je mít pestrý a vyvážený jídelníček, proto fermentované výrobky nesmí zcela nahradit potraviny čerstvé, syrové a vařené, které mají z nutričního hlediska svůj význam. Znovu objevovat blahodárné účinky fermentace je sice příjemné, jenže i dieta příliš bohatá na fermentované produkty může mít negativní dopady: většinou jsou kyselé, a pokud jsou dlouhodobě nadužívány, mohou mít na organismus neblahý vliv, zejména žaludek a zuby nadměrnou kyselost špatně snášejí. Člověk se může stát stoupencem fermentace, s nadšením začít, zkoušet různé recepty, bavit se objevováním a vynalézáním dalších, ale neměla by se z toho stát posedlost. Všeho moc škodí.

Využijte fermentovaných produktů na maximum

Fermentace je metoda konzervace, která má ve většině případů smysl maximálně v horizontu jednoho roku. Vybírejte si především potraviny zrající kratší dobu. Od určitého okamžiku klesají jejich nutriční hodnoty – a s nimi i ty chuťové. Nejvhodnější chvíle spotřeby závisí na rychlosti fermentace daného produktu. Například nakládaná zelenina s obvyklou slaností nálevu mezi 1 a 3 % bude na nutričním a chuťovém vrcholu kolem třetího týdne od začátku fermentace, pokud se jedná o malé množství (1 až 3 kilogramy), u většího množství za dva až tři měsíce. Příjemná kyselost je známkou vysoké míry „hodných“ bakterií. Vhodnější je konzumovat fermentované produkty tak, jak jsou, aby si uchovaly maximum probiotik, samozřejmě nevadí, pokud je raději tepelně upravujete. Budou výborným zdrojem prebiotik.

Pokud člověk není zvyklý jíst fermentované produkty nebo potraviny bohaté na vlákninu, je lepší začínat pozvolna. Náš organismus nemá náhlé změny v lase.

Fermentované produkty jsou živé organismy, které reagují. Jsou silné a svérázné. Sice nejsou zlé, ale ani bezvýznamné. Naše tělo stimuluje a posiluje jen pod podmínkou, že je hostitel schopen jejich podněty zpracovat. A proto musí být křehčí osoby obzvlášť obezřetné a rozvážné. Malé děti, starší lidé a těhotné ženy by se měli poradit se svým lékařem dřív, než začnou ochutnávat různé fermentované potraviny. Pokud si přejete, aby se projevil

blahodárné účinky fermentovaných produktů, konzumujte je pravidelně po delší dobu, například několik měsíců.

Jak vybrat suroviny

Výsledná kvalita fermentace se odvíjí přímo od Vašeho výběru ingrediencí. Obvykle věnujeme málo pozornosti nejběžnějším surovinám, tedy soli a vodě, přestože jsou pro přípravu většiny produktů klíčové, a proto je musíme vybírat a zacházet s nimi pečlivě.

Na trhu najdeme mnoho fermentů, které hrají další klíčovou roli, určují výsledek co do chuti, textury a vzhledu. Ačkoliv jsou koření a aromatické látky u různých receptur variabilní, každý si je může pozměnit dle vlastní chuti, měli bychom je umět použít způsobem, aby byl využit celý jejich potenciál.

Pokud Vás zajímají další hlavní suroviny k přípravě, podívejte se do kategorií tematicky seřazených receptů: zelenina, mléčné výrobky, vejce, houby a řasy atd.

Soli

Na trhu je k dostání několik druhů soli. Jejich slanost je ovlivněna místem původu, obsahem vlhkosti a složením, každý typ má totiž minerální složení jiné. Čím víc je sůl rafinována, tím vyšší je míra chloridu sodného (NaCl), klesá naopak podíl ostatních minerálů a stopových prvků. Některé druhy soli jsou pro fermentaci ideální, jiným je nejlépe se obloukem vyhnout.

Šedá mořská sůl

Tato nerafinovaná sůl se sbírá ze solných nádrží. Nejznámější jsou francouzské soli z Guérande, Noirmoutier a ostrova Ré. Svou šedou barvu získávají při kontaktu s jílem na dně saliny (sběrné nádrže). Jsou to soli s vysokým podílem vlhkosti.

Sůl z Camargue

Také mořská sůl, tentokrát původem z jihu, kde je výpar vody rychlejší a sůl se sklízí během léta. Je přirozeně bílá a mnohem sušší než sůl šedá.

Fleur de sel „solný květ“

Vzácný „solný květ“ se ručně sbírá ze solných nádrží na pobřeží Atlantiku a v Camargue. Tato sůl je bohatá na magnesium a stopové prvky, chuť má jemnější dozvuky než běžná sůl. Nehledě na místo původu je vždy bílá, velikost krystalků se pohybuje mezi solí hrubou a

jemnou. Rozpouští se velice rychle a snadno do potravin pronikne, proto se doporučuje při degustacích, a nikoliv při fermentaci.

Sůl gemma

Nesbírá se na břehu moře, ale z ložisek vzniklých vypařováním moří nebo slaných jezer. Ryzí je průhledná nebo bílá, za přítomnosti určitých minerálů může získat různé barevné odstíny.

Bílá sůl

Rafinovaná sůl, do které se přidává protispěková látka. Zelenina kvůli ní může změkknout, proto se k použití při fermentaci nedoporučuje.

Barevné soli

Na trhu najdeme množství barevných solí. Některé jsou mořské, například černá havajská sůl, jiné jsou gemmy, jako růžová himalájská nebo andská sůl.

Ze všech těchto typů soli je pro fermentaci nejvhodnější obyčejná mořská sůl, původem z Atlantiku nebo z Camargue. Má náležité vlastnosti, navíc je levná a tento fakt bychom neměli opomenout, protože receptury vyžadují velké množství soli. Hrubozrnná sůl se používá do nálevů, jemnozrnná je vhodná k nasolení na sucho. Pokud v receptu není uvedeno jinak, uděláme lépe, když si ostatní druhy solí schováme k jinému využití.

Konzervace

Sůl vždy uchovávejte ve vzduchotěsné nádobě. V kontaktu se vzduchem nasává vlhkost a nečistoty.

Mytí soli

Korejská metoda umožňuje zbavit se chloridu hořečnatého, který je v soli často obsažen. Je to sice minerál zdraví neškodný, ale zapříčiňuje určitou hořkost. Už při doteku cítíme, že sůl s jeho vysokým obsahem, má vlhké krystalky, trochu klouzavé a hrubé. Přefiltrováním získá jemnější, méně štiplavý dozvuk.

Postup

Kilogram hrubozrnné mořské soli vložte do cedníku s hustým tkanivem, aby zrnka nepropadla. Povrch umačkejte a urovnejte, poté cedník položte na dostatečně velkou nádobu. Pokropte 300 až 500 ml vody.

Počkejte, dokud nevyteče všechna voda. Následně přikryjte a nechte stát jeden den. Abyste urychlili odtok vody, můžete s cedníkem zatřást. Sůl sušte na velkém tácu. Ztratí 20–30 % své hmotnosti. Jakmile je suchá, uchovávejte jako běžnou sůl.

Voda

Vody je podobně jako soli mnoho druhů, ale nejlépe uděláme, když zvolíme tu nejjednodušší možnost. Příhodným řešením je tedy kohoutková voda, pokud neobsahuje nečistoty nejčastěji zapříčiněné problémy s potrubím. Před použitím je v každém případě lepší vodu zbavit chlóru.

Postupujeme následovně: naplníme velkou nádobu vodou a odkrytou ji necháme stát na klidném místě po dobu 24 až 48 hodin. Chlór se přirozeně vypaří. Během procesu můžeme vodu občas promíchat.

Zvláštní druhy vody, které jsou na trhu k dostání, nemají na fermentaci zásadní vliv. Vhodná je i voda ze studně. Zato minerální voda může texturu zeleniny lehce modifikovat, dodá vlákninám pevnost. Pokud máte na výběr, volte vodu s neutrálním pH. Pokud není v receptu uvedeno jinak, používejte vždy studenou vodu.

Fermenty

Ferment je obecné označení pro mikroorganismy způsobující různé typy fermentace. Přidáme ho do substrátu – mléka, obilnin, ovoce atd. – a necháme mu volné pole působnosti v podmínkách, které vyžaduje: teplota, aerobní či anaerobní prostředí, příslušné pH atp.

Fermenty jsou k dostání u dodavatelů specializovaných na výrobu piva a sýrů nebo v bio obchodech, nejsou však povinné pro všechny druhy fermentace. Zejména u zeleniny v nálevu dochází ke spontánní fermentaci díky fermentům přirozeně se vyskytujícím na povrchu rostlin. Tak se může projevit řada mikrobů prospěšných našemu organismu a vzniká pestrá škála chutí.

Na trhu fermenty dostaneme pod názvem startéry, jejich cílem je určit mikroby, které se budou množit, celý proces tak urychlit a vyvarovat se rizika sklouznutí k jinému než zamýšlenému typu fermentace. Prochází pečlivým výběrem, výsledky tudíž nejsou tak nahodilé jako při spontánní fermentaci. Fermenty jsou buď jednotné nebo složené z různých bakterií a kvasinek, takzvané symbiotické fermenty.

„Čisté“ fermenty

Tyto fermenty mohou být v podobě prášku, zrněk nebo tekutiny. Pocházejí z jednodruhé kultury bakterií kultivovaných v kontrolovaném laboratorním či továrním prostředí. Pokud je využijeme, je proces kratší než u spontánní fermentace. Výsledek je jistější a chuť pokaždé víceméně stejná. Najdeme fermenty k výrobě jogurtů a sýrů, mléčného kefiru, *tempehu*, *koji*, octa... a dokonce i fermenty ke kysání zeleniny.

Symbiotické fermenty

Jsou to symbiotické (žijící ve vzájemné shodě) organismy bakterií a kvasinek, které v pevném skupenství – ve formě zrn nebo hrudek – v substrátu spouští fermentaci. Nejznámější jsou zrna vodního a mléčného kefiru, kombuchová matka a octová matka. Tyto symbiotické fermenty jsou výsledkem přirozené fermentace. Pokud se o ně správně staráme, můžeme je používat neomezeně dlouho, množit je a nabídnout dalším amatérům.

Zvláštní případ mléčného kefiru

Na kefir najdeme fermenty ve dvou formách: v prášku a v zrnech. V prášku je rozmanitost bakterií a kvasinek omezená. Zrna se tvoří přirozeně a s postupem času získá každé zrno jedinečné a komplexní mikrobiální složení, dává různá aroma a výsledný produkt se liší v závislosti na místě a čase. Výsledek má bohatší a různorodější nutriční hodnoty.

Obchodní odrůdy

V dnešní době se upřednostňuje používání jednotných fermentů, zvláště v potravinářském průmyslu, standardizuje se tak výroba, eliminují se sanitní problémy při distribuci a naplní se očekávání spotřebitelů, kteří u produktů přepokládají neměnnou chuť. S rozvíjejícím se bioinženýrstvím jsou výrobci mikrobiálních kultur schopni produkovat čím dál víc kmenů bakterií; jejich strategií je nabídnout zákazníkovi co nejširší škálu specifických chutí. Chutě v nabídce mohou ohromovat svým přesným zaměřením: co se například fermentů k výrobě jogurtu týče, výběr zahrnuje chuť klasickou, chuť jemnou, chuť nakyslou atd.

Koření a aromatické látky

Koření a aromatické látky jsou různorodé rostliny s více či méně výraznou vůní. Tyto aromatické látky umožňují přizpůsobit přípravu fermentace a je to zejména jejich zásluha, že lze recepty donekonečna obměňovat. Protože si každý může dle chuti vytvořit vlastní kombinaci koření a aromatických látek, je směs koření přidružená k jednotlivým receptům

geografickým a kulturním ukazatelem: každá země a každá oblast upřednostňuje jiné kombinace koření.

Aromatické látky

Dělení do těchto kategorií může být diskutabilní, domluvme se, že aromatickými látkami míníme aromatické bylinky, jako je bazalka, tymián nebo bobkový list, cibuloviny, jako je cibule nebo česnek, a kůru citrusů. Dají se použít buď čerstvé nebo sušené.

Koření

Mezi koření snadno zařadíme všechny plody, semínka, bobule, kůru, kořeny a květy, čerstvé i sušené, mající více či méně výraznou vůni a aroma, jako je pálivá paprika, zázvor, skořice, muškátový oříšek, kmín, kardamom, hřebíček, šafrán, kurkuma atd. Většina koření obsahuje organické látky například alkoholy nebo aldehydy (alkoholy bez vodíku), díky nimž mají antiseptické vlastnosti. Proto se od pradávna používají k léčení. Při fermentaci nám tyto sloučeniny pomáhají proti zahánění a zpomalují proces fermentace, aniž by mělo zpomalení jakékoliv negativní dopady. Jedná se naopak o výhodu. Přítomnost koření napomáhá také zjemnit příliš výrazné vůně u produktů bohatých na bílkoviny. Fermentace zmírní i nejpikantnější koření, můžeme tedy použít trochu větší dávku, než bychom použili do syrového nebo vařeného pokrmu. I tak by dávka měla zůstat u většiny receptů co nejmenší, s výjimkou nakládané zeleniny *achard*, *kimchi* a jiných dochucovadel či omáček.

Použití

Koření a aromatické látky v čerstvé podobě dodávají chuť lehčí a ovocnější, sušené jsou zemitější a barvitější. Není to pravidlo s absolutní platností, ale obecně je vhodné při delší fermentaci zvolit variantu sušenou a při krátké variantu čerstvou. Pokud chceme fermentovat dlouho, například *kimchi*, upřednostníme pálivou papriku v podobě sušených vloček, jestliže se chystáme na zrychlený recept *kimchi*, je lépe užít pastu z pálivých paprik. Některé koření a aromatické látky mohou být hlavní surovinou při přípravě fermentovaného produktu a následně slouží jako dochucovadlo: platí to o česneku, cibuli, pálivé paprice, jarní cibulce, zázvoru atd. S čerstvým kořením a aromatickými látkami zacházíme jako se zeleninou: opláchneme, povrch osušíme nebo otřeme, oloupeme a nakrájíme nebo nasekáme, je-li to třeba. Jejich sušené protějšky použijeme tak, jak jsou, nebo je jednoduše otřeme, jako v případě sušené papriky a bobkového listu. Použijeme vcelku, nasekané, nebo nadrcené dle receptu. Některé sušené bobule, například růžový pepř, se musí rozmačkat, jinak plavou.

Rozhodně se vyhněte již namletému koření, lepší je ho namlít až těsně před použitím. Vyvarujte se předem namíchaných směsí koření v prášku.

Postupy a základní vybava

Napříč světem existuje ohromné množství fermentovaných produktů, připravovaných podle nespočítatelného množství regionálních a rodinných receptů. Navzdory tomu je základních postupů umění fermentace nemnoho a jsou více méně univerzální. Protože jsou to postupy prastaré, dají se snadno využít a nevyžadují zvláštní vybavení. Většinu potřebného náčiní je jednoduché použít a máte ji doma.

Nálev a nasolení

U většiny fermentovaných produktů je hlavní surovinou sůl. Způsobuje, že z potravin konzervovaných sušením nebo v nálevu vyteče voda, což je prevence před mikroby zodpovědnými za vznik hniloby. Existují i zvláštní bakterie schopné žít v jakékoliv míře slanosti. Čím je míra soli nižší, tím rychleji proběhne fermentace a tím kratší je trvanlivost. U většiny receptů ze zeleniny se slanost pohybuje od 1 do 6 %. U přípravy dochucovadel a omáček určených ke konzumaci v malých dávkách může slanost vystoupat až ke 30 %. Hodně solíme také produkty bohaté na bílkoviny, což nám umožňuje prodloužit dobu fermentace i na několik let. Dlouhotrvající degradace bílkovin vytváří zajímavé a barvitě vůně, jak tomu je například u sójové omáčky či *misa*.

Protože při fermentaci zeleniny používáme velmi málo soli, třeba 1 %, výsledek je mnohem méně jistý a předvídatelný. Je proto lepší zvolit fermentaci krátkou na dostatečně chladném místě nebo v lednici.

Nálev

Nálev je směs vody a soli. Potřebná slanost k přípravě je vždy uvedena v receptu: 3% nálev získáme rozpuštěním 30 gramů soli v litru vody. Nálev připravíme tak, aby se všechna sůl zcela rozpustila ještě, než ji vlijeme do fermentační nádoby. Nálev nemusí být vždy jen voda a sůl. Dá se upravit různými aromatickými prvky, cukrem, medem atd. Dokonce i samotná sůl může být nahrazena nebo doplněna jiným velmi slaným produktem. Na dalším východě se nálev běžně připravuje z rybí nebo sójové omáčky. Množství přizpůsobujeme obsahu soli daného produktu; například u sójové omáčky se slanost různí, ale průměrně odpovídá 1 gramu soli na 6 gramů omáčky.

Naložení do nádoby

Syrové potraviny do nádoby naskládejte co nejvíce natěsno, aby se neplýtvalo místem. Následně zalijte nálevem. Nalijte ho dostatečné množství k zakrytí potravin, ale pozor ať není nádoba zaplněná po okraj. Nádoba se doporučuje plnit jen ze 70 až 80 %. Produkt během fermentace zvětší svůj objem kvůli oxidu uhličitému, nechte proto v horní části nádoby dostatečnou rezervu k umístění závaží. Potraviny bez zatížení snadno vyplují na hladinu a kontakt se vzduchem způsobuje množení kvasinek. Abychom se vyvarovali tohoto problému, postačí nahoru umístit malé závaží nebo něco, co produkt stlačí (viz str. 48). Při přípravě receptů s menším množstvím nálevu, jako *kimchi*, můžeme navrch umístit předem nasolený zeleninový list, který ochrání obsah sklenice před vzduchem. Nejlepší je použít list odebraný z připravovaného produktu, zelí a vinné listy jsou však víceúčelové. V případě potřeby lze zabránit oxidaci a vypařování potravinářskou folií. Používejte polypropylen (PP), ve srovnání s ostatními plasty se považuje za nejméně škodlivý.

Nasolování

Při nasolování dáváme sůl zasucha přímo na potravinu, kterou chceme fermentovat. Ta ze sebe pomocí osmózy vydá vodu. Tím se změní její struktura: například zelenina získá zároveň na poddajnosti a křupavosti. Získanou vodu následně buď odstraníme nebo ji můžeme použít jako nálev.

K tomuto druhu přípravy se lépe hodí jemnozrnná sůl, hrubozrnná se rozpouští jen velmi pomalu. I tak může proces trvat několik hodin. K rovnoměrnému rozpuštění soli je důležité při nasolování vše několikrát zamíchat.

Doplňující nálev

Pokud připravujete zeleninu v nálevu nebo nasolenou zeleninu a nálev nestačí k ponoření všech surovin, lze přidat nálev o stejné slanosti jako nálev v nádobě, jestliže v receptu není výslovně uvedeno jinak. Nálev musíme doplnit co nejdříve, buď při nakládání do sklenice nebo v začátcích fermentace.

Doplňující sůl

Při nasolování bez nálevu, například těsta nebo pyré, posypte povrch tenkou vrstvičkou soli navíc, která zabrání napadení plísní.

Fermentace bez soli i vody

Většina receptů na fermentovanou zeleninu si žádá sůl, vodu, nebo oboje. Ve skutečnosti však tyhle dvě přísady nejsou nezbytné. V zemích, kde jsou vzácné se bez těchto surovin obejdou. Jedno z nepálských jídel, *gundruk*, je směs zeleniny, listů a natí střídavě fermentovaná v plátně a sušená na slunci.

Naložení do nádoby

Jestliže lze zeleninu nasolit přímo ve fermentační nádobě, přidáváme sůl postupně v malých dávkách tak, aby nebylo nutné surovinami dál míchat. Pokud ne, nasolujeme v jiné nádobě, dokud zelenina není dostatečně ohebná, aby se dala přemístit. Tak i tak si můžeme pomoci provizorním závažím, abychom urychlili extrakci vody. Po několika hodinách už vody může být dostatek k ponoření všech surovin ve fermentační nádobě. Pokud tomu tak je, upěchujte po soli ohebné potraviny tloukem nebo pěstí, abyste vyhnali bubliny vzduchu ven. Zatlačením hladina nálevu stoupne a zakryje všechnu zeleninu. Stačí už jen umístit závaží a zavřít nádobu.

Pokud vody není dost k ponoření všech surovin, umístěte navrch dostatečně těžké závaží, například sklenici nebo nádobu s vodou. Závaží bude z nádoby přečnívat, proto vše ještě zakryjte plátnem. Zatímco bude nádobu postupně plnit voda, zelenina se smáčkne a ponoří. Tehdy můžete závaží vyměnit za lehčí a menší, aby bylo možné nádobu uzavřít.

Fermentace jinak

Fermentovat potraviny v tekutině je dobře známý postup. Voda hraje v nálevu roli média, které rovnoměrně rozptýlí sůl a chrání potraviny před přístupem vzduchu. Funkci média však zvládnou zastat i jiné látky. Pokud nejsou tekuté nýbrž pevné, nemluvíme o nálevu ale o substrátu.

Různé metody

Substrát můžeme předem fermentovat, a pak do něj vkládat syrové potraviny: jako například japonské *nukadoko* připravované na základě slaných a vlhkých rýžových otrub, kde například ovocné slupky a řasy dodávají výživu a aroma. Od chvíle, kdy je *nukadoko* přichystané, v něm můžeme uchovat nejrůznější druhy zeleniny. Po několika dnech až letech zeleninu

vyndáme, opláchneme a můžeme spotřebovat. Pokud se substráty dobře udržují, mohou se dědit z generaci na generaci.

Další možnost je vytvořit substrát na jedno použití, který ožije, až když do něj vložíme potraviny k fermentaci. Tato technika se používá k přípravě *takuanzuke*, velice oblíbeného pokrmu v Japonsku, ředkviček fermentovaných v obilných otrubách (viz recept na *takuanzuke* na str. 83). Část substrátu se dá znovu využít jako startér pro příští fermentaci.

Konečně i fermentované potraviny jsou víceúčelové a mohou posloužit jako výtečné médium k další fermentaci; jako je tomu u *misa*, již fermentovaného a slanejšího, jehož mazlavá konzistence se hodí k zakrytí dalších potravin (viz recept na *misozuke* s chřestem na str. 94). Přístup vzduchu musí být minimální, proto jsou substráty většinou mazlavé nebo vlhké a dobře upěchované.

Nezapomenutelná vůně a výživové hodnoty

Mnoho kultur tradičně upřednostňuje fermentaci přímo v půdě. Například na Aljašce Inuité uchovávají maso a ryby v díře v zemi vystlané trávou. Na Islandu zakopávají žraločí maso do šterkovité zeminy a připravují tak pokrm *hákarl*, jehož vůni nelze zapomenout. Všechny tyto substráty poskytují vynikající prostředí k fermentaci. Prohlubují vůni a zvyšují výživové hodnoty potravin mnohem zásadněji než obyčejný nálev.

Namáčení

Namočit obiloviny a luštěniny je nejlepší způsob jak přilákat fermentaci. Spustí se činnost enzymů a znovu se hydratuje daná surovina, čímž se připraví půda pro mikroorganismy. Produkty propláchneme a namočíme do trojnásobného množství vody. Po namáčení jejich objem naroste o 200 až 250 %. Pokud jsou obiloviny či luštěniny vcelku, nabobtnají, zato mouky se nasatí oxidem uhličitým a získají nadýchanou texturu připomínající houbu. V každém případě je třeba počítat s velkou nádobou (alespoň 150 % volného místa oproti potravinám).

Délka namáčení

U malých zrn – většina obilovin nebo čočka – stačí čtyři až osm hodin. U větších zrn, tedy u většiny luštěnin, počítejme s 12 až 24 hodinami. V našich receptech je doba namáčení upřesněna jednotlivě. Čím nižší je teplota prostředí, tím delší musí být doba namáčení. Vodu po namáčení obvykle vylejeme, až na zvláštní případy, jako jsou recepty ze sóji

TEORETICKÝ KOMENTÁŘ

1 ÚVOD

Předmětem této bakalářské práce je komentovaný překlad knihy *L'Art de la fermentation* od francouzských autorek Luny Kyungové a Camille Ogerové. Kniha vyšla roku 2017 v Paříži v nakladatelství La Plage. Představuje zájemcům o gastronomii tzv. „umění fermentace“. V první části autorky detailně vysvětlují, jak fungují různé typy fermentace a jak je využívat při přípravě fermentovaných produktů. Představují metody, techniky a tipy, které by měl člověk znát, pokud chce sám doma fermentovat. V druhé části jsou recepty z celého světa zasazené do kulturního, historického a geografického kontextu. Kniha obsahuje sto padesát receptů a je doprovázená velkými barevnými ilustračními fotografiemi. Vzhledem k tomu, že v České republice zájem o fermentaci roste a knižní zdroje jsou omezené, domníváme se, že by kniha měla úspěch. K překladu pro tuto bakalářskou práci jsme si vybrali strany 12-40.

2 ANALÝZA ORIGINÁLU

V této části se budeme podrobně zabývat rozborem výchozího textu a našeho překladu. Budeme se opírat především o teoretické poznatky Christiane Nordové (1991). Jednotlivé faktory, jevy a problémy budeme demonstrovat na příkladech z originálu, přiloženého k této práci, a z vlastního překladu. Dále je v citacích uvádíme zkráceně jako O a P s příslušnou stranou.

2.1 STYLISTICKÉ ZAŘAZENÍ TEXTU

Knihy je rozdělena do dvou částí a náš překlad pochází z části první. Jsou v ní uvedeny principy, techniky a metody fermentace. Styl bychom mohli klasifikovat jako populárně naučný. Registrujeme vysoké množství odborné terminologie z oblasti biotechnologie. Zároveň je znát snaha o udržení pozornosti čtenáře. V textu se vyskytují obrazná přirovnání, která mu dodávají dynamiku a expresivitu. Osobní vztah autorek k fermentaci na povrch vystupuje spíše nenápadně. Text je členěn do krátkých kapitol a je přehledný. Použitými slohovými postupy jsou popis, výklad a návod.

V druhé části knihy jsou recepty, jednotlivě doprovázené poznámkou ke kulturnímu, historickému a geografickému kontextu.

2.2 VNĚTEXTOVÉ FAKTORY

Podle Nordové postupně rozebereme vnětětové faktory: autor, záměr, adresát, médium, místo a čas komunikace a funkce textu (Nordová, 1991).

2.2.1 AUTORKY

Knihy vznikla ve spolupráci dvou žen. První je umělkyně, autorka a blogerka Luna Kyungová, původem Korejka. Ve Francii žije od roku 1989, kdy začala v Paříži studovat malbu. Postupem času se přeorientovala na gastronomii a později na rodnou korejskou kuchyni. Kromě *L'Art de la fermentation* vydala například knihu *Easy Corée, Les recettes de mon pays tout en images*. (Le Monde, 2020). Druhá autorka, Camille Oger, je také blogerka, žije v zahraničí a na dálku pracuje pro francouzská média, pro která píše články, fotí fotografie a někdy i překládá z angličtiny. Spolupracuje také s televizí, například se podílí na vzniku dokumentárních filmů. Vystudovala antropologii. Je spoluautorkou sedmi knih týkajících se buď společnosti, historie nebo gastronomie.

2.2.2 AUTORŮV ZÁMĚR

Autorky knihu připravovaly po dobu osmnácti měsíců, kdy zkoušely různé recepty. Luna Kyungová přispěla především recepty a technikami dálného východu, zatímco Camille

Ogerová se svými středomořskými kořeny knihu obohatila o recepty středomořské. Díky kontaktům, které autorky mají po celém světě, se jim podařilo v knize shromáždit a propojit nejrůznější metody a recepty. Jejich záměrem je čtenáře seznámit s technikami a principy fermentace, nabídnout jim recepty tradiční, ale i kreativní. Dané recepty pro zajímavost i ponaučení obohacují o komentář, ve kterém představují jejich historický, kulturní a geografický kontext.

2.2.3 ADRESÁT

Zamýšleným adresátem je čtenář, který rád vaří či experimentuje v kuchyni, nejspíš už o fermentaci něco ví a chce v této oblasti prohloubit své znalosti. Dalším případným adresátem může být někdo, kdo fermentovat sám ještě nikdy nezkoušel a nebojí se pustit do neprobádaných oblastí. Rozsah, vysoká míra odborných informací a neobvyklost receptů nasvědčují tomu, že adresát není ve fermentaci nováčkem, sám informace aktivně vyhledává, nejspíš už vyzkoušel většinu obvyklých receptů a nyní se poohlíží po novém zdroji inspirace.

2.2.4 MÉDIUM

Kniha vyšla v nakladatelství La Plage, které vydává nejčastěji knihy o gastronomii, životním stylu, šití, józe a rodičovství. Kniha vyšla ve formátu A4 na křídovém papíře o rozsahu 355 stran. Text doprovází množství velkých barevných ilustračních fotografií.

2.2.5 MÍSTO A ČAS

Kniha vyšla roku 2016 v Paříži. Vzhledem k tématu neočekáváme rychlé zastarávání informací. K nutnosti aktualizace vydání by mohlo dojít v případě nových objevů v oblasti biotechnologie, které by změnily náhled na správnost některých postupů, technik, bezpečnostních opatření atd. Fakt, že kniha vyšla ve Francii, se projevuje na několika málo místech. Vzhledem k důrazu, jaký kniha klade na kulturní, historické a geografické zajímavosti, jsme se rozhodli daná místa nelokalizovat.

Výrazněji než místo vydání, se projevuje korejský původ jedné z autorek. Zajímavé techniky a recepty dálného východu jsou jednou z charakteristik knihy a jsou její předností. Kniha vyšla ve Francii a francouzskému příjemci je realita dálného východu podobně vzdálená jako příjemci českému. Při překladu proto nemusíme originál redukovat ani lokalizovat. Problém nastává na lexikální rovině. Detailně se tomuto problému budeme věnovat později v kapitole Překladatelské problémy v části věnované lexiku.

2.2.6 FUNKCE TEXTU

Funkcí textu je prohloubit čtenáři znalosti o fermentaci, nalákat ho k vyzkoušení něčeho nového a rozšířit mu obzory. Má u lidí podpořit zdravý životní styl a iniciovat je k návratu k tradičnějšímu a přirozenějšímu stravování.

Funkci textu budeme dále hodnotit na základě klasifikace popsané R. Jakobsonem v knize *Poetická funkce*. Funkce slovní komunikace, v našem případě psaného textu, se odvíjí od šesti činitelů: mluvčí, sdělení, kontext, kód, kontakt a adresát. Dle míry zaměření textu na jednotlivé činitele, rozlišujeme funkce: emotivní, poetickou, poznávací, metajazykovou, fatickou a konativní (Jacobson 1995, s. 77-82). V našem textu jsou dominantní funkce poznávací a konativní, setkáme se však i s ostatními funkcemi.

Funkce poznávací převažuje v první části (tedy v překládaném úseku), kde je adresát informován o principech fungování fermentace, o výběru surovin nebo náčiní, např.: *Plus le taux de sel est faible, plus la fermentation est rapide et la durée de conservation courte.* (O: 34) Autorky často zabíhají do oblastí biotechnologie. Např.: [...] *elle prévient l'installation d'agents pathogènes en inhibant leur prolifération grâce à un changement de pH et une production de substances antimicrobiennes* (O: 17)

Velmi významná je zde i funkce konativní, adresátovi jsou udělovány rady, jak postupovat, čemu se vyhýbat a co naopak upřednostňovat. Adresát je v průběhu jakoby vychováván k novým návykům a zlehka nabádán ke změnám ve svém stravování a smýšlení. Je zdůrazněna jeho role jakožto hybatele možné změny, např.: *En cultivant les bonnes bactéries de votre terroir, vous contribuez en quelque sorte à préserver la biodiversité des micro-organismes présents chez vous.* (O: 15) Registrujeme vysoký výskyt imperativu v druhé osobě množného čísla, např.: *Remplissez ensuite de saumure.* (O: 34). Druhá osoba je obměňována vazbou se zájmenem **on**: *Quand on est pas habitué à manger des produits fermentés ou riches en fibres, mieux vaut commencer progressivement.* (O: 22) nebo jinou neosobní vazbou: *Il est recommandé de remplir les bocaux à 70 à 80 %.* (O: 34).

V textu je patrný postoj autorky k dané tematice. Přítomna je tedy i funkce emotivní, např.: *Mais une fois qu'on a éduqué son palais, la saturation de gras, de sucre et de sel typique des produits industriels apparaît dans toute sa grossièreté et on se sent bien moins tenté.* (O: 15)

Text je hravý a místy se setkáme s obraznými přirovnáními, např. *La flore intestinale, une armée de bactéries à chouchouter*. (O: 20) Zastoupená je tedy i funkce poetická.

Metajazyková funkce se vyskytuje v odbornějších částech k vysvětlení některých termínů, např: *La fermentation a donc lieu en anaérobiose (sans air) ou en microaérobiose (avec peu d'air)*. (O: 18)

2.3 VNITROTEXTOVÉ FAKTORY

Podle Nordové postupně rozebereme vnitrotextové faktory: téma a obsah, presupozice, výstavba textu, nonverbální prvky, lexikum, syntax a suprasegmentální prvky.

2.3.1 TÉMA A OBSAH

Tématem knihy je fermentace v kuchyni. Hlavními tématy námi překládaného úryvku jsou: historie fermentace, biotechnologická stránka fermentace, ingredience a postupy. Kniha je dobře strukturována. Je znát, že přehlednost a návaznost dílčích témat je pro autorky zásadní. Větší část knihy pak tvoří recepty, ty ale nejsou součástí našeho překladu.

2.3.2 PRESUPOZICE

Autorky předpokládají určitý typ čtenáře, někoho, kdo již o fermentaci leccos ví, ale není odborník. Proto je několik stran věnováno vysvětlování biotechnologických jevů. Očekávaný čtenář je laik. Dalším předpokladem je celkový zájem o danou problematiku, adresátem je tedy člověk zvědavý a ideálně někdo, kdo už má s fermentací zkušenosti, které si chce významně prohloubit. Ačkoliv kniha nepředpokládá jako adresáta úplného začátečníka, staví pevné základy pro kohokoliv, kdo se chce fermentaci věnovat, ať už je to začátečník či pokročilý. Presupozicí, která nemůže být při překladu dodržena, je lokalita. Některé prvky, pro francouzského adresáta jasné, se českému příjemci musí dovysvětlit. Nejproblematictější je asi shánění surovin, kniha totiž počítá s francouzským trhem, a tudíž francouzskou nabídkou potravin. Kulturní presupozice, která naopak zůstane dodržena, jsou reálie dálného východu. Francouzský adresát, stejně jako ten český, nemá o daných reáliích žádné nebo skoro žádné povědomí, a proto autorky vše důkladně vysvětlují.

2.3.3 VÝSTAVBA TEXTU

Knihy je rozdělena do dvou částí. První část obsahuje teoretický náhled na problematiku a obecné praktické rady. Je rozdělena do kapitol tak, aby i úplnému začátečníkovi systematicky a do hloubky vysvětlila historii, trendy, biotechnologické fungování, volbu surovin, techniky a bezpečnostní zásady. Každá kapitola má úvodní odstavec na samostatné stránce, čímž jsou od sebe jednotlivé části výkladu jasně odděleny. Jednotlivé kapitoly jsou členěny do

podkapitol. Text je přehledný díky převážně krátkým podkapitolám a zvýrazněným nadpisům. Na jedné stránce tak může být až několik podkapitol najednou, někdy jsou řazeny do dvou sloupců. Nadpisy fungují jako záchytné body při hledání. Další zpřehledňující prvek je tabulka v kapitole *Comment ça marche?* (O: 18)

Druhá část je rozdělena do kapitol podle typu hlavní fermentované suroviny či typu výsledného produktu. Každá kapitola obsahuje nejprve obecné informace a poté následují recepty z dané skupiny. Recepty jsou jednotně zpracované, doprovázené historicko-kulturním perexem. Následují stručné body, týkající se doby přípravy a ingrediencí. Dále už je v několika odstavcích recept samotný. Někdy jsou recepty doplněny krátkou poznámkou. Až na výjimky vychází jeden recept na stránku a často je doprovázen ilustrační fotografií.

2.3.4 NONVERBÁLNÍ PRVKY

Text je hojně doprovázen fotografiemi jedné z autorek, Camille Ogerové. Fotografie se týkají tématu, a buď názorně ukazují, jak postupovat a jak může vypadat výsledný produkt, nebo jen zpříjemňují četbu, např. prostřený stůl, svazek bylin apod. Fotografie podporují kontakt mezi autorkami a čtenářem. Přestože autorky do popředí téměř nevystupují, vidíme na fotografiích jejich ruce, jak třeba něco krájí nebo berou na lžici, jako by vybízely adresáta k činu.

Už samotná obálka zaujme čtyřmi fotografiemi s fermentovanými produkty. Zjistili jsme, že německý překlad má na obálce jiné čtyři fotografie než originál. Možná aby působil pro německého čtenáře atraktivněji. Ideální kombinace čtyř fotografií pro případnou českou verzi by mohla být následující: jeden výrobek by měl být adresátovi povědomý nebo známý, aby si ihned propojil název *Umění fermentace* s něčím konkrétním, další fotografie by měla působit exoticky, aby u adresáta vzbudila zvědavost (v knize jsou recepty z celého světa a podstatná část je původem z dálného východu, adresát by tedy měl mít okamžitě představu, jaká kniha před ním leží), zbývající dvě fotografie by už nejspíš mohly být libovolné, jen k podpoření kýženého efektu. Domníváme se, že při převodu do českého kulturního prostředí není potřeba přebal měnit. Zdá se nám dostatečně univerzální pro evropskou gastronomickou kulturu.

2.3.5 LEXIKUM

Text je psán spisovným jazykem. Hojně se v něm vyskytuje lexikum z oblasti biotechnologie. Setkáme se s řadou odborných výrazů a spojení, např.: *substances toxique et nauséabondes* (O: 17) a řecko-latinskou terminologií týkající se rodin a druhů bakterií: *Bacillus* (O: 19), *Eubacterium* (O: 19).

Lexikum odpovídá populárně-naučnému stylu. Velký důraz je kladen na srozumitelnost textu i pro někoho, kdo se v dané oblasti neorientuje. Pojmy a principy jsou vždy jasně a srozumitelně vysvětleny. Popularizačními prvky na úrovni lexika jsou obrazná pojmenování: *diaboliser les bactéries* (O: 20), hovorový jazyk: *bref* (O: 20), *Ça* (O: 17), *se débarrasser du chlorure* (O: 27), anglicismus: *fun* (O:14) atp.

Nadpisy jsou většinou stručné a věcné. Až na výjimky, kde nadpis ztráktivní obrazné pojmenování, např.: *La flore intestinale, une armée de bactéries à chouchouter* (O: 20). Dalším zpestřením nadpisů je využití imperativu, např.: *Profitez au maximum des produits fermentés* (O: 22) či interogativu: *Comment ça marche?* (O: 17).

V překládaném úryvku autorky často pracují s obměňujícími se lexikálními poli, přičemž dvě z nich mnohdy staví do opozice. Například lexikální pole současných tendencí ve stravování v kontrastu s žádoucím zpracováváním potravin či kontrast mezi lexikálními poli „hodných“ a „zlých“ bakterií. O této problematice detailněji pojednáme v kapitole překladatelské problémy v části věnované lexiku.

Výrazným prvkem lexika jsou cizokrajné názvy fermentovaných produktů. Ty, které jsou zřejmě ve Francii běžné a čtenáře v textu nepřekvapí, nijak nevysvětlují, např. rybí omáčka *nuoc-mâm* (O: 18). Speciality ve Francii těžko dostupné uvádějí kurzivou s vysvětlením, např.: *hákarl* (O: 38).

Autorky postupně zavádějí klíčové pojmy týkající se fermentace, které systematicky používají ve zbytku knihy, např.: *saumure, salaison, mise en bocal* (O: 34).

2.3.6 SYNTAX

Větná stavba textu se vyznačuje poměrně dlouhými rozvitými větami. Setkáme se i s větami s několikanásobnou hypotaxí. Vsuvka nebo vytčení jsou zde obvyklými prostředky syntaktického členění. V textu jsou hojně užívány přechodníky, které u vět, délkou nezděruka přesahujících několik řádek, zachovávají přehlednost.

Popularizačními prvky uplatněnými v rámci syntaxe jsou věty nápadně krátké a posilování koheze pomocí konektorů. Věty prosté a jasné jsou typické pro přiložené recepty, tipy a návody – daný úsek zpřehledňují a odlišují ho od zbytku textu.

Text je charakteristický vysokou četností výčtů. Autorky chtějí podat vyčerpávající zprávu o možnostech, které se čtenáři nabízejí, i kdyby to bylo na úkor přehlednosti, která je další z hlavních priorit knihy.

Převládající slovesný čas je přítomnost – je daný charakterem knihy, kde většina informací má obecnou a trvalou platnost, ať už se jedná o principy fungování fermentace, metody nebo typy. Jak už jsme zmínili dříve, text má významnou konativní funkci; projevuje se častým použitím imperativu. V pasážích, kde se mluví o fermentaci v minulosti, se používají slovesné časy *passé composé* nebo *imparfait*.

2.3.7 SUPRASEGMENTÁLNÍ PRVKY

Vzhledem k tomu, že je syntax poměrně složitá a že základním rysem textu by měla být přehlednost, je text členěn do kapitol a podkapitol, přičemž nadpisy jsou zvýrazněny jiným fontem písma bílou barvou. Úvodní texty ke kapitolám jsou na samostatné stránce, též bílou barvou. Fonty a barva písma jsou strategicky rozvrženy tak, aby působily jednotně a zároveň co nejefektivněji text členily. Stejně tak i doplňující informace a typy jsou bílým písmem na okraji stránky, čímž se od zbylého textu jasně odlišují a upoutávají pozornost. Barevně je zvýrazněná tabulka s přehledem rodů a druhů bakterií a výsledných produktů, cílem je opět popularizace a přehlednost.

Recepty z druhé části knihy jsou na barevném pozadí nezářivě vytištěny barevným písmem. Důraz na fotografie a celkovou úpravu textu ukazuje, že estetické působení knihy bylo pro autorky velmi důležité.

Mezi jednotlivými odstavci je vynechána řádka, a i řádkování v rámci odstavce je dostatečně prostorné. Formát knihy, jen o něco menší než A4, nabízí dostatek prostoru pro text, který je málokdy zcela využit. Autorky nechtějí čtenáře zahltnout, měl by mít dost prostoru a času vše vstřebat.

Také interpunkce napomáhá společnému cíli dlouhé věty a výčty zpřehlednit. Používá se středník, dvojtečka, pomlčka i závorky. Uvozovky slouží pouze k vyznačení těchto dvou pojmů: « *mauvaises* » *bactéries* a « *bonnes* » *bactéries* (O: 21).

3 PŘEKLADATELSKÁ KONCEPCE

Levý (*Umění překlada*, 2012) hovoří o třech fázích překlada: pochopení předlohy, interpretace předlohy a přestylizování předlohy. Vycházíme z jeho teorie a budeme se těmito fázemi řídit. Právě jsme si analyzovali předlohu, což nám umožnilo ji do hloubky pochopit. Pokusili jsme se pojmenovat objektivní ideje díla. Nyní si stanovme překladačskou koncepci s ohledem na výše analyzované faktory a na invariantní prvky předlohy.

Vzhledem k informativnímu charakteru předlohy je invariantem obsah sdělení. S ohledem na silnou konativní funkci textu je nutno udržet adresátovu pozornost. Ze stejných důvodů je klíčové zachovat populárně-naučný styl, který daným cílům nejlépe odpovídá, a přizpůsobit ho českým stylistickým normám.

Podle teorie skoposu Ch. Nordové (Nordová, 2018) bychom chtěli zohlednit účel překlada v cílovém prostředí. Ten by bylo potřeba diskutovat s případným klientem, tedy nakladatelem. Předlohu přestylizujeme dle účelu, který nyní předpokládáme stejný jako u originálu. V potaz berme vnětovou koherenci, text musí být srozumitelný v příjemcově situaci a být její součástí. Na paměti mějme i důležitost vnitřní koherence, která se týká vztahu originálu a překlada. Jedná se o takzvaná pravidla koherence a věrnosti dle Reisse a Vermeera (Nordová, 2018: 31).

Cílovým příjemcem textu je čtenář v jiném kulturním a jazykovém prostředí. Kniha nabízí určité informace (pro překladač invariantní), ze kterých si ale čtenář může vybrat dle libosti. Například vůbec nemusí číst námi překládanou část knihy, ale může se dívat jen do receptů. Nebo ho naopak bude zajímat teoretické fungování principů fermentace, a do receptů se nikdy nepustí. Celkovým účelem knihy je vzbudit ve čtenáři zájem o dané téma a prohloubit jeho znalosti, což by bylo v obou případech splněno. Při překlada se tedy soustředíme na zachování skoposu. Abychom splnili tento požadavek, prozkoumejme tři klíčové invariantní prvky předlohy: odbornost, popularizaci a kontakt s adresátem.

3.1 ODBORNOST

Předloha se zaměřuje na co nejpřesnější objasnění biotechnologické stránky fungování fermentace, chce v adresátovi vzbudit důvěru. Předkládá čtenáři možnost téma do hloubky pochopit, aby se cítil jako odborník. Tomu odpovídá hojná terminologie, tabulka, latinsko-řecké názvy rodin a druhů bakterií a kvasinek. Zároveň adresáta nechce odradit a zahltit, text je proto přehledný a jasně členěný na úrovni makrostruktury (kapitoly, podkapitoly, odstavce) i mikrostruktury (interpunkce, konektory).

3.2 POPULARIZACE

Klíčovou roli hrají popularizační prvky, a to ze stejných důvodů, které jsme zmínili výše. Popularizace se odehrává na několika úrovních: suprasegmentální (barva písma a font), nonverbální (velké barevné fotografie, barevné pozadí textu), obsahové (doplňující informace pro zajímavost, fakta týkající se historie, začlenění fermentovaných potravin z oblasti dálného východu), syntaktické (imperativ, interogativ) a lexikální (hovorový jazyk, obrazná přirovnání atd.).

3.3 KONTAKT

Kontakt se čtenářem je v knize zásadní, třebaže není na první pohled tak patrný, jak bychom možná u podobného textu čekali. Autorky zůstávají v pozadí, nechávají čtenáři prostor a pouze ho navigují. Kontakt je nenápadný, avšak klíčový. Projevuje se v návodech, ve kterých je imperativ normou, ale také v běžném textu. Autorky málokdy používají zájmeno *nous*, zato je text prosycený zájmenem *on*. Nechávají na čtenáři, jak si zájmeno *on* vyloží. V češtině nemáme přesný ekvivalent. Při překladu zájmena *on* mějme na paměti, že by výsledný text měl mít na čtenáře podobný efekt.

Kontakt cítíme i na nonverbální rovině. Na fotografiích jsou často ruce autorek připravující daný produkt, navádějící čtenáře. Popřípadě talíř s hotovým pokrmem a příborem s nabraným soustem, pobídka čtenáři.

4 PŘEKLADATELSKÉ PROBLÉMY

Během překladu jsme museli řešit určité problémy. Pokusíme se je co nejpřesněji pojmenovat a ukázat možný způsob řešení. Příklady jsou uvedeny k znázornění problematiky a nejsou vyčerpávající.

4.1 LEXIKUM

Při překladu jsme si všímali lexika a klíčových pojmů. Postupně si rozebereme, jak jsme postupovali v případech slov: *diversité*, *bocal*, *préparation*. Následně se podíváme na názvy potravin původem z dálného východu.

Začneme slovem *diversité*, které by se do češtiny dalo překládat jako *různorodost*, *rozmanitost* či *pestrost*. Jen obtížně bychom v cílovém textu zachovávali jediné překladatelské řešení, proto jsme se rozhodli překládat jej podle kontextu.

- *C'est ce qui a permis aux français d'avoir une telle **diversité** dans leurs fromages par exemple.* (O: 15)

*To například umožnilo, aby Francouzi měli **tolik** různých druhů sýrů.* (P: 2)

- *Sa **mixité** et sa **diversité** sont justement bénéfiques. L'art de la fermentation consiste à établir un environnement favorable pour que les bons micro-organismes prolifèrent dans toute leur **diversité** et s'entraident pour empêcher les indésirables de prendre le dessus.* (O: 20)

*Blahodárná je právě její **různorodost** a **rozmanitost**. Umění fermentace spočívá ve vytvoření vhodného prostředí, ve kterém se příznivé mikroorganismy **všeho druhu** množí a společně brání nežádoucím mikroorganismům, aby nad nimi získaly přesilu.* (P: 4)

- *[...] les probiotiques apportés par une consommation régulière de produits fermentés sont d'une grande **diversité** et ont des bienfaits à long terme.* (O: 21)

*[...] probiotik pravidelně přijímaných formou fermentovaných produktů je **mnoho druhů** a mají dlouhodobý pozitivní dopad.* (P: 5)

Klíčové slovo *bocal* jsme se rozhodli překládat jako *fermentační nádoba*. Přestože mají autorky většinou na mysli to, čemu u nás říkáme *zavařovací sklenice*, je tento překlad zavádějící, produkty totiž nezavařujeme. Varem by se zastavil proces fermentace. Fermentovat navíc lze v nejrůznějších druzích nádob. Řešení *fermentační nádoba* je náležitě

obecné, používáme ho i v případech, kde autorky pojem variují za *récept de fermentation*, tedy doslova opět *fermentační nádoba*. Ačkoliv se jedná o dobré řešení, problém nastává v místě, kde autorky mluví o jiných nádobách.

- *On peut saler les végétaux directement dans les **récept de fermentation** – dans ce cas, le sel doit être ajouté petit à petit et la préparation n'aura pas besoin d'être mélangée – ou dans un autre **contenant** en attendant qu'ils soient assez souples pour être transvasés. (O: 36)*

*Jestliže lze zeleninu nasolit přímo ve **fermentační nádobě**, přidáváme sůl postupně v malých dávkách tak, aby nebylo nutné surovinami dál míchat. Pokud ne, nasolujeme v jiné **nádobě**, dokud zelenina není dostatečně ohebná, aby se dala přemístit. (P: 11)*

- *Si l'eau rendue ne suffit pas à recouvrir les produits, on peut placer par-dessus un poids assez lourd, comme un verre ou un **bocal** rempli d'eau. Celui-ci va dépasser du **récept**, il faudra donc ouvrir le tout avec un linge.*

*Pokud vody není dost k ponoření všech surovin, umístěte navrch dostatečně těžké závaží, například sklenici nebo **nádobu** s vodou. Závaží bude z **nádoby** přečnívat, proto vše ještě zakryjte plátnem. (P: 11)*

Pro klíčové slovo *préparation* čeština bohužel nemá vhodný ani dostatečně obecný ekvivalent. Překládali jsme dle kontextu.

*Il est préférable d'utiliser du sel fin pour ce type de **préparations** [...] (O: 36)*

*K tomuto druhu **přípravy** se lépe hodí jemnozrnná sůl [...] (P: 10)*

V tomto případě jsme zvolili překladatelské řešení *příprava*, které je obzvlášť příhodné, protože má stejný slovní základ jako *préparation*.

*[...] un régime trop riche en produits fermentés peut même avoir un effet négatif : la plupart de ces **préparations** étant acides, elles peuvent, si elles sont consommées à l'excès, avoir à long terme des conséquences néfastes sur l'organisme [...] (O: 22)*

*[...] jenže i dieta příliš bohatá na fermentované produkty může mít negativní dopady: **většinou jsou** kyselé a pokud jsou dlouhodobě nadužívány, mohou mít na organismus neblahý vliv [...] (P: 6)*

Navázali jsme na předchozí větu a překladu *préparation* jsme se tak zcela vyhnuli.

- [...] *on obtient une **préparation** beaucoup plus instable et imprévisible.* (O: 34)

[...] **výsledek** je mnohem méně jistý a předvídatelný. (P: 10)

- *Du temps de nos grands-parents, la plupart des **préparations** fermentées se faisaient encore à la maison* (O: 12)

Za časů našich prarodičů byli lidé zvyklí si potraviny fermentovat doma sami (P: 1)

Tyto dva příklady demonstrují, jak jsme využívali překladatelských postupů dle Janovcové (Tionová, 2000). Věty jsme modulovali, abychom zachovali smysl sdělení.

*la **préparation** n'aura pas besoin d'être mélangée* (O: 36)

*nebylo nutné **surovinami** dál míchat* (P: 11)

Zde bylo například možné transponovat na základě synekdochy.

Další problém nastává u překladu fermentovaných **potravin pocházejících z dálného východu**. Některé názvy jsou v originále uvedené kurzivou. Ty, které jsou ve Francii známé a běžné, jako například *kimchi* nebo *nuoc-mâm*, nejsou v textu nijak zvýrazněné. Vzhledem k odlišnosti kulturního prostředí cílového textu jsme všechny cizokrajné názvy fermentovaných produktů transkribovali a zvýrazňovali kurzivou, *kimchi* a *nuoc-mâm* nevyjímaje. Považujeme jednotný přístup za přehlednější.

4.1.1 POJMY

V knize se vyskytuje mnoho pojmů, při jejich překladu jsme brali v potaz adresáta a jeho situaci – kulturní a jazykové prostředí.

Například typ soli *Fleur de sel „solný květ“* (P: 7) uvádíme v obou podobách, na českém trhu je totiž k dostání pod oběma názvy.

Zásadní problém se vyskytl v kapitole *Lit de fermentation* (O: 38). Pro tento pojem v češtině neexistuje přímý překlad, pokud bychom překládali doslova, vytvořili bychom nový pojem, a to nebylo naším záměrem. V případě, že by se kniha měla vydat, bylo by nutné na toto místo upozornit nakladatele, aby se rozhodl, jak si přeje s danou problematikou naložit. Název kapitoly jsme přeložili v duchu, ve kterém se kapitola nese, totiž jako *Fermentace jinak*. Účelem kapitoly je informovat čtenáře o dalších, dříve nezmíněných způsobech fermentace. Ostatní výskyty pojmu *lit de fermentation* v této kapitole jsme konkretizovali na *substrát*, který je významově nejbližší a odpovídá okolnímu textu.

- *Mais d'autres matières peuvent servir de médium. À partir du moment où elles sont solides, on ne parlera plus de saumure mais de **lit de fermentation**.* (O: 38)

*Funkci média však zvládnou zastat i jiné látky. Pokud nejsou tekuté nýbrž pevné, nemluvíme o nálevu ale o **substrátu**.* (P: 11)

- *Il faut en effet réduire au maximum le passage de l'air. C'est pourquoi **les lits de fermentation** sont généralement pâteux ou humides et bien tassés.* (O: 38)

*Přístup vzduchu musí být minimální, proto jsou **substráty** většinou mazlavé nebo vlhké a dobře upěchované.* (P: 11)

- *Traditionnellement, le sol est **le lit de fermentation** privilégié par de nombreuses sociétés.* (O: 38)

Mnoho kultur tradičně upřednostňuje fermentaci přímo v půdě. (P: 11)

V posledním citovaném příkladu se lépe hodí větu modulovat, *lit de fermentation* je zde opravdu ve smyslu *lůžko* a nikoliv *substrát*. Dále text rozvádí charakter *lůžka* jakožto *substrátu*, a proto znovu překládáme jako *substrát*.

*Tous ces **lits de fermentation** sont des environnements complexes.* (O: 38)

*Všechny tyto **substráty** poskytují vynikající prostředí k fermentaci.* (P: 11)

4.1.2 KONKURENCE POJMŮ

Už samotný pojem *fermentation* staví před zásadní otázku, zda jej překládat jako *kvašení* či *fermentace*. V zájmu popularizace jsme se rozhodli pro exotičtější variantu, tedy *fermentaci*. Kniha nabízí mnoho receptů z celého světa, a tak jsme se chtěli vyhnout asociaci: kvašení – typické české produkty (např. kysané zelí). Název knihy *L'Art de la fermentation* obsahuje ušlechtilý výraz umění. Spojení s *fermentací* zní lépe, není zatížené konkrétní představou kysaného zelí, zároveň se odvolává k vědecké stránce činnosti, které je věnována obsáhlá kapitola *Comment ça marche?* (O: 17). V této kapitole se pojednává o biotechnologické stránce fermentace. Považovali jsme za užitečné v této kapitole všudypřítomné termíny *fermenter* – *fermentation*, tedy *fermentovat* – *fermentace*, obměňovat dvojicí *kvasit* – *kvašení*. Naším cílem bylo, aby adresát tyto dva pojmy začal vnímat totožně.

Klíčovými spojeními jsou: *produits fermentés*, *préparations fermentées* někdy jednoduše *produits* či *préparations* a *aliments fermentés*. Participium *fermenté* může znamenat jak výsledný charakter, tak probíhající proces, české adjektivum *fermentovaný* našťastí funguje

stejně. Problematice slova *préparation* jsme se již věnovali, nyní se podívejme na *produit* a *aliment*. Spojení jsme překládali buď jako *fermentovaný produkt*, *potravina* či *výrobek*. Problematická byla četnost slov v textu a místa, kde by si jednotlivé pojmy mohly konkurovat. Museli jsme tedy dávat dobrý pozor, aby bylo jasné, kde se jedná o synonyma *produit* – *potravina* – *výrobek*, a kde nikoliv. Vidět je to na následujících příkladech.

- *Si c'est le cas, tasez les **produits** assouplis [...]* (O: 36)

*Pokud tomu tak je, upěchujte po soli ohebné **potraviny** [...]* (P: 11)

- *Si l'eau rendue ne suffit pas à recouvrir les **produits** [...]* (O: 36)

*Pokud vody není dost k ponoření všech **surovin**, [...]* (P: 11)

- *Dans une saumure, l'eau joue un rôle de médium pour diffuser le sel et protéger la **préparation** de l'air.* (O: 38)

*Voda hraje v nálevu roli média, které rovnoměrně rozptýlí sůl a chrání **potraviny** před přístupem vzduchu.* (P: 11)

Jak vidíme, problém nastává zejména v těch místech, kde nelze použít přímý ekvivalent v češtině. Dbali jsme na to, aby byla srozumitelnost i přesto zachována.

4.1.3 OPOZICE LEXIKÁLNÍCH POLÍ

Nyní se pozastavíme nad zajímavým prvkem textu, prací s lexikálními poli. Nejlépe je to vidět na kapitole *Fermentation et santé* (O: 20-22). V této kapitole autorky vymezují, jak by měl čtenář vnímat fermentované produkty a zejména bakterie v nich. Jednotlivá lexikální pole se pokusíme pojmenovat a načrtnout jejich vzájemnou interakci. Protože jsme viděli, jak opozice lexikálních polí tvoří dynamiku textu, věnovali jsme překladu jednotlivých zástupců velkou pozornost. Uvádět budeme vždy originál i naše překladatelské řešení. Tučně zvýrazňujeme slova z daného lexikálního pole.

Kapitolu autorky započnou stanovením teze – představí nejběžnější názor na bakterie za použití klíčových charakteristik: *dérageant* – *zneklidňovat*, *considérées comme des ennemies et des signes de saleté* – *považovány za nepřátele a za něco špinavého*, *menacant* – *hrozba*, *dangereuses pour la santé* – *zdravotní riziko*.

Následuje antiteze, tedy jak bychom bakterie měli vnímat: *peuvent devenir nos copines* – *se lze spřátelit*.

V dalším odstavci se začínají definovat dvě lexikální pole: „hodných“ a „zlých“ bakterií. Poukážeme na to, jaká je mikroflóra fermentovaného produktu: *ni uniforme ni totalement maîtrisable – ani jednotná ani zcela ovladatelná* a následně zdůrazníme, jak těmito dvěma pojmy máme rozumět: *sa mixité et sa diversité – její různorodost a rozmanitost*. Už víme, že pojem *diversité* je pro text klíčový. Autorky znovu zdůrazňují, že tyto dvě charakteristiky fermentace jsou nanejvýše *bénéfiques – blahodárné*.

Následuje definice:

L'art de la fermentation consiste à établir un environnement favorable pour que les bons micro-organismes prolifèrent dans toute leur diversité [...].

Umění fermentace spočívá ve vytvoření vhodného prostředí, ve kterém se příznivé mikroorganismy všeho druhu množí [...].

Znovu se opakuje pojem *diversité*. Nadto se v definici poprvé objevuje spojení *les bons micro-organismes*, které je záhy zúženo na: *bonnes bactéries* – „*hodné*“ bakterie, které by měly být *plus solide – silnější*. Opakem jsou tzv.: *indésirables – nežádoucí* mikroorganismy, shrnuté jako: *les mauvaises bactéries* – „*zlé*“ bakterie.

Následuje odstavec o potřebě lidí bakterie vymýtit. Na tři pojmy: *aseptisé, stériliser* a *pasteurisation* navazuje lexikální pole:

- *moyens de plus en plus puissants : čím dál účinnějšími způsoby*
- *les produits ménagers ultra-efficaces : vysoce účinné čisticí prostředky*
- *techniques de pasteurisation sont [...] gourmandes en énergie : techniky pasterizace celkově spotřebují mnoho energie*
- *conséquences majeures d'un point de vue écologique : se zásadním vlivem na životní prostředí*
- *effets catastrophiques sur la nature : na přírodu kolem nás katastrofický dopad*
- *souches hyper-résistantes : extrémně odolných bakterií*

Na pole sterility navazuje lexikální pole boje: *se défendre – bránit se, sans défense – na holičkách, lutte illusoire – v této předem prohrané válce, luttant – boj, combattre – porazit.*

Toto pole pokračuje v nadpise podkapitoly: *La flore intestinale, une armée de bactéries à chouchouter – Střevní flóra – hýčkejme si vlastní armádu bakterií.* Všimáme si ještě dvou míst: *arme – zbraň a hécatombes dans notre système digestif – vyhladit bakterie v zaživacím systému.*

Lexikální pole „hodných“ bakterií se rozpíná ještě dál, víceméně po celém překládaném úseku. Jmenujeme alespoň jeho představitele ve zbytku kapitoly *Fermentation et santé: bénéfique – prospěšné, utiles – užitečné, efficaces – účinných, diversité – mnoho druhů, bienfaits – pozitivní dopad, ces bactéries amies – tyto spřátelené bakterie, aider – pomáhat, double effet positif: seules les bactéries bénéfiques sont favorisées – Mají tak dvojitý pozitivní efekt: zvýhodňují pouze prospěšné bakterie.*

Čtyřikrát se v kapitole vyskytlo sloveso *renforcer – posílit*, považujeme ho za další z klíčových slov.

Do lexikálního pole „hodných“ bakterií patří i expresivní: *chouchouter – hýčkat, bichonnées – opečovávat.*

4.2 ZÁJMENO ON

Čeština bohužel nemá přímý ekvivalent pro překlad zájmena *on*. Tento problém lze řešit různými způsoby. Nyní naznačíme, jak jsme postupovali.

Mais une fois qu'on a éduqué son palais, [...] (O: 15)

Ale jakmile si na ně zvyknou naše chuťové buňky [...] (P: 2)

Větu jsme modulovali, z předmětu se stal podmět a tím odpadla nutnost zájmeno *on* nějak zastoupit.

Cela peut dérouter au départ si on n'en a pas l'habitude. (O: 15)

To může člověka, který na ně není zvyklý, zpočátku odradit. (P: 2)

Jedním z řešení, které čeština nabízí je zastoupit zájmeno *on* substantivem podobně obecným *člověk*. Tohoto řešení nemůžeme využívat příliš často, mohlo by to znít nepřirozeně.

Autrefois, il était utilisé que pour quelques préparations, mais on avait la main plus lourde. (O: 14)

Dřív se sůl používala jen u přípravy některých potravin, v těch případech se ale solilo pořádně. (P: 1)

Pro češtinu je o mnoho příjemnější řešení reflexivní pasivum. Vyhneme se nutnosti vyjádřit činitele.

On voulait simplement conserver les aliments et se nourrir [...] (O: 14)

Cíl byl prostý: uchovat potraviny co nejdéle a nasytit se [...] (P: 1)

Pokud to nezasáhne do významu, je možné větu přestylizovat.

On distingue plusieurs types de fermentations. (O: 17)

Rozlišujeme více druhů fermentace. (P: 2)

Často jsme zájmeno *on* překládali první osobou množného čísla.

4.3 POPULARIZACE

Text je plný popularizačních prvků. Nyní si vybereme pár typických zástupců a okomentujeme, jakým způsobem lze postupovat.

Přestože jsou nadpisy většinou stručné a věcné, v několika se vyskytne popularizační prvek.

Comment ça marche? (O: 17)

Jak to vlastně funguje? (P: 2)

Je to třeba otázka, která jakoby imituje tu samou, již si čtenář klade v duchu. K podpoření dojmu přirozenosti, jsme použili výplňové slovo *vlastně*.

Slow Food par excellence (O: 15)

Fermentace a slow food (P: 1)

V tomto případě se nám nepodařilo popularizační prvek zachovat a vyznění nadpisu bylo oslabeno.

*Ce ferment peut être **inoculé** par l'homme, ou il peut être naturellement présent (à la surface d'un fruit par exemple).* (O: 17)

*Ferment může být do potraviny „**naočkován**“ člověkem, nebo je přítomen přirozeně (například na povrchu zeleniny).* (P: 2)

Protože má text silně naučný charakter, rozhodli jsme se použít uvozovky pro méně známý význam slovesa *naočkovat*.

[...] *elle a été modernisée et a pris un tour scientifique, a perdu de sa magie et a gagné en précision et en rigueur, mais elle subsiste malgré tout.* (O: 12)

Byla sice modernizována a „zvědečtěna“, ztratila něco ze své tajuplnosti a získala na přesnosti, ale přežívá i nadále. (P: 1)

Uvozovek jsme využili u spojení, které by se do češtiny obtížně překládalo tak, aby byla zachována jeho obraznost. Protože jsme si všimli nejružnějších popularizačních prvků, zdál se nám výraz *zvědečtěno*, pokud se nachází v uvozovkách, v souladu s duchem textu.

Au plan industriel et surtout au plan artisanal, les produits fermentés sont toujours là. La raison est simple : ils sont bons et nous y sommes très attachés. (O: 12)

Fermentované výrobky z industriální a zejména z řemeslné výroby jsou stále s námi. Příčina je prostá, jsou zkrátka dobré a my je máme rádi. (P: 1)

Výrazným zásahem do překládaného textu bylo velmi časté používání první osoby množného čísla, zpravidla u překladu vazeb se zájmenem *on*. Jak jsme již konstatovali dříve, autorky zůstávají po celou dobu v pozadí. Češtině je však velmi přirozená první osoba v textech podobného charakteru, jako je ten náš. Výše uvedený příklad je jedním z mála výskytů zájmena *nous* v překládaném úseku. Proto jsme jeho význam zdůraznili opakováním ve dvou po sobě jdoucích větách.

4.4 OČEKÁVANÉ PROSTŘEDÍ ADRESÁTA

Při překladu jsme na několika místech text lehce upravili, aby lépe odpovídal novému adresátovi a jeho prostředí.

La dimension emblématique des produits fermentés est particulièrement visible chez nous... Même certains mets arrivés plus tard en France mais dont nous sommes friands [...] (O: 12)

Pro Francii jsou fermentované výrobky přímo symbolické... Také potraviny, které se k nám dostaly později a které jsme si oblíbili, [...] (P: 1)

V této větě jsme prakticky zaměnili místa zájmena *nous* a *France*, udělali jsme to záměrně, ve snaze čtenáři text přiblížit. První věta se nutně týká Francie, druhá už může mít obecnou platnost.

*C'est ce qui a permis aux Français d'avoir une telle diversité dans **leurs** fromages par exemple. (O: 15)*

*To například umožnilo, aby **Francouzi** měli tolik různých druhů sýrů. (P: 2)*

Obě věty jsou z kapitoly *La fermentation en France*, což je pro původního adresáta domácí prostředí. V našem překladu se nesnažíme kapitolu příliš lokalizovat. Domníváme se, že francouzské produkty jsou pro většinu Čechů známé, kulturní prostředí navíc není tolik odlišné.

*Parmi toutes ces variétés, le sel le plus adéquat pour la fermentation reste **le sel de mer** tout simple, qu'il vienne de l'Atlantique ou de Camargue. Non seulement ses propriétés sont adaptées à cet usage, mais il est en plus bon marché ce qui n'est pas à négliger quand les recettes demandent de grandes quantités. (O: 27)*

*Ze všech těchto typů soli je pro fermentaci nejvhodnější **mořská sůl**, původem z Atlantiku nebo z Camargue. Má důležité vlastnosti, navíc je levná a tento fakt bychom neměli opomenout, protože receptury vyžadují velké množství soli. (P: 2)*

Pokud by se kniha měla redigovat, bylo by ke zvážení, zda nepřidat poznámku, že v Čechách je nejběžnější a nejlevnější kamenná sůl a nikoliv mořská. Protože i mořská sůl je u nás snadno k dostání a kapitola o soli kamenné vůbec nemluví, poznámku jsme nepřidali.

5 PŘEKLADATELSKÉ POSTUPY

Při překladu jsme naráželi na typologický rozdíl mezi francouzštinou a češtinou. Jak uvádí Radina (Radina, 1981: 10), je čeština převážně flexivní jazyk, zatímco u francouzštiny převažují znaky jazyka izolačního. Francouzština své výrazové jednotky izoluje, flexi „nahrazuje“ slovosledem nebo předložkami; vyžaduje různé skladebné výplně, povinně klade podmětné osobní zájmeno. Francouzština obvykle potřebuje graficky větší prostor k vyjádření myšlenky než čeština.

Oproti tomu čeština naplno využívá prefixace a afixace, nemá definovaný člen a podmětné osobní zájmeno není povinné, z čehož plyne její úspornost.

Sous la pression, le niveau de saumure va monter et recouvrir les végétaux. (O: 36)

Zatlačením hladina nálevu stoupne a zakryje všechnu zeleninu. (P: 11)

Na tomto příkladu vidíme, že francouzština potřebuje tři slova k vyjádření sémantického obsahu, kde flexivní češtině stačí slovo jediné.

Kvůli rozdílnostem mezi dvěma jazyky můžeme jen málokdy překládat doslova, tedy použít odpovídající lexikální jednotku i slovní druh. Nejčastěji musíme použít při překladu jiného postupu, nebo kombinace postupů. Budeme se řídit typologií postupů dle Janovcové (Tionová, 2000: 409). Překladatelskými postupy jsou transpozice, koncentrace a diluce, étouffement a dépouillement, modulace.

Budeme vždy na několika příkladech demonstrovat, jak jsme při překladu s překladatelskými postupy pracovali.

5.1. TRANSPOZICE

Rozlišujeme 3 typy transpozice: slovního druhu, syntaktickou a transpozici francouzského podstatného jména do češtiny. Transpozice je buď povinná, překladatel musí transponovat, či nepovinná, překladatel se rozhodl transponovat.

Nejprve pohovořme o transpozici **slovnědruhové**, kdy cílový text oproti originálu používá jiný slovní druh s tímž sémantickým obsahem. Pokud transponujeme jednou, hovoříme o transpozici **jednoduché**.

Après tout, on pourrait même se demander [...] (O: 12)

Nabízí se koneckonců otázka [...] (P: 1)

V tomto případě jsme transponovali zvrtné sloveso na podstatné jméno. Vzhledem k tomu, že by se dalo přeložit např.: *mohli bychom se ptát*, jedná se o transpozici **nepovinnou**. Rozhodli jsme se použít jiný slovní druh, protože je ve větě zájmeno *on*, pro něž čeština nemá přímý ekvivalent. Větu jsme zároveň modulovali. Postup modulace vysvětlíme později.

[...] *les techniques de pasteurisation sont globalement très **gourmandes** en énergie.*
(O: 20)

[...] *techniky pasterizace celkově **spotřebují** mnoho energie.* (P: 4)

Zde je transpozice **povinná**. Překlad slova *gourmandes* v češtině nemá stejný sémantický obsah, proto se do kontextu se nehodí. Transponovali jsme přídavné jméno na sloveso, tak aby si věta zachovala stejný smysl.

*On distingue plusieurs types de fermentations. Elles mettent en œuvre des **processus différents*** [...] (O: 17)

*Rozlišujeme více druhů fermentace. Každá **funguje** trochu **jinak*** [...] (P: 2)

Nyní došlo k transpozici **dvojnásobné**, přičemž *processus – funguje* je transpozice **primární**. *Jinak – différents* je transpozice **sekundární**.

*En fait, les produits fermentés **se préparent** pour la plupart très rapidement* [...] (O: 15)

***Příprava** většiny fermentovaných potravin je naopak velmi rychlá* [...] (P: 2)

Změnou závislosti ve větě se řídicí člen *les produits fermentés* stal členem závislým. V překladu je řídicím členem *příprava*. Tento postup je tzv. **chassé-croisé**.

Nyní se podíváme na příklady transpozice **syntaktické**, kdy větný člen mění svou funkci.

[...] *la saturation de gras, de sucre et de sel **typique** des produits industriels* [...] (O: 15)

[...] *velké množství tuku, cukru a soli, **které je atributem průmyslových produktů,***
[...] (P: 2)

Transponovali jsme větný člen – přídavné jméno – na větu vedlejší.

Při překladu musíme brát v potaz nominální charakter francouzštiny, má oproti češtině větší frekvenci podstatných jmen. Dalším typem je **transpozice francouzského substantiva do češtiny**.

*La fermentation s'inscrit également dans une démarche de **préservation** des identités des lieux* (O: 15)

*Fermentace také pomáhá **uchovávat** krajové zvláštnosti* (P: 2)

Český překlad je úspornější a substantivum bylo transponováno na infinitiv, který zní ve větě přirozeněji.

5.2 KONCENTRACE A DILUCE

Dalším typem transpozice je rozšiřování nebo zužování textu, kdy sémantický obsah zůstává nezměněn.

*le temps de **faire des courses*** (O: 15)

*dostatek času na **nakupování*** (P:2)

K čemu francouzština potřebuje tři slova, dokáže flexivní čeština vyjádřit jediným slovem. Při překladu z francouzštiny do češtiny je kvůli typologické rozdílnosti mezi těmito dvěma jazyky častější **kontrace**.

[...] *une feuille végétale préalablement **passée en salaison*** [...] (O: 34)

[...] *můžeme navrch umístit předem **nasolený zeleninový list***, [...] (P: 10)

Další příklad kontrace. České adjektivum vyjádří stejný sémantický obsah jako originál.

*les **citadins*** (O: 15)

lidé žijící ve městě (P: 2)

Zde ovšem můžeme vidět i proces opačný – **diluci**. Při překladu do češtiny text rozšiřujeme.

5.3 ÉTOFFEMENT – DÉPOUILLEMENT

Francouzské předložky jsou dost vágní, a proto bývají při překladu do češtiny nahrazovány slovem, které nese více obsahu. Může to být například předložka – české předložky jsou většinou mnohem konkrétnější – nebo bezpředložkové pádové spojení dvou substantiv. Posílení významu pomocného slova se říká **étouffement**. Opačným postupem, kterého používáme častěji při překladu z češtiny do francouzštiny je tzv. **dépouillement**.

[...] *un lit tout neuf, à usage unique, qui ne prendra vie qu'au moment où les produits à faire fermenter y seront intégrés.* (O: 38)

[...] *substrát na jedno použití, který ožije, až **když** do něj vložíme potraviny k fermentaci.* (P: 11)

Zde se jedná o **nepovinné étoffement**, při překladu jsme měli na výběr z více řešení. Mohli bychom například přeložit doslova: *ve chvíli, kdy*. Využili jsme schopnosti češtiny vyjadřovat se stručně a upřednostnili jsme spojku *když*.

*Pour les salaisons **dépourvu de saumure** [...]* (O: 36)

Při nasolování **bez** nálevu [...]

Další případ nepovinného étoffement. Lze říci i například: *nemající nálev*, přirozeněji ovšem zní stručnější vyjádření prostou předložkou s genitivem.

Le taux peut aller jusqu'à 30 % pour les recettes de condiments et de sauces à manger en petites quantités. (O: 34)

*U přípravy dochucovadel a omáček **určených ke** konzumaci v malých dávkách může slanost vystoupat až ke 30 %.* (P: 10)

Janovcová v kapitole o překladatelských postupech (Tionová, 2000) nezmiňuje étoffement do češtiny za pomoci předložky s adjektivem. To, co francouzština vyjádří vágní předložkou *à*, musíme v češtině rozvést a naplnit významem. Dochází tedy k diluci a étoffement.

5.4 MODULACE

Dalším překladatelským postupem je změna úhlu pohledu, tzv. modulace. Modulujeme tam, kde by byl překlad sice gramaticky správně, lišil by se však v daném kontextu sémanticky. Změníme hledisko a zdůrazníme jiný znak pozorované skutečnosti. Rozlišujeme modulaci lexikální a syntaktickou.

[...] *particulièrement l'estomac et les dents, qui **n'aiment pas** l'acidité à outrance.* (O: 22)

[...] *zejména žaludek a zuby nadměrnou kyselost **špatně snášejí**.* (P: 6)

Na tomto příkladu vidíme modulaci na základě **antonymie**. Doslovný překlad by vyzněl možná příliš expresivně.

Mais une fois qu'on a éduqué son palais, la saturation de gras, de sucre et de sel [...] apparaît dans toute sa grossièreté et on se sent bien moins tenté. (O: 15)

Ale jakmile si na ně zvyknou naše chuťové buňky, velké množství tuku, cukru a soli, [...], je bude rušit a ztratí na lákavosti. (P: 2)

V tomto případě jsme větu modulovali lexikálně i gramaticky, pro zájmeno *on* v češtině neexistuje ekvivalent. Lexikálně jsme modulovali na základě **synekdochy**: *palais* – *chuťové buňky*, tj. zaměnili jsme celek za část. Změnili jsme hledisko úhlu pohledu a *chuťové buňky* jsme postavili do pozice podmětu v první větě. V návaznosti na první větu jsme transponovali i větu druhou. Lexikálně jsme modulovali **charakterovou vlastnost** *grossièreté* na **činnost** *rušit*. Celé souvětí jsme přestylizovali, využili nového členu řídicího z první věty a obsadili valenční potenciál slovesa *rušit*: **je bude rušit**. Vyřešil se tak i druhý výskyt zájmena *on* v poslední větě. Tentokrát jsme modulovali opačným směrem: činnost *tenter* jsme transponovali na charakteristiku *lákavost*, poslední věta se hypertaxí připojí k větě druhé, přičemž obě věty mají stejný podmět: *mira*.

Jak je patrné z tohoto souvětí, jen málokdy při překladu dochází k jednoduché transpozici, často překladatel musí celou větu přestylizovat, tak aby odpovídala duchu cílového jazyka či stylistickému záměru textu. Jedna změna si nezřídka vynucuje změnu další.

Mais une fois qu'on a éduqué son palais, la saturation de gras, de sucre et de sel [...] apparaît dans toute sa grossièreté et on se sent bien moins tenté. (O: 15)

Ale jakmile si na ně zvyknou naše chuťové buňky, velké množství tuku, cukru a soli, [...], je bude rušit a ztratí na lákavosti. (P: 2)

Jednotlivé postupy často kombinují, jak si můžeme všimnout na znovu citovaném příkladu, kde jsme kromě modulace využili i postup **étouffement** v případě: *une fois que* – *jakmile* a diluce u výrazu *la saturation* – *velké množství*.

Při překladu je třeba uvědomovat si, že jednu větu lze často vyjádřit synonymními formulacemi. Takže si sice zachovají totožný sémantický obsah, ale může se měnit funkce větných členů, slovosled, lexikum. Překladatel se vždy snaží vybrat řešení, na základě analýzy originálu a překladatelské koncepce.

6 PŘEKLADATELSKÉ POSUNY

V této kapitole se zaměříme na překladatelské posuny dle Levého (Levý, 2012). Levý vytváří typologii překladatelských chyb u překladu uměleckého díla. Překladatel je při práci postaven před mnohá nelehká rozhodnutí. Musí pečlivě vybírat každé slovo. Volba se odvíjí od jeho slovního fondu. Je přirozené tíhnout k využívání aktivního slovního fondu. Může tak dojít ke **stylistickému ochuzování díla** (Levý, 2012: 126). Dalším úskalím překládání je překladatelova snaha dílo čtenáři učinit co nejsrozumitelnější. Pokud text nejen překládáme, ale i vykládáme, dopouštíme se takzvané chyby **intelektualizace** (Levý, 2012: 132).

Věříme, že některé tyto procesy, pokud se používají vědomě a oprávněně, nemusí být chybou ale naopak užitečným nástrojem při převodu díla. Zvláště pak při překladu neuměleckého díla, jako v našem případě. Nyní se podívejme na jednotlivé typy překladatelských posunů doplněné o příklady z našeho překladu. Kromě Levého čerpáme také z poznatků A. Popoviče (1975) a z kapitoly o posunech v knize *Úvod do translatologie* (Gromová 2009).

6.1 STYLISTICKÉ OCHUZOVÁNÍ DÍLA

Dle Levého (Levý, 2012: 126) *překladatelská práce svádí ke třem typům stylistického ochuzování:*

- a) *užití obecného pojmu místo konkrétního přesného označení*
- b) *užití stylisticky neutrálního slova místo citově zabarveného*
- c) *malé využívání synonym k obměňování výrazu.*

U prvních dvou bodů v našem případě skutečně nemusí jít o ochuzování díla, nýbrž o práci s originálem, pod podmínkou, že překladatel vynahradí jinde, oč dílo ochudil. K třetímu typu posunu je třeba poznamenat, že opakování určitých klíčových pojmů je pro originál typické, jako například *produit fermenté* nebo *aliments*. S ohledem na čtenáře a cíle díla, jsme měli na paměti, že je potřeba tyto pojmy směrem do češtiny nerozrůžňovat, zachovávat co nejpřesněji jejich výskyt. V některých případech jsme si museli vybrat jedno z několika možných překladatelských řešení a následně se ho držet: *saumure* – *nálev* (a nikoliv obměňování za *lák*). Problém nastal u klíčového slova *préparation*, které jsme překládali nejednotně, ale vždy podle kontextu.

6.1.1 UŽITÍ OBEČNÉHO POJMU MÍSTO KONKRÉTNÍHO PŘESNÉHO OZNAČENÍ

Během překládání jsme jistě mnohokrát zobecňovali v případech, kdy čeština nemá obdobný výraz, či tam, kde by se podobně konkrétní výraz z různých důvodů nehodil.

*La fermentation, que l'on peut **qualifier** d'affinage pour faire plus chic, [...] (O: 17)*

*Fermentace, nebo bychom mohli **řici** zrání, aby to znělo elegantněji, [...] (P: 2)*

Jedním z typických příkladů je zobecnění *qualifier* – *řici*. Zvolili jsme překladatelské řešení *řici*, na které v druhé větě navazuje *znělo*, čímž jsme vyřešili hned dva překladatelské problémy: zájmeno *on* a vazbu *pour faire*.

*[...] qu'ils soient assez souples pour être **transvasés**. (O: 36)*

*[...] dokud zelenina není dostatečně ohebná, aby se dala **přemístit**. (P: 11)*

Sloveso *transvaser* bychom bez kontextu mohli přeložit jako *přelévat*, my jsme se ho zde rozhodli do češtiny zobecnit na *přemístit*. Pro danou činnost čeština nedisponuje příhodným ekvivalentem. Podmětem je zelenina, tedy víceméně jakýkoliv druh zeleniny, který následně zohební. Pokud bychom mluvili konkrétně například o ředkvičkách, mohli bychom použít sloveso *přesypat*. Popisovaná situace by se ovšem mohla týkat i změkklých zeleninových listů, kde by se tento výraz nehodil.

*changer de goût, d'odeur, de **texture** et d'apparence (O: 17)*

*změní chuť, vůni, **strukturu** i vzhled (P: 2)*

Zde jsme zobecnili výraz *textura* na známější *struktura*. Jedním z našich cílů je, aby se čtenář při četbě cítil příjemně. Některé pasáže jsou odbornější a pro úplného lajka možná obtížnější k pochopení, zvolili jsme tedy obecnější a známější výraz. Domníváme se, že posun v daném kontextu nikterak neškodí. Okolní pojmy ve výčtu jsou totiž velice obecné a neutrální.

6.1.2 KONKRETIZACE

Opačným procesem je posun od obecného ke konkrétnímu. Tento posun je při překladu z francouzštiny do češtiny přirozený, vyplývá z rozdílu mezi těmito dvěma jazyky. Oproti češtině pojmenovává francouzština skutečnost o dost vágněji a obecněji (Radina, 1981: 189). Z tohoto důvodu je konkretizace často povinná.

*[...] non seulement notre organisme n'apprend plus à se défendre contre toutes sortes d'**éléments** naturels inévitables [...] (O: 20)*

*[...] nejenže si náš organismus odvykne bránit se různým nevyhnutelným přirozeným **podnětům** [...] (P: 4)*

Místo vágnějšího *élément* jsme překládali *podnět*, tedy okolnost povzbuzující k činu. Přestože má užší význam než originál, je dostatečně obecný, aby zahrnul nejrůznější druhy vnějších faktorů, které nás ovlivňují.

La fermentation, que l'on peut qualifier d'affinage pour faire plus chic, [...] (O: 17)

*Fermentace, nebo bychom mohli říci zrání, aby to **znělo** elegantněji, [...] (P: 2)*

Konkretizace nám v tomto případě pomohla vyřešit vazbu *pour faire*, která se musí do češtiny vždy upřesnit podle kontextu.

*Ce ferment peut être inoculé par l'homme, ou il peut être naturellement présent (à la surface d'un **fruit** par exemple). (O: 17)*

*Ferment může být do potraviny „naočkován“ člověkem, nebo je přítomen přirozeně (například na povrchu **zeleniny**). (P: 2)*

Zde jsme se rozhodli doplňující informaci v závorce konkretizovat; překlad *plod* se nám zdál zbytečně vágní a do kontextu by se nehodil. Konkretizace na *ovoce* by byla matoucí, v textu je mnohokrát zmíněná nakládaná zelenina, a ač lze fermentovat i ovoce, receptů se zeleninou je výrazně víc.

6.1.3 UŽITÍ STYLICKY NEUTRÁLNÍHO SLOVA MÍSTO CITOVĚ ZABARVENÉHO

Připomeňme si, že expresivní výrazy jsou v knize zařazeny účelně. Originál má významnou funkci konativní, snaží se ovlivnit adresáta. Pokud tedy dojde k překladatelskému posunu – od expresivního k neutrálnímu – oslabujeme tím funkci textu, a navíc jeden z hlavních cílů knihy, totiž popularizaci a zatraktivnění tématu fermentace. Popularizační prvky nemusí být zcela nutně na stejném místě jako v originále, čeština funguje jiným způsobem než francouzština. Musí však být přítomny v podobné kvantitě a intenzitě jako v originálu.

*Bref, les recettes très anciennes ne sont pas forcément les plus **fun**, [...] (O: 14)*

*Zkrátka a dobře staré recepty možná nejsou **nejzábnější**, [...] (P: 1)*

Anglicismus *fun* se tímto způsobem v češtině nepoužívá. Účelem anglicismu byla popularizace a zatraktivnění tématu, stejný účel má i hovorový výraz *bref* na začátku věty. Ten jsme tedy do češtiny rozšířili a tím lehce zvýraznili ve snaze učinit text čtivější.

*Face au phénomène mondial de la **malbouffe**, la solution qui s'impose [...] (O: 15)*

*Řešení celosvětového problému **špatného stravování** [...] (P: 2)*

Pro expresivní výraz *malbouffe* v češtině neexistuje ekvivalent. Překládali jsme neutrálně, ustáleným spojením *špatné stravování*. Domníváme se, že jsme do textu zařadili dostatek jiných popularizačních prvků, aby ztrátu vykompenzovaly.

*Même certains mets arrivés plus tard en France et dont nous sommes friands sont les **fruits de fermentation** [...] (O: 12)*

*Také potraviny, které se k nám dostaly později a které jsme si oblíbili, jsou **výsledkem** procesu fermentace, [...] (P: 1)*

Oslabili jsme spojení *fruits de fermentation*, které by doslovně znělo příliš expresivně. Do daného kontextu se nehodí ani *plod* ani *ovoce*. Řešení *výsledek* není ideální, ale slovo *résultat*, přímý ekvivalent *výsledku*, se v překládaném úseku téměř nevyskytuje.

*Et bien que le vinaigre soit **le fruit d'une fermentation** [...] (O: 14)*

*Ač je i ocet **produktem fermentace**, [...] (P: 1)*

Problematictější je překladatelské řešení, které jsme zvolili o něco dál, kde se vyskytlo obdobné spojení. Překládali jsme *produkt*, ve smyslu *produkt chemického procesu*. Ve prospěch tohoto řešení mluví jeho úspornost a srozumitelnost. Nepříjemně ovšem konkuruje s *produit*, které se v textu vyskytuje velmi často. Na dané stránce originálu se objevuje pětkrát. I přesto jsme se rozhodli použít *produkt*. Všech pět výskytů *produit*, jsme totiž překládali jako *výrobek*. Pokud by se ale spojení *fruit d'une fermentation* objevilo v místě, kde by v překladu řešení *produkt* už bylo použito jinde, museli bychom hledat jiný výraz.

*On peut donc être un adepte de la fermentation et **s'y plonger avec passion**, essayer de toutes sortes de recettes et s'amuser à en découvrir et en inventer d'autres, mais il ne faut pas que cela vire à l'obsession, car **aucun excès n'est bénéfique**. (O: 22)*

*Člověk se může stát stoupencem fermentace, **s nadšením začít**, zkoušet různé recepty, bavit se objevováním a vynalézáním dalších, ale neměla by se z toho stát posedlost. **Všeho moc škodí**. (P: 6)*

Zde došlo k oslabení spojení *s'y plonger avec passion*, použité spojení *s nadšením začít* nedosahuje expresivity originálu. Z toho důvodu jsme posílili jiné spojení, v originále neutrální, abychom dosáhli podobné výsledné míry expresivity věty jako celku. Větu *aucun excès n'est bénéfique* jsme přeložili ustáleným spojením *všeho moc škodí*.

6.2 INTELEKTUALIZACE

Levý rozlišuje mezi třemi typy intelektualizace: zlogičťování textu, vykládání nedořečeného a formální vyjadřování syntaktických vztahů (Levý, 2012: 132).

Populárně-naučný funkční styl textu si automaticky vyžaduje některé zásahy a změny, neboť je cílem co nejvyšší logičnost. Kupříkladu je tedy lépe potlačit některé popularizační prvky na místech, kde by mohli čtenáře zmást, a nahradit je tam, kde poslouží popularizaci stejně dobře, ale nebudou zasahovat do logiky výkladu.

S ohledem na čtenáře jsme v určitých případech posílili kohezi, aby se v textu lépe orientoval. Abychom zaručili, že čtenář klíčové pojmy, případně některá obrazná pojmenování, správně pochopí, rozhodli jsme se daná místa dovysvětlit.

6.2.1 POSÍLENÍ KOHEZE

Při překladu jsme přistoupili v některých místech v zájmu srozumitelnosti textu k posílení koheze.

- *On distingue plusieurs types de fermentations. Elles mettent en œuvre des processus différents [...] (O: 17)*

Rozlišujeme více druhů fermentace. Každá funguje trochu jinak [...] (P: 2)

- *S'il est bon de retrouver le goût et les bienfaits de la fermentation, un régime trop riche en produits fermentés peut même avoir un effet négatif [...] (O: 22)*

*Znovu objevovat blahodárné účinky fermentace je sice příjemné, **jenže** i dieta příliš bohatá na fermentované produkty může mít negativní dopady [...] (P: 6)*

6.2.2 DOVYSVĚTLOVÁNÍ

U některých pojmů jsme volili řešení, které je oproti originálu konkrétnější – pokud by se nejednalo o neumělecký text, mohli bychom mluvit o posunu vykládání nedořečeného. Například jsme překládali ve francouzštině vágní *bocal* opisným spojením *fermentační nádoba*. Pojem se v knize vyskytuje velmi často. Kdybychom na jednom místě použili překlad *nádoba* a na jiném *sklenice*, přehlednost by se z textu vytrácela.

Podobného postupu jsme využili i u prvních dvou výskytů pojmu *saumure*. Přidali jsme dovysvětlující adjektivum *slaný*. Ve francouzštině slanost vyplývá ze samotného *saumure*. Dvě použití *slaný nálev* nám připadalo dostatečné k tomu, aby se pojem zavedl, a dál už jsme *saumure* překládali jednoduše jako *nálev*.

Některé pojmy, u kterých by český čtenář mohl váhat nad významem, jsme se rozhodli ponechat k zachování celkového působení textu. Pouze jsme je doplnili vnitřní vysvětlivkou. Například: *symbiotické (žijící ve vzájemné shodě) organismy bakterií a kvasinek* (P: 8).

Některá obrazná pojmenování jsme posunuli tak, aby byla logičtější a tím pádem srozumitelnější.

*Le but n'est pas donc d'éradiquer les mauvaises bactéries à tout prix, puisqu'elles **permettent** aux bonnes d'être plus solides.* (O: 20)

*Cílem proto není za každou cenu vyhubit „zlé“ bakterie, protože **díky jejich přítomnosti** jsou ty „hodné“ silnější.* (P: 4)

Na tomto místě zmizela personifikace „zlých“ bakterií, které těm „hodným“ umožňují být silnější. Upřednostnili jsme jasnější vyjádření, na paměti jsme měli cíl: srozumitelnost a jasnost textu. Personifikace by na daném místě mohla zakalit smysl vyjádření.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo přeložit úsek knihy *L'Art de la fermentation* od francouzských autorek Luny Kyungové a Camille Ogerové a doprovodit ho teoretickým komentářem. Překlad jsme vytvářeli tak, aby odpovídal českému adresátovi a jeho kulturnímu prostředí. Při překladu jsme se snažili zachovat poznávací a konativní funkci originálu i styl populárně naučný se všemi jeho popularizujícími prvky. Představili jsme překladatelskou koncepci založenou zejména na poznatcích J. Levého a Ch. Nordové.

Setkali jsme se s některými překladatelskými problémy, které se týkaly převážně lexika, popularizační stránky textu, francouzského zájmena *on* a očekávaného prostředí adresáta. Problémy jsme okomentovali a navrhli možné řešení. Vysvětlili jsme, jak jsme používali překladatelské postupy dle E. Janovcové. Dále jsme popsali, ke kterým překladatelským posunům dle typologie J. Levého při našem překladu došlo a jakým způsobem jsme s problematikou pracovali. Komentované jevy jsme dokládali na příkladech citovaných z francouzského originálu ve srovnání s naším překladem.

BIBLIOGRAFIE

PRIMÁRNÍ LITERATURA

KYUNG, Luna, OGER, Camille. *L'art de la fermentation*. Paris. La Plage. 2016. 355 s. ISBN 978-2-84221-450-0.

SEKUNDÁRNÍ LITERATURA K TEORETICKÉMU KOMENTÁŘI

ČECHOVÁ, Marie, KRČMOVÁ, Marie, MINÁŘOVÁ, Eva. *Současná stylistika*. Praha. NLN. 2008. ISBN 978-80-7106-961-4.

GROMOVÁ, Edita. *Úvod do translatologie*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitře, Filozofická fakulta. 2009. ISBN 978-80-8094-627-2.

HENDRICH, Josef, Otomar RADINA a Jaromír TLÁSKAL. *Francouzská mluvnice*. 3. přepracované vyd., 1. vyd. v nakl. Fraus. Plzeň. 2001. Fraus. ISBN 80-723-8064-8.

HOFFMANNOVÁ, Jana a HOUŽVIČKOVÁ, Milena. *Čeština pro překladatele: základy teorie, interpretace textů, praktická cvičení*. Praha. 2012. Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta. ISBN 978-80-7308-405-9.

JAKOBSON, Roman. *Poetická funkce*. Jinočany. 1995. H&H. Artes et litterae. ISBN 80-857-8783-0.

LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. 4. upravené vyd. Praha 2012: Apostrof. ISBN 978-80-87561-15-7.

NORD, Chrisitane. *Translating as a purposeful activity: functionalist approaches explained*. New York. Routledge. 2. vyd. 2018. 166 s. ISBN 9781138573345.

NORD, Christian. *Text Analysis in Translation: Theory, Methodology, and Didactic Application of a Model for Translation-Oriented Text Analysis*. Amsterdam – Atlanta. 1991. GA: Rodopi. ISBN 90-5183-311-3.

POPOVIČ, Anton. *Teória umeleckého prekladu: Aspekty textu a literárnej metakomunikácie*. Bratislava: Tatran. 1975.

RADINA, Otomar. *Francouzština a čeština – systémové srovnání dvou jazyků*. 2. vydání. Praha. 1981. Státní pedagogické nakladatelství. Učebnice pro jazykové školy.

TIONOVÁ, Alena a kol. *Francouzština pro pokročilé*. Praha 2000. Leda Jazykové učebnice pro veřejnost. ISBN 80-85927-80-2.

SEKUNDÁRNÍ LITERATURA K PŘEKLÁDANÉMU TEXTU

Éditions La Plage [online] [cit. 2020-11-10] Dostupné z: <https://www.laplage.fr/>

Luna Kyung : « Avec le temps, je me suis mise à manger de manière bien plus simple, plus frugale », [pub. 2020-06-12] In: Le Monde [online] [cit. 2020-11-10] Dostupné z: https://www.lemonde.fr/m-styles/article/2020/06/12/luna-kyung-avec-le-temps-je-me-suis-mise-a-manger-de-maniere-bien-plus-simple-plus-frugale_6042626_4497319.html

L'Art de la fermentation. In: le manger [online] [cit. 2020-11-10] Dostupné z: <http://www.lemanger.fr/index.php/lart-de-la-fermentation/>

Contact. In: le manger [online] [cit. 2020-11-10] Dostupné z: <http://www.lemanger.fr/index.php/contact/>

Probiotika, probiotika, synbiotika. In: Wikiskripta, [online] [cit. 2020-11-10] Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Probiotika,_prebiotika,_synbiotika

Amarylkovitě. In: Květena [online] [cit. 2020-11-10] Dostupné z: <http://www.kvetena.com/amarylkovite.html>

PŘÍRUČKY A SLOVNÍKY

Internetová jazyková příručka [online] © 2008–2020. Jazyková poradna ÚJČ AV ČR. Dostupné z: <http://prirucka.ujc.cas.cz/>

Kontext [online], [b.r.]. © Institute of the Czech National Corpus, © Lexical Computing Ltd., © NLP Centre FI MU. Dostupné z: <https://kontext.korpus.cz/>

Francouzsko-český slovník. *Slovníky Lingea | On-line slovníky, překlady, gramatiky a konverzace* [cit. 2020-11-10] [online]. © 2017 Dostupné z: <https://slovníky.lingea.cz/francouzsko-cesky/>.

Velký lékařský slovník [online] [cit. 2020-12-10] Dostupné z: <http://lekarske.slovníky.cz/pojem/mikroaerobni>

Fyziologie výživy. Slovník použitých pojmů. [cit. 2020-12-10] Dostupné z:
https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/fyziologie_vyzivy/Slovník.html