

Aspekty výběru tradičních pokrmů a potravin

Sylvie Marečková Gabrííková

Bakalářská práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická
Ústav technologie a mikrobiologie potravin
akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Sylvie MAREČKOVÁ GABRLÍKOVÁ**
Osobní číslo: **T07063**
Studijní program: **B 2901 Chemie a technologie potravin**
Studijní obor: **Chemie a technologie potravin**

Téma práce: **Aspekty výběru a hodnocení tradičních pokrmů a potravin.**

Zásady pro vypracování:

I. Teoretická část

1. Popis lidové stravy v minulosti a dnes.
2. Srovnání stravování ve městech, na vesnici, různých věkových kategorií, pohlaví.

II. Praktická část

1. Sestavení dotazníku pro výběr a hodnocení tradičních pokrmů a potravin.
2. Zpracování výsledků.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

[1] BUŇKA, F., NOVÁK, V., KADIDLOVÁ H. *Ekonomika výživy a výživová politika 1*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Zlín, 2006.

[2] VELÍŠEK, J. *Chemie potravin 1*, OSSIS, Tábor 1999.

[3] NIKMAJER, L., PETRÁŠ, J. *Dobrou chuť*, IRES, Písek 2003.

[4] MAROUNEK, M., BŘEZINA, P., ŠIMŮNEK, J. *Fyziologie a hygiena výživy*, VVŠ PV Vyškov 2000.

[5] ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M. *Česká strava lidová*, Družstevní práce, Praha 1945.

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Jiří Miček, Ph.D.

Ústav technologie a mikrobiologie potravin

Datum zadání bakalářské práce:

1. února 2010

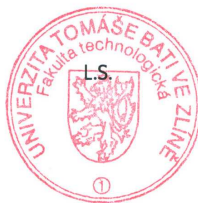
Termín odevzdání bakalářské práce:

31. května 2010

Ve Zlíně dne 15. dubna 2010



doc. Ing. Petr Hlaváček, CSc.
děkan



doc. Ing. Jan Hrabě, Ph.D.
ředitel ústavu

Příjmení a jméno:

Obor:

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové/bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové/bakalářské práce bude uložen na příslušném ústavu Fakulty technologické UTB ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji diplomovou/bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- beru na vědomí, že podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou/bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové/bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Ve Zlíně

.....

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47 Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

²⁾ zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

³⁾ zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k větší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá aspekty výběru tradičních pokrmů a potravin. V teoretické části jsou popsány složky potravy a dále pak vývoj tradiční lidové stravy v období 19. století až do současnosti.

Praktická část obsahuje vyhodnocení sestaveného dotazníku týkající se prvků výběru tradičních pokrmů a potravin, který byl vyplněn respondenty. Jednotlivé otázky jsou vyhodnoceny pomocí grafů, tabulek a slovního hodnocení. V závěru práce jsou zhodnoceny výsledky.

Klíčová slova: tradiční pokrmy a potraviny, lidová strava, tradice

ABSTRACT

The bachelor's thesis deals with aspects of the choosing traditional food and meals. In the theoretical part are described the elements of food and then the development of traditional folk food in the 19th century to the present.

Practical part includes the evaluation of a questionnaire focused on the components traditional dishes and food that was completed by respondents. The questions are evaluated using graphs, tables, and verbal evaluation. At the end the results are evaluated.

Keywords: traditional czech food and melas, folk fare

Děkuji mému vedoucímu práce Ing. Jiřímu Mlčkovi, Ph.D., za velmi cenné rady, kterých si vážím a také za strávený čas, který mi věnoval při sestavování této bakalářské práce. Také děkuji všem respondentům, kteří byly tak ochotní a vyplnili dotazník potřebný pro vypracování této práce.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 JÍDLO	12
1.1 DEFINICE POTRAVY	12
1.2 SLOŽKY POTRAVY	12
1.2.1 Sacharidy	12
1.2.2 Aminokyseliny, peptidy a bílkoviny	14
1.2.3 Lipidy	14
1.2.4 Vitamíny.....	16
1.2.5 Minerální látky	17
2 TRADIČNÍ LIDOVÁ STRAVA	19
2.1 PRVNÍ KNIHY ZABÝVAJÍCÍ SE RECEPTURAMI POKRMŮ	19
2.2 ČESKÁ KUCHYNĚ PŘED KONCEM 19. STOLETÍ	20
2.2.1 Strava o Velikonocích	22
2.2.2 Strava o Vánocích	23
2.2.3 Tradiční obřadní pečivo	24
2.3 STRAVOVÁNÍ V PRVNÍ POLOVINĚ 20. STOLETÍ.....	25
2.4 STRAVOVÁNÍ V LETECH 1949-1989.....	25
2.5 STRAVOVÁNÍ OD 90. LET DO SOUČASNOSTI	26
3 SROVNÁNÍ SOUČASNÉHO STRAVOVÁNÍ LIDÍ ŽIJÍCÍCH VE MĚSTĚ A NA VENKOVĚ	28
II PRAKTICKÁ ČÁST	29
4 CÍL PRÁCE	30
5 METODIKA PRÁCE	31
5.1 ZASTOUPENÍ RESPONDENTŮ	31
6 VÝSLEDKY A DISKUZE	32

6.1	DŮLEŽITOST DODRŽOVÁNÍ TRADIC	32
6.2	PŘÍPRAVA (KONZUMACE) TRADIČNÍCH POKRMŮ V UVEDENÉ SVÁTKY	33
6.3	TRADIČNÍ JÍDLA PŘIPRAVOVANÁ A KONZUMOVANÁ O VÁNOCÍCH	35
6.4	TRADIČNÍ POKRMY KONZUMOVANÉ O VELIKONOCÍCH.	36
6.5	TRADIČNÍ ČESKÉ POKRMY	37
6.6	SUROVINY PRO PŘÍPRAVU TRADIČNÍCH JÍDEL A POKRMŮ	40
6.7	OCHUTNÁVKY UVEDENÝCH TRADIČNÍCH JÍDEL A PRAVIDELNOST JEJICH PŘÍPRAVY V DOMÁCNOSTECH	42
6.8	ZHDNOCENÍ PŘEDNOSTÍ A NEDOSTATKŮ TRADIČNÍCH JÍDEL	43
6.9	ČETNOST VAŘENÍ A STRAVOVÁNÍ SE V DOMÁCNOSTECH A V RESTAURACÍCH	45
6.10	OBLIBA RESTAURACÍ S NABÍDKOU TRADIČNÍCH ČESKÝCH JÍDEL	48
ZÁVĚR		50
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY		52
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK		55
VYSVĚTLIVKY		56
SEZNAM OBRÁZKŮ		57
SEZNAM TABULEK		58
SEZNAM GRAFŮ		59
SEZNAM PŘÍLOH		60

ÚVOD

Strava je základní podmínkou existence člověka. Tak jak byl měněn způsob života, tak byly také měněny stravovací návyky a zvyklosti lidí. Strava a kuchyně každé oblasti má své typické rysy, které ji odlišují od ostatních oblastí. Příprava, názvy a skladba jídel jsou ovlivněny zemědělstvím, rozvojem řemesel a obchodu. Způsoby stravování patřily a nepochybně stále patří k nejcharakterističtějším projevům lidských společností. Způsob stravování, skladba jídelníčku, skladování potravin prošly významnými změnami. Mnohá lidová jídla vymizela, ale také se zdravotním doporučením zlepšilo stravování alespoň části obyvatelstva. Došlo také k podstatné změně v technologii potravinářské průmyslové výroby i přípravy jídel v domácnosti. Některé z lidových pokrmů se nenávratně vytratili, jiné se stali velmi populárními a lze je dostat koupit i ve formě polotovarů.

Tato práce pojednává o tradičních jídlech a surovinách užívaných pro výrobu těchto tradičních jídel a pokrmů, jejich využití v minulosti a v současnosti. V první části práce je ve stručnosti uveden přehled jednotlivých složek potravin jako jsou bílkoviny, sacharidy, lipidy, minerální látky a vitamíny. Dále se práce zabývá zachycením jednotlivých období, kdy se měnila strava obyvatelstva až do současné doby. V praktické části je vyhodnocen dotazník, který byl vyplněn respondenty a jsou sledovány postoje respondentů k tradičním českým jídlům.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 JÍDLO

Jídlo, vaření a stolování zaujímá v rámci historického vývoje pro člověka stejně důležitou roli, jako jiné potřeby kulturní, sociální či politické. Od samotného počátku lidských dějin se jídlo stalo nejen biologickou nutností nezbytnou k přežití jedince, ale také součástí jeho dalšího sociálního a kulturního vývoje. Při dobrém jídle se už od pradávna řešily nejdůležitější politické a společenské otázky, rodily se celé myšlenkové i filozofické koncepce, vytvářela se zásadní umělecká a vědecká díla posouvající lidstvo vývojově kupředu. Pro jídlo se vedlo mnoho sporů i válek, jídlo se stalo jedním ze základních hospodářských fenoménů, na němž společnost prosperovala, stagnovala nebo upadala.

Také v dnešní době je jídlo jedním ze základních kritérií bohatství státu i jedince. [1]

1.1 Definice potravy

Termínem potrava se rozumí vše, co je možno konzumovat pro účely výživy organismů. Potravou sloužící výživě lidského organismu jsou poživatiny. Potravina nebo jejich směs upravená ke konzumu je nazývána pokrm. Jako jídlo označujeme soustavu chodů, kterou konzumujeme v určitou denní dobu. [2, 3, 4]

1.2 Složky potravy

Potrava člověka je chemicky velmi rozmanitým materiálem. V čerstvých poživatinách se vyskytuje asi půl milionu různých chemických sloučenin. Ještě větší množství sloučenin vzniká enzymovými a neenzymovými reakcemi při skladování a zpracovávání poživatin. [2]

Mezi základní složky potravy patří sacharidy, bílkoviny a lipidy. Potrava je také zdrojem minerálních prvků a vitamínů. Bílkoviny, sacharidy a lipidy jsou nazývány hlavními živinami. Vitamíny a minerální látky jsou řazeny mezi tzv. esenciální výživové faktory. [2, 5]

1.2.1 Sacharidy

Názvem sacharidy se označují polyhydroxyaldehydy a polyhydroxyketony, obsahující v molekule minimálně tři alifaticky vázané uhlíkové atomy a sloučeniny, které se z nich tvoří vzájemnou kondenzací za vzniku glykosidových vazeb. K sacharidům náleží také

sloučeniny vzniklé ze sacharidů oxidačními, redukčními, substitučními a jinými reakcemi. [2, 6]

Podle počtu cukerných jednotek vázaných molekule se sacharidy dělí na:

- monosacharidy
- oligosacharidy (2 -10 monosacharidových jednotek)
- polysacharidy (stovky až tisíce monosacharidů)
- složené, konjugované nebo komplexní sacharidy [2]

Sacharidy jsou látky vznikající v přírodě v buňkách fotoautotrofních organismů. Heterotrofní organismy získávají potřebné sacharidy z organismů autotrofních nebo z nesacharidových substrátů jako jsou některé aminokyseliny, hydroxykyseliny a jiné látky. Sacharidy jsou tudíž stálou složkou všech buněk. Potrava rostlinného původu má vyšší obsah sacharidů než potrava živočišného původu. V živočišných tkáních činí obsah sacharidů jen několik málo procent, v rostlinných pletivech tvoří běžně 85-90 % sušiny. [2, 5]

Funkce sacharidů:

- Sacharidy jsou zdrojem energie: metabolismus rozkladu sacharidů poskytuje téměř všechnu energii potřebnou pro ostatní biochemické a biologické pochody, z čehož vyplývá, že sacharidy jsou energetickým zdrojem látkového metabolismu. Hojně rozšířeným a pohotovým zdrojem energie je glukosa.
- Strukturní funkce: sacharidy jsou základními stavebními jednotkami mnoha buněk a chrání je proti působení vnějšího prostředí.
- Signální funkce: sacharidy jsou biologicky aktivními látkami nebo složkami biologicky aktivních látek. Uplatňují se zde zejména glykoproteidy, koenzymy, hormony a jiné. [6]

Monosacharidy a oligosacharidy jsou běžnou složkou většiny potravin, jejich obsah je však značně proměnlivý, stejně tak jako zastoupení jednotlivých druhů cukrů. Ve vysokém množství jsou například obsaženy monosacharidy v ovoci, kde se jejich obsah při zrání zvyšuje. V potravinách přírodního původu převládají polysacharidy. V ovoci je převládajícím polysacharidem pektin, v menším množství je obsažena například celuloza.

V kořenových zeleninách a také okopaninách jsou ve velkém počtu zastoupeny škroby. Škroby jsou také hlavními polysacharidy u všech druhů obilovin. [2, 6]

1.2.2 Aminokyseliny, peptidy a bílkoviny

V přírodě jsou hojně zastoupeny sloučeniny, které jsou složeny z aminokyselin jako základních stavebních jednotek. Tyto stavební jednotky jsou navzájem propojeny amidovou vazbou, která se nazývá peptidová vazba.

Podle počtu vázaných aminokyselin se sloučeniny dělí na skupiny:

- Peptidy: obsahují 2 až 100 monomerních jednotek
- Proteiny neboli bílkoviny: obsahují více než 100, zpravidla až několik tisíc aminokyselin [6]

Bílkoviny jsou nezbytnou živinou pro budování nových a obnovu starších a poškozených buněk a tkání. Jsou nezbytnou složkou potravy, protože jsou hlavním zdrojem dusíku a esenciálních aminokyselin. Esenciální aminokyseliny jsou ty, které si člověk sám nedokáže syntetizovat a musí je získávat výhradně potravou. Mezi tyto aminokyseliny patří valin, lucin, isoleucin, fenylalanin, tryptofan, threonin, methionin, lysin. Ostatní kódované aminokyseliny jsou označovány jako neesenciální. Pro vývoj malých dětí jsou navíc esenciální histidin a arginin. [2, 6, 5, 7]

Jednotlivé druhy potravin se velmi liší obsahem proteinů, složením jejich aminokyselin a biologickou hodnotou. Obsah bílkovin v potravinách se pohybuje v rozmezí 0-100% v sušině. Hlavními zdroji bílkovin v potravě jsou mléko, maso, ryby, vejce, ořechy, luštěniny. Z čehož středně vysoký obsah bílkovin mají obiloviny a cereální výrobky, nízký obsah má zelenina, ovoce a také okopaniny. [2, 5]

1.2.3 Lipidy

Lipidy patří k velmi významným složkám potravin a ve výživě člověka tvoří jednu z hlavních živin důležitou a nezbytnou pro zdraví a vývoj organismu. Jedná se o velmi heterogenní skupinu organických látek nacházejících se v organismech. Jsou omezeně rozpustné ve vodě, avšak dobře rozpustné v organických rozpouštědlech. [2, 7]

Lipidy se definují jako přírodní sloučeniny, které obsahují esterově vázané mastné kyseliny o více než 3 atomech uhlíku v molekule. V potravinách se také často nacházejí sloučeniny mastných kyselin, které vznikly díky průmyslové činnosti nebo jinými lidskými aktivitami, které nejsou považovány za přírodní látky, ale přesto se běžně zařazují k lipidům.

Většinou jsou v praxi za lipidy považovány také lipofilní sloučeniny, které doprovázejí vlastní lipidy. Proto jsou také nazývány doprovodné látky lipidů. Jejich chemická struktura je různá a často neobsahují vázané mastné kyseliny. Do této skupiny látek patří například terpenoidy, barviva, lipofilní vitamíny, přírodní antioxidanty a další. [2]

Dělení lipidů:

Podle chemického složení lze lipidy dělit na:

- homolipidy
- heterolipidy (glykolipidy, fosfolipidy)
- komplexní lipidy (homolipidy i heterolipidy)
- doprovodné látky lipidů

Jednotlivé funkce lipidů:

- Rezervní funkce-lipidy jsou po energetické stránce nejvíce bohatou surovinou pro organismus. Odbouráním 1g tuku organismus získá více než dvojnásobek energie než při odbourání sacharidů.
- Ochranná funkce-část tuků obklopuje některé vnitřní orgány a díky tomu zabraňuje mechanickému poškození těchto orgánů. Podkožní tuk má funkci tepelného izolantu organismu, chrání ho před nadměrnou ztrátou tepla.
- Stavební funkce-lipidy jsou také složkou biomembrán
- Funkce katalytické-některé isoprenoidní lipidy mají funkci biokatalyzátorů [6]

Z výživového hlediska je důležitá skladba mastných kyselin obsažených v tucích. Důležitý je obsah polyenových mastných kyselin především kyseliny linolové a α -linolenové, které jsou pro organismus esenciální a proto je musí organismus přijímat v potravě.

Podíl tuku na celkovém příjmu energie by neměl podle současných doporučení přesahovat 30%. Významný je také poměr mezi nasycenými, monoenoovými a polyenoovými kyselina-
mi, který by měl být 1 : 1,4 : 0,6. [3]

1.2.4 Vitamíny

Vitamíny jsou organické látky, které organismus nezbytně potřebuje, ale nedovede si je sám vytvořit, proto je nutné přijímat je potravou. Vitamíny nejsou pro organismus zdrojem energie a také nejsou stavebními jednotkami tkání. V organismu vykonávají několik funkcí, nejdůležitější je katalytický účinek při řadě reakcí látkové přeměny, který mohou vykazovat buď samy, nebo ve formě složitých sloučenin, které vznikají až v organismu. Některé vitamíny vytvářejí i důležité oxidačně redukční systémy. Vitamíny jsou esenciálními složkami potravy. Jsou definovány jako organické esenciální biokatalyzátory heterotrofních organismů. Vitamíny mají různou chemickou strukturu. [8, 9]

Při nedostatku některého vitamínu dochází k hypovitaminose (je-li vitamín dodáván v nedostatečném množství) nebo až k avitaminose (přechodný úplný nedostatek vitamínu, projevující se poruchou některých biochemických procesů). Nedostatek vitamínů byl dříve jednou z hlavních příčin chorob a úmrtí. Opakem avitaminosy je hypervitaminosa, která je způsobená nadměrným příjmem některých lipofilních vitamínů, rovněž vyvolává poruchy biochemických procesů a může vést až k těžkým onemocněním. [9]

Antivitaminy jsou strukturální analoga vitamínů, které snižují jejich biologický účinek. Zpomalují růst mikroorganismů, závislých na daném vitaminu, dále vyvolávají příznaky nedostatku vitamínů u živočichů. [7]

V potravinách se vitamíny vyskytují v různém množství zpravidla od $\mu\text{g}\cdot\text{kg}^{-1}$ po stovky až tisíce $\text{mg}\cdot\text{kg}^{-1}$, obsah je závislý na mnoha faktorech např. druh vitamínu, druh potravy a jejím zpracování, stupeň zralosti ovoce a zeleniny má také značný význam. Obsah vitamínů v surovinách i v potravinách z nich vyrobených je z technologického hlediska nejen indikátorem kvality a šetrnosti použitých operací při výrobě, ale také podmínek skladování surovin i hotových výrobků. [8, 9, 10]

Mezi jednotlivými vitamíny nejsou po chemické stránce žádné strukturální vztahy, podle nichž by mohli být klasifikovány. Důležitým rozlišovacím znakem je jejich rozpustnost, podle níž se také dělí na vitamíny rozpustné v tucích a na vitamíny rozpustné ve vodě.

Vitamíny rozpustné v tucích (lipofilní): vitamin A (retinol) a jeho provitaminy (karotenoidy), vitaminy D (kalciferoly), vitaminy E (tokoferoly a tokotrienoly), vitaminy K (fylochinony, farnochinony)

Vitamíny rozpustné ve vodě: vitamin B₁ (tiamin), vitamin B₂ (riboflavin), vitamin B₆ (pyridoxin), vitamin B₁₂ (kyanokobalamin), kyselina listová (folacin), kyselina nikotinová a její amid, kyselina pantotenová, biotin, vitamin C (kyselina L-askorbová a L-dehydroaskorbová)

Významnými zdroji vitamínů jsou základní potraviny jako například maso a masné výrobky, mléko a mléčné výrobky, vejce, chléb a jiné cereální výrobky, ovoce a zelenina, jimiž je zpravidla dostatečně pokryta potřeba vitamínů. [8, 9]

1.2.5 Minerální látky

Minerální látky potravin jsou obvykle definovány jako prvky obsažené v popelu potravin nebo přísněji jako prvky, které zůstávají ve vzorku potravin po úplné oxidaci organického podílu na oxid uhličitý, vodu aj. Minerální podíl tvoří u většiny potravin 0,5-3 hmotnostní procenta. Minerální látky lze rozdělit podle různých kritérií například s ohledem na jejich množství. [9]

Podle tohoto kritéria dělíme minerální látky do skupin:

- Majoritní minerální prvky (makroelementy): jsou obsaženy v potravinách ve větším množství, obvykle v setinách až stovkách a desetitisících $\text{mg}\cdot\text{kg}^{-1}$ a patří k nim Na, K, Mg, Ca, Cl, P a S.
- Minoritní minerální prvky: vyskytují se v potravinách v menších množstvích představujících několik desítek až stovek $\text{mg}\cdot\text{kg}^{-1}$, jsou to prvky tvořící přechod mezi majoritními a stopovými prvky, do této skupiny řadí Fe a Zn.
- Stopové prvky (mikroelementy): jsou zastoupeny v desítkách $\text{mg}\cdot\text{kg}^{-1}$ a méně. K potravinářsky důležitým prvkům náležícím do této skupiny patří Al, As, B, Cd, Co, Cr, Cu, F, (Fe), Hg, I, Mn, Mo, Ni, Pb, Se, Sn, (Zn).

Rozdělení minerálních látek v potravinách na skupiny majoritních, minoritních a stopových prvků zhruba odpovídá i zastoupení těchto prvků v lidském organismu. Obsah minerálních látek se velmi liší i mezi jednotlivými potravinami.

Podle fyziologického významu lze minerální prvky rozdělit na:

- Esenciální prvky- jsou to takové, které organismus musí přijímat v potravě v určitém množství, aby byly zajištěny důležité biologické funkce. Zástupci jsou Na, K, Mg, Ca, Cl, P, S, Fe, Zn, Mn, Cu, Ni, Co, Mo, Cr, Se, I, F, B, Si.
- Toxické prvky- jsou prvky, které ve formě svých sloučenin nebo v elementární formě vykazují toxické účinky. K nejdůležitějším toxickým prvkům v potravinách patří Pb, Cd, As.
- Neesenciální prvky- jedná se o prvky u nichž doposud není známa biologická funkce a nejsou ani výrazně toxické. K této skupině náleží všechny ostatní chemické prvky v potravinách často zastoupené ve stopách např. Li, Rb, Cs, Ti, Au, Sn, Bi, Br.

Zařazení do těchto skupin není zcela definitivní a je vázáno na biologický druh, pro který je daný prvek esenciální. [9]

Minerální prvky jsou obsaženy ve všech potravinových zdrojích, ale v silně proměnlivém množství. Hlavním zdrojem je obecně zelenina a ovoce. Pouze některé minerály se vyskytují ve zvýšené míře v živočišných tkáních. Nedostatku minerálních látek se dá předejít vyváženou stravou. [9, 11, 12]

2 TRADIČNÍ LIDOVÁ STRAVA

O výživě národa rozhodují především podmínky přírodní. Složení a utváření půdy, zeměpisná šířka, nadmořská výška i podnebí charakterizují stravu určitého kraje. To jak se člověk dovedl těmto přírodním podmínkám přizpůsobit, jak je dovedl zvládnout ve vlastní prospěch je věcí dlouhého vývoje. V každém kraji, i v těch nepříznivěji přírodou obdařenými, dospěli časem lidé podle svých schopností k určité optimální výživě, jež se osvědčila zkušeností jednotlivých staletí. [13]

Lidová strava a způsoby její přípravy snad nejlépe odrážejí skutečnost těsného sepětí člověka s přírodním prostředím, ve kterém žil a tvrdou prací se snažil uhájit živobytí a zajistit pokračování rodu. [1]

Hlavním zdrojem plodin a surovin pro přípravu pokrmů v našem prostředí bylo zásadně zemědělství. Rostlinná výroba zajišťovala obiloviny, luštěniny a zeleninu, živočišná výroba maso hovězí, skopové, vepřové, drůbež, vejce, med, mléko a další potraviny z mléka jako například tvaroh, sýry, máslo a jiné. Maso se dalo také získat lovem, ten ale byl s výjimkou rybolovu venkovskému poddanému lidu zakázán a porušení zákazu lovu v lesích, které bez výjimky patřily vrchnosti mohlo být ve středověku trestáno i smrtí. [1, 14, 15]

Přídavným zdrojem plodin byl sběr na lukách a v lesích. Ve velmi malé míře přispíval k získávání surovin pro přípravu pokrmů také dálkový obchod a dovoz plodin ze vzdálených zemí. Vedle hospodářských, přírodních a klimatických podmínek měly na výběr surovin a charakter jídel vliv zejména tradiční ustálené zvykové formy, církevní předpisy a zákazy, kolektivní či osobní předsudky a záliby či osobní schopnosti a kuchařské umění, tedy velmi široký soubor nejrůznějších vlivů. [1, 16]

Díky těmto vlivům vykazuje každá národní kuchyně celou řadu specifických rysů, které se projevují jak v charakteru vlastních jídel, tak také v jejich názvech. Pro úplnost je ale nutno podotknout, že rovněž v rámci jedné národní kuchyně se názvy týchž jídel v různých oblastech od sebe liší. [1, 15]

2.1 První knihy zabývající se recepturami pokrmů

První český kuchařský sborník receptur jídel byl sestaven Bavorem Rodovským v roce 1591. Byla v něm obsažena především jídla připravovaná na královských a šlechtických dvorech v Německu a ve Francii.

Gastronomie má v Českých zemích staletou tradici. S rozvojem nejrůznějších zvyků a oslav se začaly objevovat knihy kuchařských receptů. Velkou roli sehrály kuchařské knihy Magdaleny Dobromily Rettigové a později Zikmunda Wintra, Čeňka Zíbrta. Všichni jmenovaní ve svých knihách poukazovali na odlišnosti gastronomie v Českých zemích a přiblížili základní úpravy jednotlivých pokrmů, které přetrvávají dodnes. Zde se poprvé čtenář může dočíst, jak připravit například svíčkovou pečení nebo koprovou omáčku.

2.2 Česká kuchyně před koncem 19. století

Každá hospodyně musela vyjít s tím, co se urodilo na jejich polích. Do obchodu se chodilo pouze pro sůl, petrolej, zápalky a trochu koření, ti zámožnější také pro trochu cukru. Měšťanské rodiny měli do obchodu sice blíže, ale také se snažili vyjít s tím, co skýtal jejich dvůr.

Z obilnin se za nejvíce vážené považovalo žito, ze kterého se pekl chléb. Pšenice byla jen na přilepšenou na koláče. S obilím do mlýna jezdili jen ti zámožnější, v každé domácnosti byl ruční mlýnec zvaný „žrno“, na kterém namleli sami hrubou mouku. Už v čase kolem první světové války se z polí vytratilo proso, kdysi tak hojné. Také pohanky, která se mnohde udržela až do současné doby, se v minulosti jídalo mnohonásobně více. Základní, dosud málo doceněný význam pro výživu obyvatel mělo zelí. Zato ostatní zeleniny se pěstovalo dost málo. Podobně to bylo i s luštěninami, které byly jinak velmi oblíbené. Kolem poloviny 19. století došlo k základní proměně jídelníčku, a to obecným rozšířením brambor, které se staly základem jídelníčku. Vydařená úroda brambor byla zárukou dostatku po celý rok, neúroda mnohdy znamenala rok hladový. Pro výživu obyvatel měl zásadní vliv také chov dobytka. Z mléka se vyráběly sýry i máslo. Chov vepřů se ve větší míře rozšířil až ve druhé polovině 19. století. Na zabíjačku se pak mohli těšit v každé chalupě. Ovoce v této době nesloužilo pouze jako pochutina, ale zejména koncem léta a na podzim bylo nejrůznějším způsobem využíváno pro obohacení jídelníčku. [17, 16]

Kromě zásob byly možnosti jídelníčku a přípravy jídel výrazně podmíněny charakterem topeniště. Byla to velká hliněná pec, která stála v rohu místnosti. před klenutým otvorem do pece mělo svoje místo otevřené ohniště, kde se vařila většina jídel. Roznítil se malý oheň, na něj se položila železná třínožka a teprve na ni se postavil železný hrnec. Peklo se a smažilo jen s výjimkou chleba a tradičního pečiva jen při zvláštních příležitostech. Vše se

změnilo se zavedením sporáku a kamen s troubou na pečení. V domech měšťanů se tak stalo už před polovinou 19. století, v podhorských vsích nejméně o půl století později.

Stará pec, která byla později nahrazena se příznačně říkalo chlebová pec. Ještě v první polovině 19. století a u chudiny i počátkem 20. století patřil chléb k vzácným příležitostným pokrmům. Pro pečení chleba byla vyhrazena sobota, mnohde se však museli spokojit s každou druhou nebo třetí sobotou. Rozeznávalo se několik druhů chleba, podle druhu obilí a hrubosti mouky. Nejčastěji se pekl chléb z žitné mouky. Několikrát v roce, při svátcích a jiných slavnostních příležitostech se pekly vdolky. Smažené pečivo jako například koblihy a také „boží milosti“ se připravovali pouze jedenkrát za rok.

K nejstarším moučným pokrmům patřila kaše. Obliba jednotlivých druhů kaše se lišila kraj od kraje. Za nejvzácnější se obecně považovala krupičná kaše z pšeničné nebo i žitné mouky, velmi hrubě pomleté. Na stůl se přinesla ve velké míse, polila se máslem a pokapala medem. [17, 16]

Velmi častým pokrmem byly také omáčky, na stole se objevili nejméně dvakrát týdně.

V minulém století se vařila jídla velmi jednoduchá. Polévky měli v jídelníčku našich předků mnohem větší význam, než v současnosti. Hospodyně připravovala denně polévku k snídani k obědu a k večeři. Byly většinou jediným chodem, proto se cenily polévky husté a vydatné. Řídké polévky byly známy spíše jako polévky chudiny a to zejména ve městech. V bohatších měšťanských kuchyních se také připravovali řídké aromatické polévky a masové vývary, ale ty měly spíše podnítit chuť k dalšímu chodu. Bylo známo nejméně čtyřicet různých polévek. Často se vařila kyselá polévka z kvašeného zelí, zvaná „kyselica“, v létě a na podzim houbová polévka a také mnoho polévek ovocných. Například z čerstvých hrušek a jablek, v zimě i z ovoce sušeného. Časté byly také polévky z brambor nebo mléka. Mléčné polévky byly oblíbené u dětí a žen, vyráběli se z kyšky, z podmáslí a dokonce i ze syrovátky nebo starého sýra. Za nejvydatnější se považovala silná polévka slepičí se širokými nudlemi, která se vařila při svatbách a nosila se ženám v šestinedělí. [17, 16, 18]

Pokud se podával druhý chod (spíše v bohatých měšťanských rodinách), bylo jim obvykle maso, většinou zadělávané, dušené, někdy také pečené. Nejběžnější bylo maso z dobře vykrmených tučných prasat. Oblíbené byly husté omáčky a jako příkrm se dávaly nejčastěji knedlíky.

Pro českou kuchyni byly a stále také jsou typické sladké pokrmy, obvykle podávané jako samotný chod, hlavně zapékané kaše se sušeným ovocem a ovocné knedlíky. Také jako dezert se podávaly různé sladké pokrmy, např. plněné buchty, koláče, bábovky a různé drobnější jemné pečivo, při jehož přípravě se nešetřilo tukem, cukrem a vejci. Vejce se vůbec v naší národní kuchyni často používali a stále používají. [19]

Mezi nejvýznamnější svátky, které se během roku slavily patří bezesporu Velikonoce a Vánoce. O těchto svátcích byly připravovány pokrmy jak sváteční tak i pokrmy všedního dne.

2.2.1 Strava o Velikonocích

Patří bezpochyby k nejvýznamnějším křesťanským svátkům. Jsou to svátky pohyblivé, tedy proměnlivého data. Toto datum se určuje podle prvního jarního úplňku. Pro naše předky v dávné minulosti měl ovšem největší význam příchod jara. Jarní rovnodennost znamenala začátek nového zemědělského roku.

Velikonoční týden začíná po Květné neděli. Škaredá středa je ve znamení honění Jidáše. Zelený čtvrtek přináší řadu pověr. Především se pečou jidášky sladké kynuté pečivo figurální nebo stáčené do různých geometrických tvarů z válečků těsta, které mají znázorňovat provaz jímž se zrádný Jidáš oběsil. Tvarované do různých uzlíků, preclíků atd. Po upečení ještě teplé pomazávané máslem smíchaným s medem a rumem. Velký pátek je považován za jeden z nejpřísnějších půstů v roce. V kuchyni se podle tradic na Velký pátek nesmělo nic připravovat, chystání na slavný Hod boží velikonoční mělo vypuknout až na Bílou sobotu. Bílá sobota je posledním dnem půstu.



Obrázek 1. Jidáše [20]

Neděle velikonoční je dodnes velmi významným svátkem církevním i rodinným. Dříve nosívali hospodyně na ranní mši pokrmy k obřadnímu posvěcení. Tato tradice je dosud živá. Mazanec, holoubata, vejce a beránek, ať už pečeně masitá nebo nápodoba z těsta, nádivka, slanina, klobásy a víno – to vše posvěceno bylo pak doma děleno a obřadně pojídáno.

Velikonoční pondělí nebo také Velikonoční Červené pondělí, pomlázka, binovačka atd. Už z vícera názvů je jasné, že jde o den důležitý, a to nikoli z pohledu církevního, ale lidového. Je to den prastarých zvyků pomlázování živými narušenými ratolestmi a obdarování barevnými vejci. Ojedinělý tvar vajíčka a především tajemství života v něm ukryté odjakživa člověka provokovalo a inspirovalo. Podle původních zvyků má být darované vejce pouze plné, ať už vařené nebo v syrovém stavu. [21]

Mezi pokrmy připravované na velikonoce patřil mazanec, neboli bochánek z kynutého těsta s rozinkami a mandlemi, který musel žlutými vejci svítit a také musel být pomazaný tukem a žloutkem. Také kořením se na přípravu tohoto svátečního pokrmu nešetřilo. Kdysi se do těsta přidával i tučný tvaroh, aby byl mazanec vláčný. [21, 22]

V dřívější době byl chov ovcí mnohem rozšířenější, a tak na stole nebylo vzácností velikonoční jehňátko. Jelikož dnes není jehněčí u nás k naší škodě příliš oblíbené, spokojujeme se s náhražkou upečenou z těsta ve formě beránka. [21]

2.2.2 Strava o Vánocích

Vánoce byly pro naše předky a jsou i pro nás obdobím výjimečným. Jídlo nebyvalo bohatší než skromná strava všedních dnů. Jen chodů mívali o něco více. Dosahovali často magického čísla devět, ale také až dvanáct. Počítalo se však do nich i krájení jablka, vylousknutí ořechů a sušené ovoce, které večeri končilo. [22]

K českým lidovým Vánocům patřily jesličky, stejně jako pokrmy přímo pro tyto svátky chystané, závazná úprava štedrovečerního stolu i mnoho zvykových předmětů, které pro naše předky měli svůj pověrečný význam. Štědrý den spadá ještě do postního období a tomu byla přizpůsobena i večeře. Nesměly chybět symboly zdraví, hojnosti a plodnosti, které představoval med, zelí, obilná zrna a chléb, čočka, fazole, hrách a mák. Také však plodiny, které se v daném místě pěstovali. [21, 22]

Chystaly se pokrmy z jáhel, hrachu, bílé mouky, sušených hub. Kapr byl považován za postní pokrm, z tohoto důvodu také patřil na štedrovečerní stůl. Dříve ovšem měli rybu jen málokde, a pokud ano, jednalo se o oblasti tradičního rybářství a to spíše jen u těch movitějších nebo majitelů rybníku. Na vesnici si lidé vypomáhali náhradou z kynutého těsta upečenou v hliněné formě ve tvaru ryby. Na skladbě vánočního jídelníčku se snad nejvíce projevilo sociální postavení rodiny. [21, 23]

Jedním z typických vánočních pokrmů je Kuba. Tento oblíbený houbový pokrm pochází z Krkonoš. Podával na štědrý den jako polední jídlo, protože se do večere nemělo jíst žádné maso. Pravý černý Kuba má být z tmavých hub modráků a křemenáčů a je z krup nebo trhaných krulek, lámanky. Dalšími ingrediencemi je česnek, sádlo a majoránka. [21, 22]

2.2.3 Tradiční obřadní pečivo

Pečivo patřilo ke každému výročnímu i rodinnému svátku. Po celé období adventu, Vánoc, svátku Štěpána a Nového roku se peklo různě tvarované kynuté pečivo. Kromě pečiva výhradně určeného ke konzumaci, jako například vánočky, koláče, věnce a chléb, to bylo pečivo obřadní, většinou figurální nebo geometrických magických tvarů.

Drobné figurální výtvary z těsta byly původně určeny k jídlu. Předem posvěcené bývaly darem a měly přinést obdarovanému vlastnosti tvarovaného pečiva. Ještěrka například mrštnost, had moudrost a podobně. Dnes známe tyto drobné, zlatavě žluté figurální motivy jako „vizovické pečivo“. Dříve se však peklo po celém našem území, těsto se kypřilo kvasnicemi, přidával se tuk i vejce. [21]



Obrázek 2. Vizovické pečivo [22]

2.3 Stravování v první polovině 20. století

Počátkem 20. století se ve městech pokračovalo v tradicích české měšťanské kuchyně, která se postupně stávala dostupnější i pro méně zámožné vrstvy a šířila se i na venkov. U chudých vrstev na vesnici i ve městech se tradice české lidové stravy mísila s vlivem měšťanské kuchyně. K výraznému zhoršení výživové situace došlo během I. světové války, kdy se projevil nedostatek potravin a špatná organizace v zásobování a distribuci potravin. V letech 1918 – 1939 se stravovací návyky obyvatelstva vrací do původního stavu jako před válkou, avšak začíná se uplatňovat vliv zahraničních kuchyní. Také je rozšíření uplatnění jídel méně energeticky vydatných, mírně se zvyšuje konzumace ovoce a nových druhů zeleniny. V době II. světové války byla nabídka potravinového trhu velice omezená, ale díky relativně dobře fungujícímu přidělovému systému nenastal mezi obyvatelstvem hlad. Přídělový systém byl zrušen až v roce 1953. S likvidací soukromé držby půdy na vesnicích, změnami v systému obdělávání půdy, chovu dobytka, struktury zaměstnanosti došlo k postupnému stírání rozdílů ve způsobu života obecně, mezi obyvateli vesnic a měst.

Ustálila se strava založená na kombinaci tradic české národní kuchyně a zahraničních vlivů, především maďarské, rakouské a bavorské kuchyně. [25, 26]

2.4 Stravování v letech 1949-1989

V následujících letech se výrazně zlepšilo zásobování obyvatel potravinami. Byl kladen důraz především na kvantitu a ne na kvalitu, která je drahá a nebyla by většinou obyvatelstva doceněna. Byl také kladen důraz na soběstačnost v produkci potravin. Dovoz byl omezen na subtropické a tropické plodiny, zvláště ovoce, dovážené jen v omezeném množství. Výrazně stoupla produkce obilovin. Rychle stoupala také spotřeba cukru a živočišných tuků. Ve výrobě masa se zvýšila produkce masa vepřového, k čemuž výrazně přispívali i drobní venkovští chovatelé. Rostla spotřeba sladkostí, lahůdek a značně také vzrostl konzum alkoholu, především piva. Vysoce vzrostla spotřeba vajec. Co se týče spotřeby mléka a mléčných výrobků, ta rostla podstatně pomaleji a brzy začala stagnovat. Stagnovala také výroba zeleniny a ovoce, zejména pro pracovní náročnost. Potřebnou dávku vitamínu C zajišťoval v zimních a jarních měsících dovoz citronů. Mezi obyvateli klesala spotřeba luštěnin, ale i kyselého zelí, které bylo jen částečně nahrazeno jinou zeleninou. V osmdesátých letech pokračoval pokles spotřeby konzumního mléka, ale zvyšovala se spotřeba jo-

gurtů a sýrů. Koncem tohoto čtyřicetiletého období byl ve stravě obyvatel velký přebytek energie a vysoký příjem všech energeticky bohatých potravin (tuku, cukru, alkoholu). Strava byla chudá na vitamíny C, A, na vápník, železo, vlákninu a vodu. Jídelníček byl dosti jednotvárný a strava málo pestrá. [19]

2.5 Stravování od 90. let do současnosti

Na počátku 90. let 20. století se začala projevovat liberalizace obchodu, která umožnila rozsáhlý dovoz potravinářských výrobků i surovin. V podnicích se začaly vyrábět potravinářské produkty po vzoru zahraničních postupů. Značně vzrostla nabídka potravinářských výrobků a rozšířený sortiment nabídl lepší výběr. Výrazně se zlepšilo zásobování ovocem a zeleninou. V letech 1993 – 1995 se začaly stále více uplatňovat ekonomické faktory a většina spotřebitelů se zaměřila na nákup nejlevnějších potravinářských výrobků bez ohledu na jejich kvalitu. Objevil se i jistý návrat k dřívějším stravovacím zvykům. Pro poslední dobu bylo a stále je masivní pronikání velkých potravinářských řetězců do České republiky. Nabízejí rozsáhlý sortiment potravinářských výrobků a i také ceny jsou pro kupující v těchto řetězcích příznivější. Dalším charakteristickým rysem této současné doby je budování sítě podniků rychlého občerstvení tzv. „fast foods“. Oblibu v nich našli především mladí lidé. Vyznačují se však poměrně úzkým sortimentem, proto jejich časté návštěvy mohou mít za následek jednostrannou výživu. Nabízené pokrmy jsou zde poměrně tučné, chuťově velmi výrazné s vyšším obsahem soli nebo cukru. [19, 27]

V současné době můžeme sledovat dva trendy. Prvním je akceptování všech podnětů pro dosud neznámé nebo nezavedené způsoby stravování jako je již zmiňované rychlé občerstvení, či grilování, prodej mražených hotových jídel, jídla mezinárodní kuchyně. Tyto způsoby stravování se začínají uplatňovat zejména ve stravování ve všedních pracovních dnech. Oproti tomu tradice je akceptovaná v sestavě jídelníčku většiny rodin při svátcích výročních, rodinných a jiných událostech. Faktem ale zůstává, že současná kuchyně a jídelníček se začínají od tradice velmi rychle vzdalovat. Na rodinné zvyklosti, oblíbená jídla spojená s určitými příležitostmi, sestavě jídelního pořádku se bere ohled spíše při mimořádných příležitostech, svou úlohu zde hrají také praktiky v přípravě jídel uchovávané prostřednictvím kuchařek, které jsou zvané k přípravě hostin a ty dodržují zavedenou praxi, blízkou tradici. Přes to si však tradice udržela své místo ve společnosti až do současné doby. Tradiční pokrmy a stylové stolování jsou součástí identity jednotlivých regionů. S na-

bídkou tradičních pokrmů se také můžeme setkat v různých restauracích, avšak někdy má nabízený pokrm s tradičním shodný pouze název. [26]

3 SROVNÁNÍ SOUČASNÉHO STRAVOVÁNÍ LIDÍ ŽIJÍCÍCH VE MĚSTĚ A NA VENKOVĚ

I v současné době jsou rozdíly ve stravování lidí žijících ve městě a na venkově znatelné. S příchodem stravování „Fast-food“ do měst se strava stala nezdravější kvůli většímu množství tuků, které pokrmy nabízené těmito stravovacími zařízeními obsahují. Při dlouhé tepelné zátěži tuků jako je například přepalování oleje mohou vznikat z nenasycených mastných kyselin tzv. trans formy mastných kyselin, které mohou mít karcinogenní účinky. [2, 28] Díky tomu hrozí lidem, kteří se v těchto rychlých občerstveních stravují vyšší riziko nádorových onemocnění. Fast-foody se na většině vesnicí ještě nevyskytují a díky tomu většina vesničanů s rychlým občerstvením nepřichází tak často do styku.

Na venkově je také o mnoho více možností pěstovat si vlastní zeleninu či ovoce, které může být pěstováno bez zbytečných hnojiv a chemických látek podporujících růst. Lidé ve městech si však mohou koupit bio zeleninu, která zaručuje pouze použití přírodních prostředků pro pěstování.

Další výhodou venkova představuje domácí med. Chovatelů včel je na vesnicích podstatně více než ve městech, proto není problém, si čerstvý med zajistit přímo od nich. Pravdou ale zůstává, že včelařů v naší republice stále ubývá díky tomu, že se této činnosti věnují většinou starší lidé a mladá generace tíhne spíše k městskému způsobu života.

Lidé na venkově také chovají užitková zvířata. Převážně jde o chov prasat, drůbeže, ovcí, koz a také skotu.

Rozdíl mezi způsobem stravování městských lidí a lidí žijících na venkově nespočívá pouze v konzumaci uvedených potravin, ale také v rozdílném způsobu života. Na venkově není život uspěchaný tak jako ve městech. Lidé více dodržují pravidelný rytmus stravování a také odpočinek, který je důležitý k načerpání sil. Možná v právě v tom je důvod, že se lidé na venkově dožívají vyššího věku než ti, kteří žijí ve městech. [28]

Otázkou však zůstává, zda výše uvedený výčet výhod venkova se netýká pouze starších či původních obyvatel, jelikož mladší generace má jistě jiné požadavky a nároky na životní úroveň.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL PRÁCE

Cílem práce je zhodnotit současný postoj lidí k tradicím, tradičním pokrmům, zjištění jednotlivých názorů na tyto pokrmy co se týče jejich předností a nedostatků, také četnost využívání těchto pokrmů v současné době, četnost stravování lidí v domácnostech a v restauracích a také obliba restaurací s nabídkou tradičních českých jídel.

5 METODIKA PRÁCE

Dotazník týkající se tradičních jídel a pokrmů byl sestaven tak, aby bylo možno vyhodnotit názory respondentů na toto téma, vztah k tradičním potravinám, četnost přípravy těchto pokrmů v jejich domácnostech a aspekty při výběru těchto potravin. Dotazníky byly zpracovány a jednotlivé otázky vyhodnoceny podle odpovědí, které byly respondenty v dotazníku uvedeny.

Celkový počet respondentů byl 120 a jejich věk nebyl nijak omezen. Průzkum byl proveden na území České republiky ve Zlínském kraji.

Některé otázky byly srovnávány s výsledky z výzkumu, který byl proveden Centrem pro výzkum veřejného mínění (CVVM) ve dnech 19. -26. května 2003 v rámci výzkumu Naše společnost 2003 (Sociologický ústav AV ČR), který byl proveden u 1048 respondentů starších 15 let na území České republiky, v jednotlivých odpovědích na dané otázky, které byly zveřejněny v tomto výzkumu, není zohledněno, zda šlo o respondenty žijící ve městě, na venkově, zda se jednalo o muže nebo ženy.

5.1 Zastoupení respondentů

Celkem na dotazník týkající se tradičních potravin, pokrmů a aspektů při jejich výběru odpovídalo 120 respondentů. Z celkového počtu dotázaných bylo 51 mužů, což je 42,5 %. Zbýlých 57,5 % respondentů byly ženy, jichž bylo 69.

48 respondentů (40 %) uvedlo, že bydlí ve městě a 72 (60 %) na vesnici.

V dotazníku byl věk rozdělen do 4 věkových kategorií. Kolik respondentů spadalo do jednotlivých kategorií je možné vidět v tabulce číslo 1.

Tabulka 1. Věkové skupiny respondentů

Věk respondentů		
	muži	ženy
do 25 let	15	32
25-35 let	14	15
35-55 let	17	16
55 a více let	5	6
celkem	51	69

6 VÝSLEDKY A DISKUZE

6.1 Důležitost dodržování tradic

Z grafu číslo 1 vyplývá, že pro převážnou většinu respondentů je dodržování tradic důležité. Z celkového počtu oslovených mužů se 41 z nich přiklonilo ke kladným odpovědím rozhodně ano nebo spíše ano. Z těchto údajů vyplývá, že pro 80 % dotazovaných mužů hrají tradice jistou roli v jejich životě. Ke kladné odpovědi se přiklonilo také 54 žen, což činí 78 % z celkového počtu dotázaných žen.

Naopak k záporným odpovědím rozhodně ne nebo spíše ne se přiklonilo 8 mužů, což je pouhých 16 % z celkového počtu mužů. Zbýlí 2 muži se k této otázce vyjádřily odpovědí nevím.

U žen se vyskytly 2 odpovědi rozhodně ne a 11 odpovědí spíše ne, což nám v procentuálním vyjádření ukazuje, že 19 % z celkového počtu dotazovaných žen neshledává dodržování tradic jako důležité. Zbýlí 2 ženy se přiklonili k odpovědi nevím.

Po sečtení všech odpovědí, pokud není brán ohled na pohlaví, kladné odpovědi činili 79 %, záporné 16 % a 3 % dotazovaných nevěděli, zda je pro ně dodržování tradic důležité či ne.

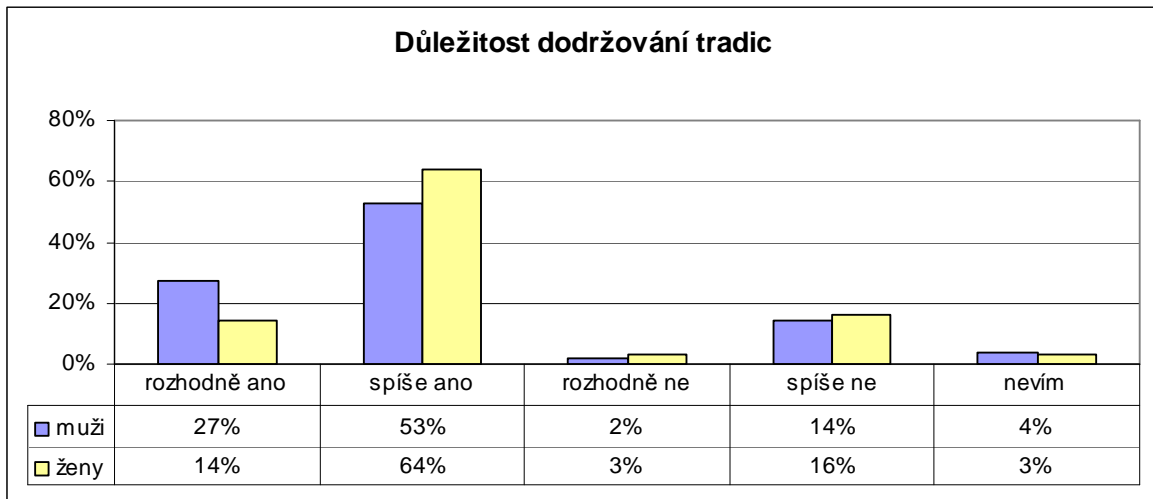
Ve výzkumu CVVM na tuto otázku odpovědělo 22 % respondentů, že je pro ně dodržování tradic rozhodně důležité a 44 % respondentů na tuto otázku odpovědělo spíše ano. To je celkem 66 % kladných odpovědí. Což ukazuje na podobnost s výsledky znázorněnými v grafu č. 1.

25 % respondentů žijících ve městě odpovědělo na otázku zda je pro ně dodržování tradic důležité rozhodně ano a 50 % spíše ano. Z čehož vyplývá, že celkem 75 % respondentů žijících ve městě považuje tradice za důležité. K záporným odpovědím se přiklonilo pouze 21 % dotazovaných žijících ve městě, zbytkem byla vybrána odpověď nevím.

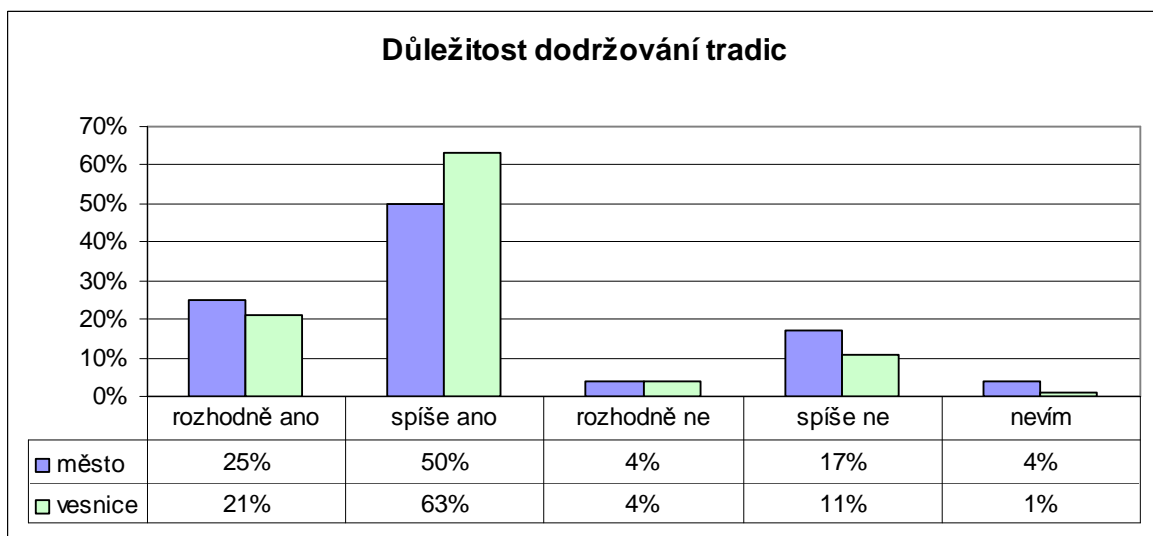
21 % respondentů žijících na vesnici uvedlo, že je pro ně rozhodně důležité dodržování tradic a 63 % respondentů odpovědělo spíše ano. To je celkem 83 % kladných odpovědí od respondentů žijících na vesnici. Záporně odpovědělo 15 % respondentů žijících na vesnici. Zbýlí respondenti odpověděli nevím.

Pokud srovnáme kladné odpovědi uvedené respondenty z města a vesnice, zjistíme, že kladně odpovědělo na tuto otázku o 8 % více respondentů žijících na vesnici. Graf číslo 2

znázorňuje odpovědi na tuto otázku, respondenti jsou zde rozděleni podle toho, zda šlo o respondenty z města či vesnice.



Graf 1. Důležitost dodržování tradic-(muži, ženy)



Graf 2. Důležitost dodržování tradic-(město, vesnice)

6.2 Příprava (konzumace) tradičních pokrmů v uvedené svátky

Tato otázka byla rozdělena na jednotlivé svátky církevní, státní nebo rodinné, ke kterým se v naší republice nejvíce vztahují tradice a také konzumace tradičních jídel.

84,2 % dotazovaných uvedlo, že konzumují tradiční pokrmy o Vánocích. Nejvíce kladných odpovědí připadlo na Štědrý den, který v dnešní době slaví většina občanů v naší republice

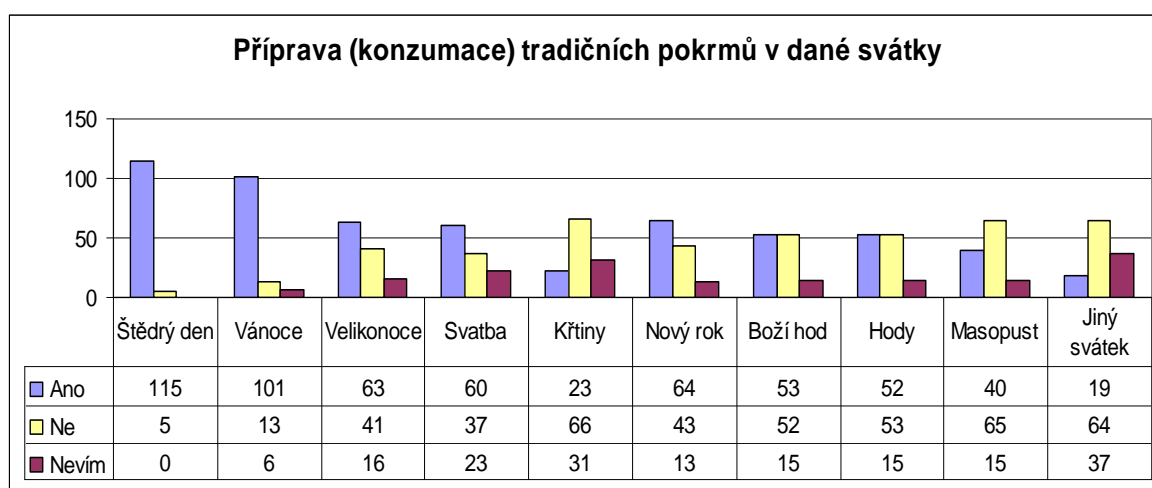
ať už se jedná o lidi věřící nebo ateisty. Pouze 4,2 % z celkového počtu odpovídajících uvedlo, že na Štědrý den nekonzumují tradiční české pokrmy.

Dalšími svátky, při kterých dotazovaní nejvíce konzumují tradiční pokrmy jsou Nový rok s 53,4 % a také Velikonoce s 52,5 % kladných odpovědí. Také 50% odpovídajících uvedlo, že tradiční pokrmy konzumují při příležitosti svatby.

Naopak nejvíce záporných odpovědí bylo uvedeno u Křtin, kde odpovědělo 55 % dotazovaných že tradiční pokrmy nekonzumují. Také při Masopustu se více než polovina a to 54,4 % dotazovaných, přiklonilo k záporné odpovědi. Graf číslo 3 ukazuje, počty u jednotlivých svátků.

Výzkum CVVM ukazuje, že nejvíce respondentů připravuje tradiční jídla na Štědrý den a to 96 %, dále pak o Velikonocích, což uvedlo 67 % respondentů a také na Nový rok (52 %). I tyto hodnoty jsou velmi podobné těm, které byly zjištěny na základě dotazníku, kde jak už bylo uvedeno nejvíce respondentů připravuje nebo konzumuje tyto pokrmy na Štědrý den (95,8 %), Velikonoce (52,5 %) a také Nový rok (53,4 %).

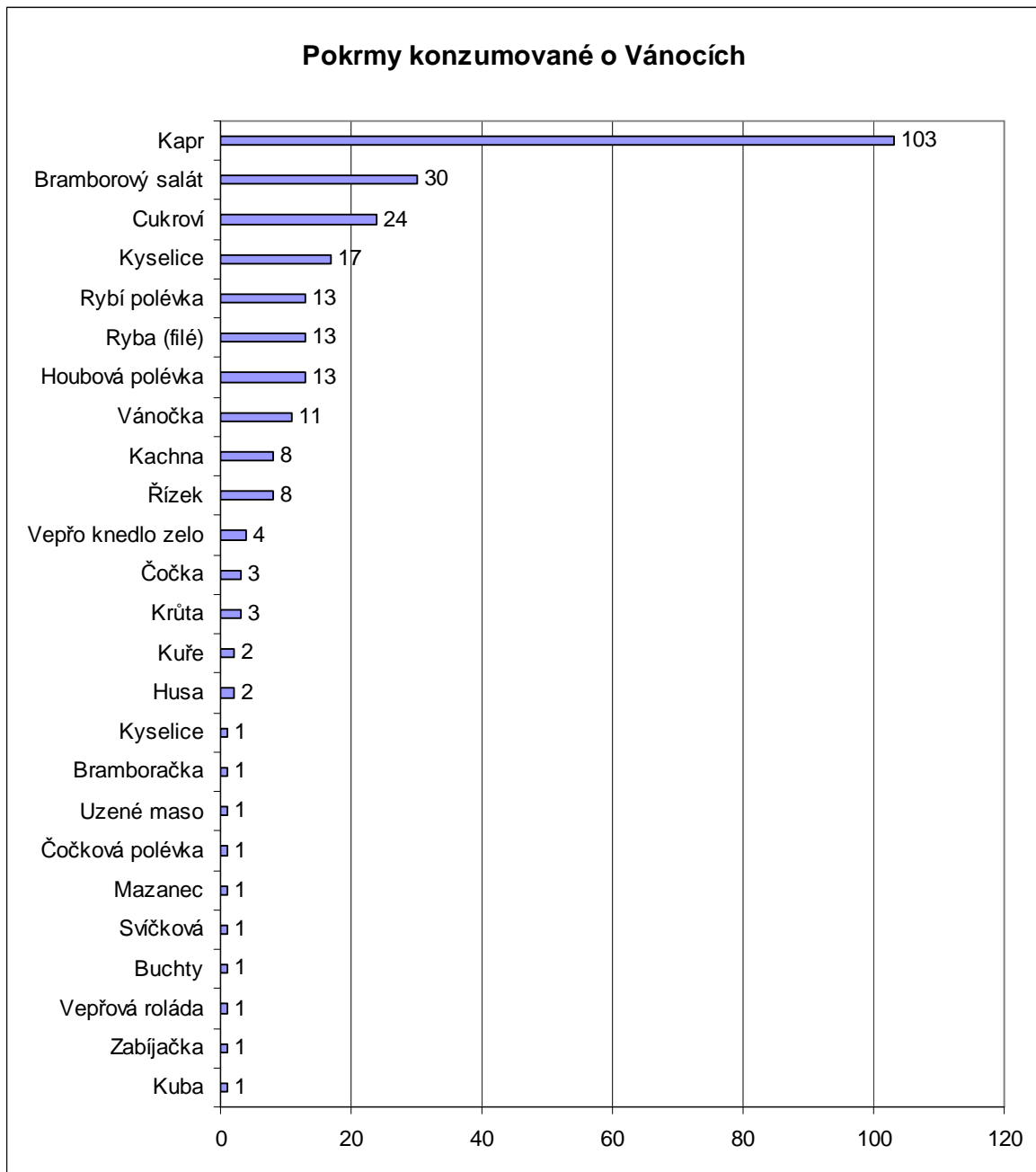
Ve výsledcích výzkumu CVVM se jiné svátky, masopust a také křtiny vyskytují jako nejméně časté, podobně jako je tomu i ve výsledcích v tabulce č. 2. Největší procentuální rozdíl byl u masopustu, kde ve výzkumu CVVM odpovědělo celkem 76 % respondentů, že při tomto svátku tradiční pokrmy nekonzumují, kdežto ve výsledcích vycházejících z dotazníku stejně odpovědělo 54,4 % respondentů.



Graf 3. Příprava (konzumace) tradičních pokrmů v uvedené svátky

6.3 Tradiční jídla připravovaná a konzumovaná o Vánocích

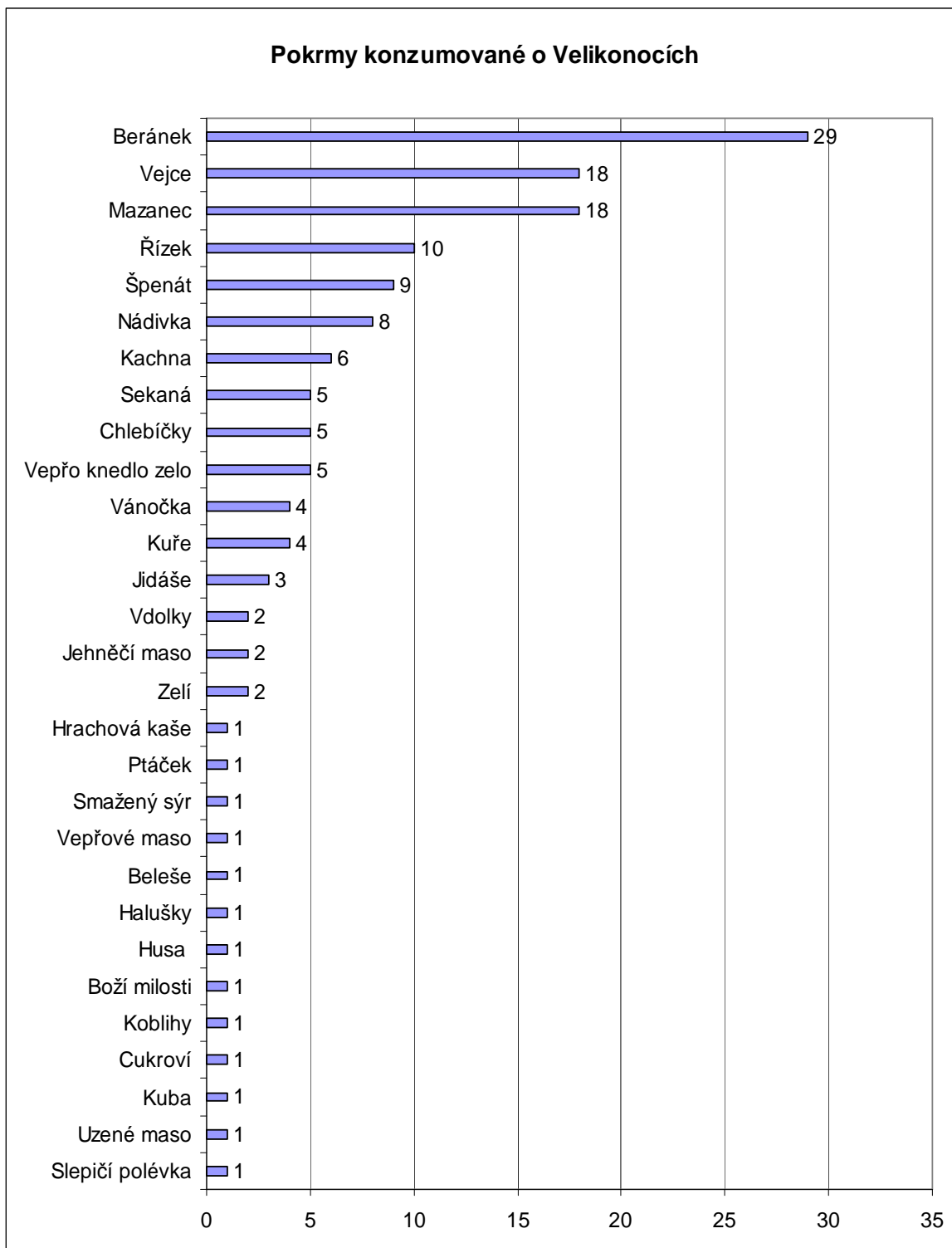
V další otázce která byla respondentům položena uváděli jaké tradiční pokrmy připravují nebo konzumují o Vánocích. 85,8 % respondentů uvedlo, že konzumují kapra a 10,8 % respondentů konzumuje rybu, z čehož vyplývá, že celkem 96,6 % dotázaných konzumuje o Vánocích ryby. 25 % respondentů konzumuje v době vánoční bramborový salát. Tradiční vánoční cukroví uvedlo pouze 20 % respondentů, což mohlo být způsobeno tím, že většina respondentů cukroví nepovažuje za tradiční pokrm nebo si na něj v dané chvíli nevzpomněli. Všechny jídla, jež respondenti uvedli, jsou vynesena do grafu číslo 4.



Graf 4. Pokrmý konzumované o Vánocích

6.4 Tradiční pokrmy konzumované o Velikonocích.

Jako tomu bylo v předešlé otázce, i zde respondenti vypisovaly jídla, které považují za tradiční a konzumují je v období Velikonoc. Z grafu číslo 5 vyplývá, že nejvíce dotazovaných uvedlo, že o Velikonocích konzumuje beránka a to 24,2 % z celkového počtu respondentů. Dále nejvíce časté odpovědi byly vejce a mazanec s 15 % a řízek uvedlo 7,5 % respondentů.

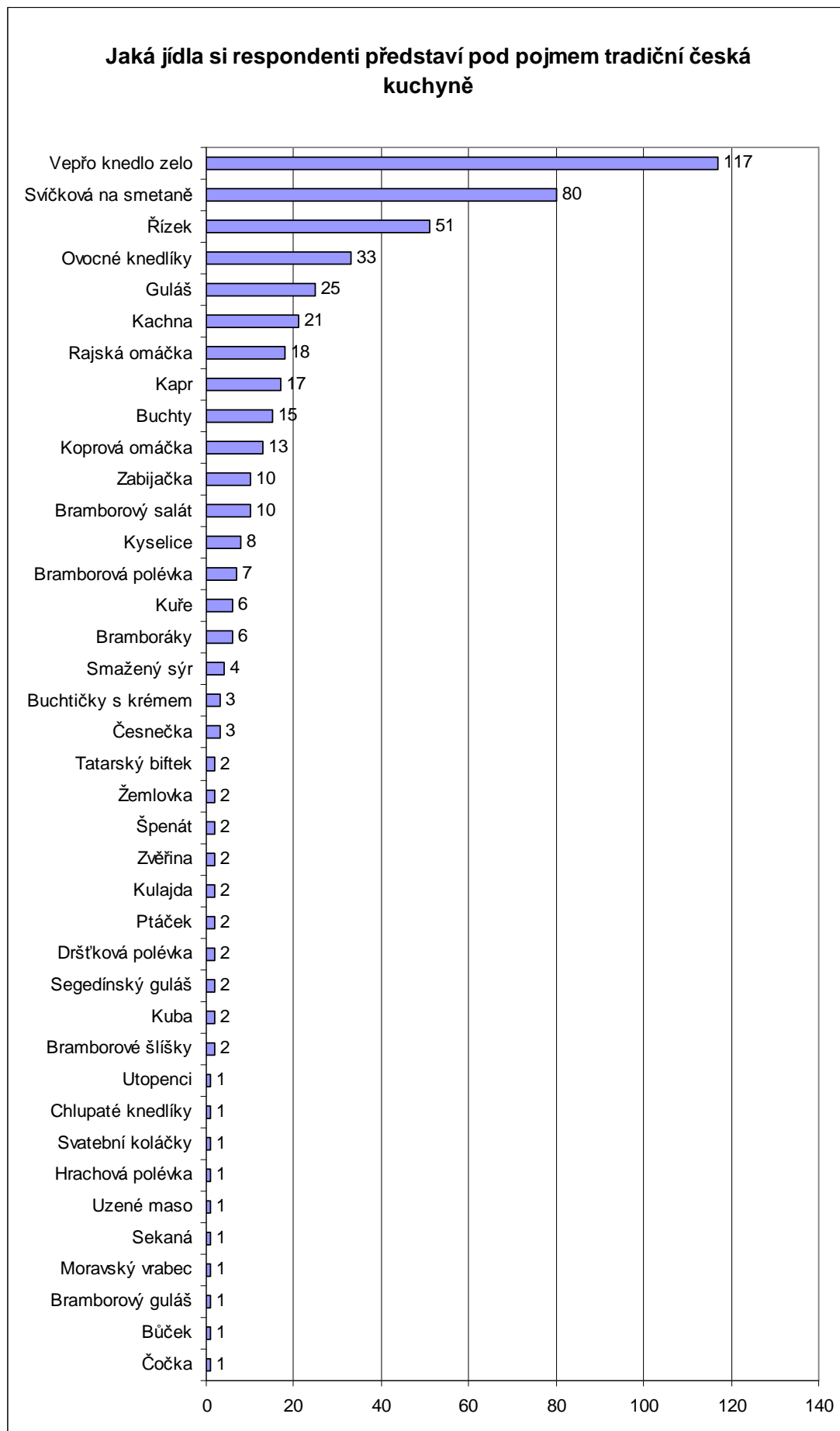


Graf 5. Pokrmý konzumované o Velikonocích

6.5 Tradiční české pokrmý

Další otázka byla, jaká jídla si vybavíte pod pojmem tradiční česká kuchyně. Respondenti na tuto otázku odpovídali vypsáním tří jídel, které považují za tradiční.

Z grafu číslo 3, ve kterém jsou znázorněny jednotlivé odpovědi, vyplývá, že naprostá většina respondentů a to 97,5 % považuje za tradiční české jídlo Vepřo-knedlo-zelo. Také 66,7 % dotázaných vyplnilo, že svíčková na smetaně je podle nich typické české jídlo. Řízek, ať už z vepřového nebo jiného masa uvedlo 42,5 % respondentů a ovocné knedlíky 27,5 % respondentů. Další jídla jsou uvedena v již zmiňovaném grafu číslo 6.



Graf 6. Jaká jídla si respondenti představí pod pojmem tradiční česká kuchyně

6.6 Suroviny pro přípravu tradičních jídel a pokrmů

V otázce, jejíž odpovědi jsou znázorněny v grafu číslo 7, respondenti odpovídali na to, jaké suroviny se podle nich používají pro přípravu tradičních českých jídel.

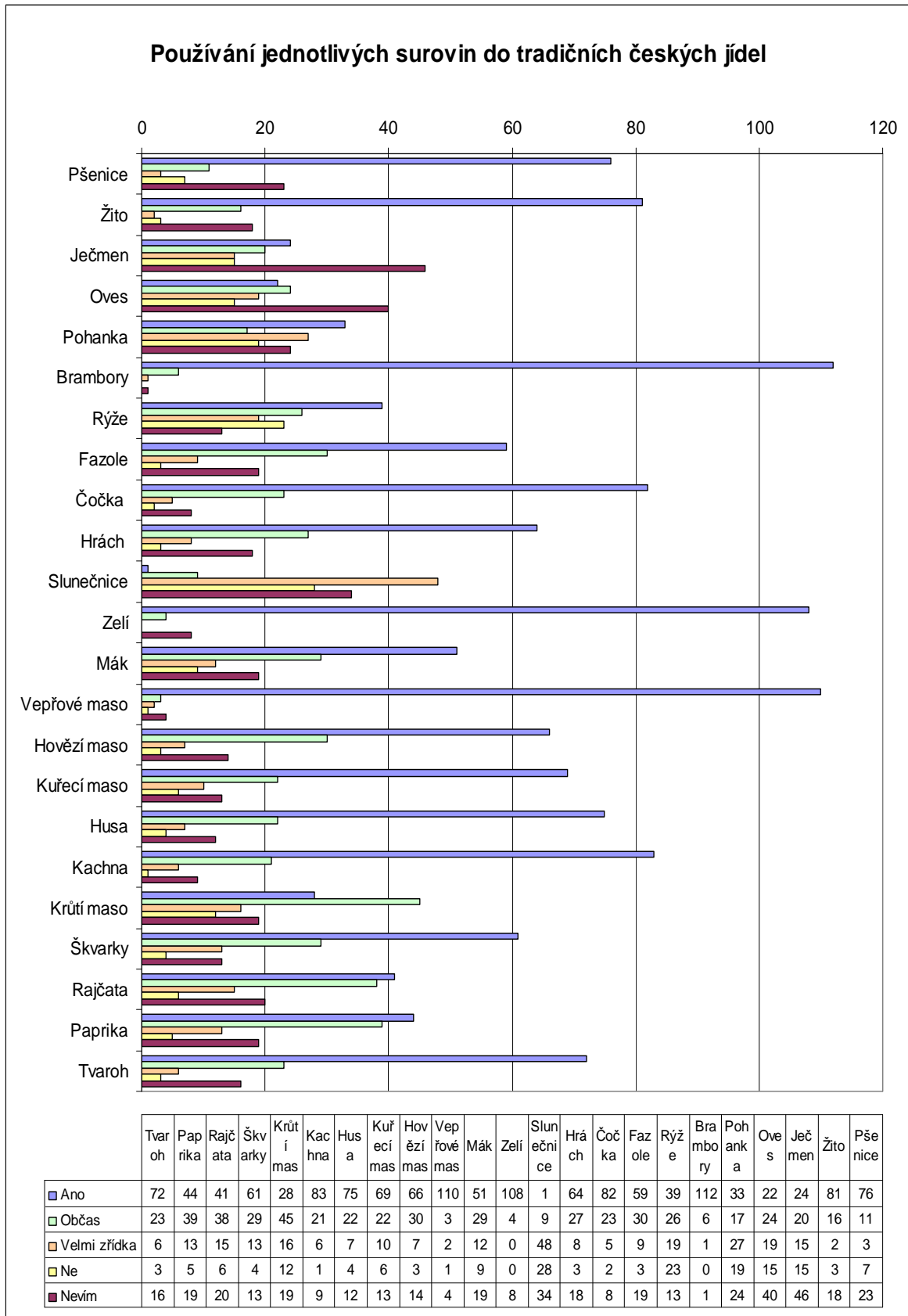
Z uvedených surovin nejvíce respondentů považuje za typické pro přípravu tradičních pokrmů brambory a to 93,4 % dotázaných, dále pak vepřové maso s 91,7 % a také zelí s 90 %.

Co se týče jiných druhů masa, jako druhé nejvíce používané maso do tradičních pokrmů byla označena kachna s 69,2 %. Dále husí maso s 62,5 % kladných odpovědí, kuřecí maso s 57,5 % a hovězí maso s 55 %. Naopak krůtí maso je z uvedených druhů mas považováno jako nejméně typické pro tradiční pokrmy, pouhých 23,3 % respondentů ho označuje jako surovinu pro výrobu tradičních pokrmů.

Suroviny, které byly podle dotazovaných označeny jako ty, které se nepoužívají do tradičních pokrmů, jsou slunečnice, kde 23,3 % dotázaných odpovědělo na tuto otázku ne a 40 % dotázaných uvedlo, že tato surovina se používá do tradičních pokrmů jen velmi zřídka. Další suroviny, u kterých bylo nejvíce záporných odpovědí, jsou rýže a pohanka. Pohanka však byla v minulosti hojně do pokrmů na našem území používána, ale časem se její konzumace snižovala, možná proto si ji lidé v dnešní době s tradičními pokrmy, tak jak je známe dnes, nespojují.

Ve výzkumu CVVM bylo zveřejněno, že 98 % respondentů považuje brambory jako typickou surovinu pro přípravu tradičních českých jídel, dále pak také zelí, které uvedlo 95 % respondentů. Obdobné hodnoty byly uvedeny i v grafu číslo 7 vycházejícího z našeho výzkumu. Velký rozdíl ve výsledcích se vyskytl u rýže, kterou v dotazníku uvedlo pouze 32,5 % respondentů jako typickou pro výrobu tradičních jídel, ale ve výsledcích výzkumu CVVM rýži za typickou do těchto pokrmů označilo celkem 71 % dotazovaných.

Ostatní hodnoty můžeme označit jako velmi obdobné těm, které vyplývají z našeho dotazníku.



Graf 7. Používání jednotlivých surovin do tradičních českých jídel

6.7 Ochutnávky uvedených tradičních jídel a pravidelnost jejich přípravy v domácnostech

Graf číslo 8 vyobrazuje výsledky otázky, zda respondenti ochutnali některé z uvedených tradičních českých jídel a také jestli je vaří pravidelně ve své domácnosti.

Vepřové maso s knedlíkem a se zelím ochutnali všichni respondenti a 78,3 % z nich toto jídlo vaří ve své domácnosti pravidelně. Také vdolky a bramboráky ochutnali všichni dotázaní. Bramboráky pravidelně vaří 80,8 % dotázaných, ale vdolky peče pouze 45,8 % respondentů. Svíčkovou na smetaně a česnekovou polévku ochutnali kromě jednoho respondenta také všichni. 98,3 % respondentů ochutnalo kynuté ovocné knedlíky, rajskou a koprovou omáčku. 96,7 % respondentů ochutnalo bramborovou polévku a perníky.

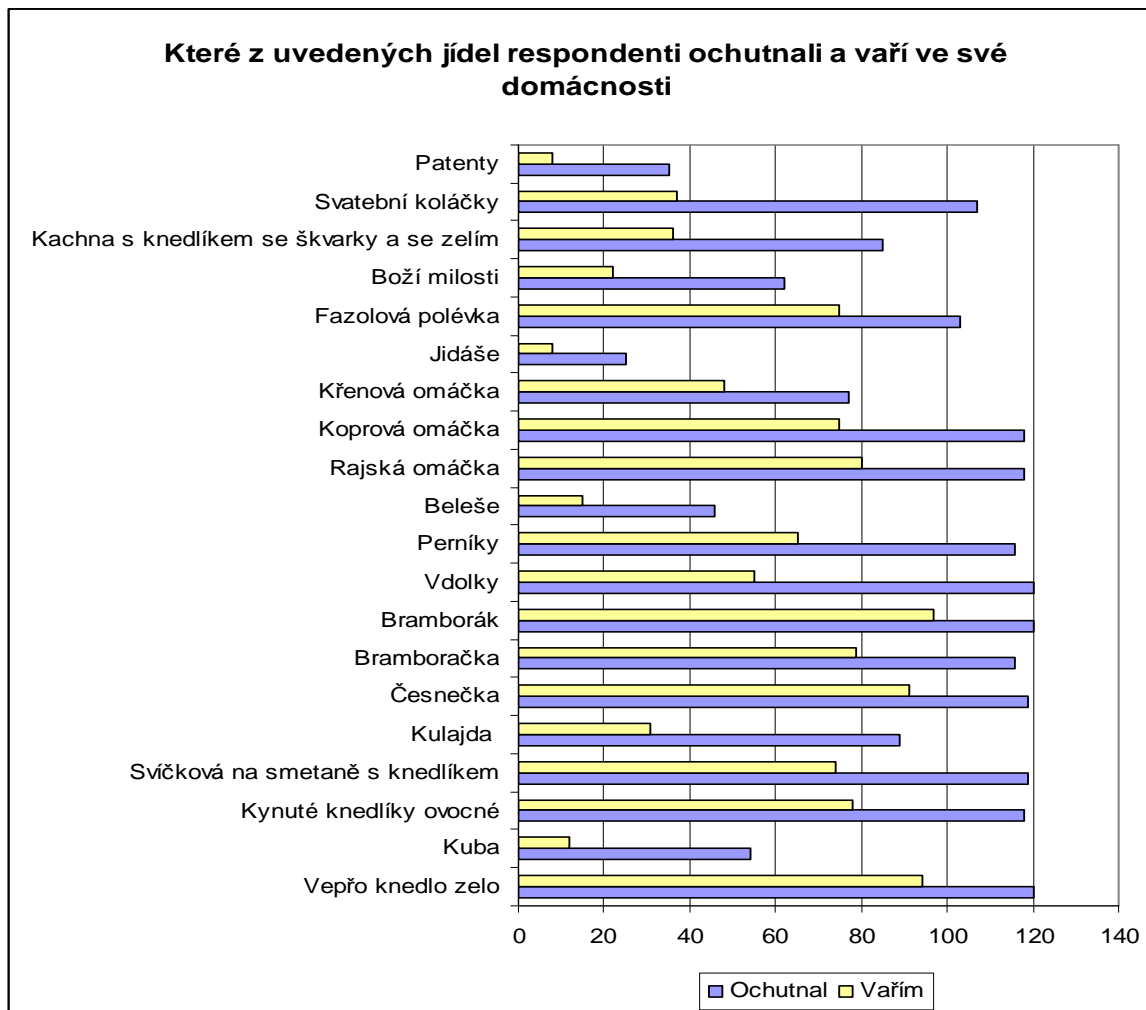
Nejméně rozšířené z uvedených pokrmů jsou podle výsledků z této otázky jidáše, které ochutnalo pouze 20,8 % dotázaných, dále pak patenty s 29,2 % a beleše s 38,4 %. Nejméně připravovaná jídla z nabízených tradičních pokrmů jsou jidáše a patenty, které pouze 6,7 % respondentů připravuje ve své domácnosti pravidelně.

Jidáše-sladké kynuté pečivo, tvarované do různých uzlíků, preclíků atd., ještě za tepla potřené máslem smíchaným s medem a rumem.

Patenty-jedná se o bramborové placky (smažené na suché pánvi nebo plotýnce) s mákem a povidly

Beleše-jsou to smažené placky z kynutého těsta, potírané, případně plněné marmeládou nebo sladkým tvarohem.

Také výzkum provedený CVVM poukazuje na to, že nejvíce známými tradičními potravinami, které většina lidí ochutnala a vaří ve své domácnosti, jsou bramboráky a ovocné knedlíky (například vepřo-knedlo-zelo, svíčková na smetaně, beleše aj. se v tomto výzkumu nezmiňují). Dále výzkum také uvádí, že nejméně lidí mělo možnost ochutnat jidáše (50 %), což je ale o dost více, než vyplývá z našeho dotazníku, kde je také ochutnalo nejméně lidí, bylo to však pouze 20,8 % respondentů.



Graf 8. Které z uvedených tradičních jídel respondenti ochutnali a vaří je pravidelné ve své domácnosti

6.8 Zhodnocení předností a nedostatků tradičních jídel

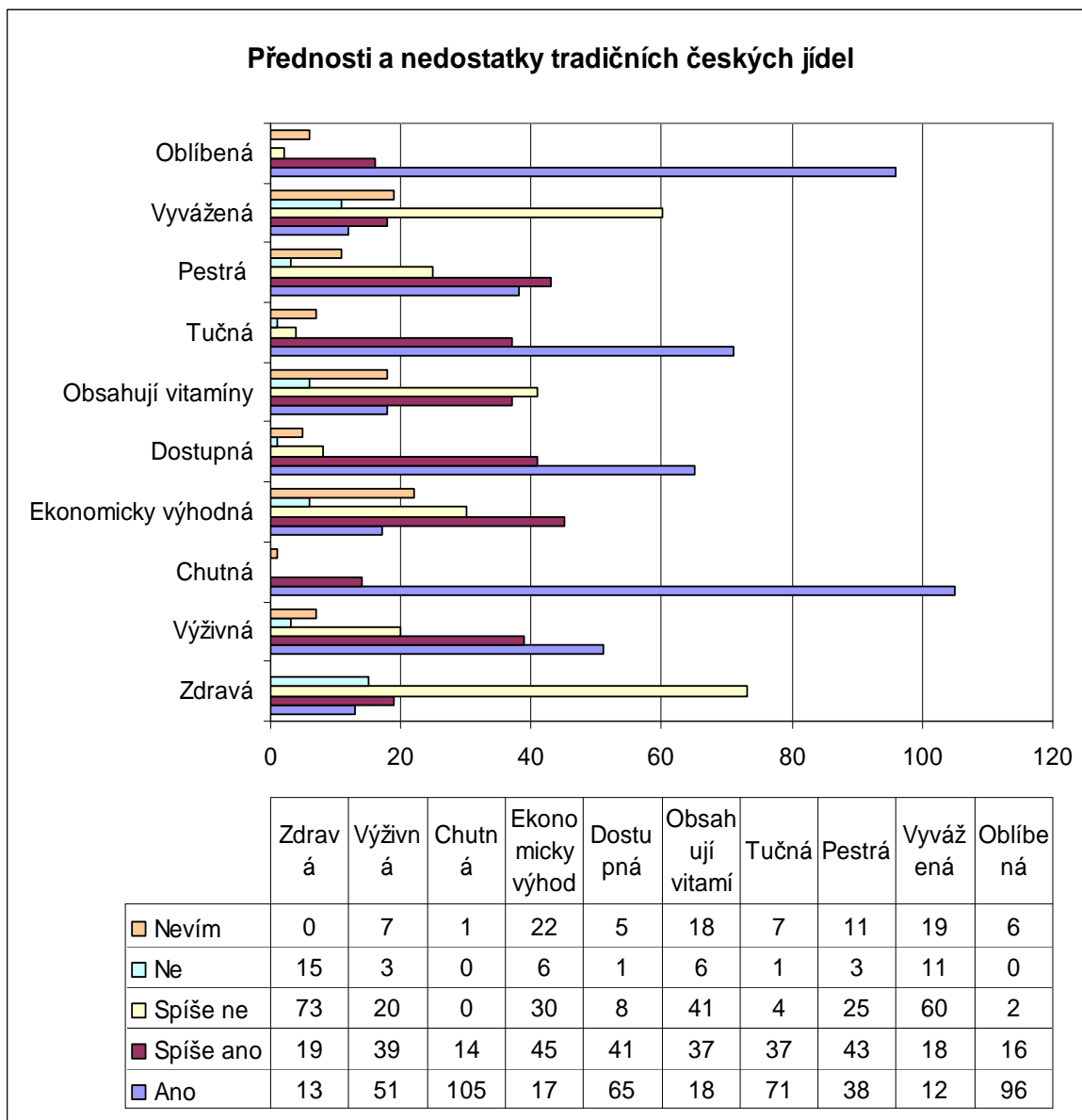
Na otázku jestli respondenti považují tradiční česká jídla za zdravá, odpovědělo pouze 13 respondentů ano a 19 spíše ano, to je celkem 26,7 % kladných odpovědí. Většina respondentů a to 73,3 % nepovažuje však tyto jídla za zdravá. 75 % respondentů považuje tradiční jídla za výživná. Většina respondentů uvedla, že si myslí, že tyto jídla jsou chutná (99,2 %) a také oblíbená (93,3 %). Naopak 59,2 % respondentů nepovažuje tradiční jídla za vyvážená. 90 % z dotázaných si myslí, že jsou tyto jídla tučná. 45 % respondentů se také přiklonilo ke kladným odpovědím, tudíž si myslí, že tradiční česká jídla obsahují vitamíny. 39% dotázaných se přiklonilo naopak k záporným odpovědím ne nebo spíše ne. Většina respondentů také uvedla, že tradiční jídla považují za ekonomicky výhodná, což je může

při rozhodování, zda tyto jídla konzumovat či ne značně ovlivnit. Data týkající se této otázky jsou zpracována v grafu číslo 9.

Faktem ale zůstává, že tradiční česká jídla, jak také uvedla většina respondentů, obsahují hodně tuku. Zastoupení zeleniny ve stravě většiny českých obyvatel je hodně malé.

Výživová doporučení pro českou republiku uvádějí, že by se měl snížit příjem tuku u dospělé populace, snížit příjem cholesterolu na max. 300 mg/den, snížit spotřebu jednoduchých cukrů na max. 10 % celkové energetické dávky, zvýšit příjem vlákniny na 30 g/den, snížit příjem kuchyňské soli na 5-7 g na den a také zvýšit příjem vitamínu C na 100 mg/den. [3]

Ve výzkumu CVVM respondenti zhodnotili, že tradiční česká jídla jsou chutná, vydatná a lehce dostupná k tomuto názoru se připojila většina dotazovaných. Na otázku zda jsou tyto jídla zdravá, se 50 % respondentů přiklonilo k záporným odpovědím rozhodně ne a spíše ne, 46 % se pak přiklonilo ke kladným odpovědím a zbylé procenta se vyjádřila odpovědí nevím. Zatímco ve výsledcích vycházejících z hodnot dotazníku, které jsou znázorněny v grafu 9 vyplývá, že 73,3 % respondentů se přiklonilo k záporným odpovědím a tudíž tyto jídla nepovažují za zdravá.



Graf 9. Přednosti a nedostatky tradičních českých jídel

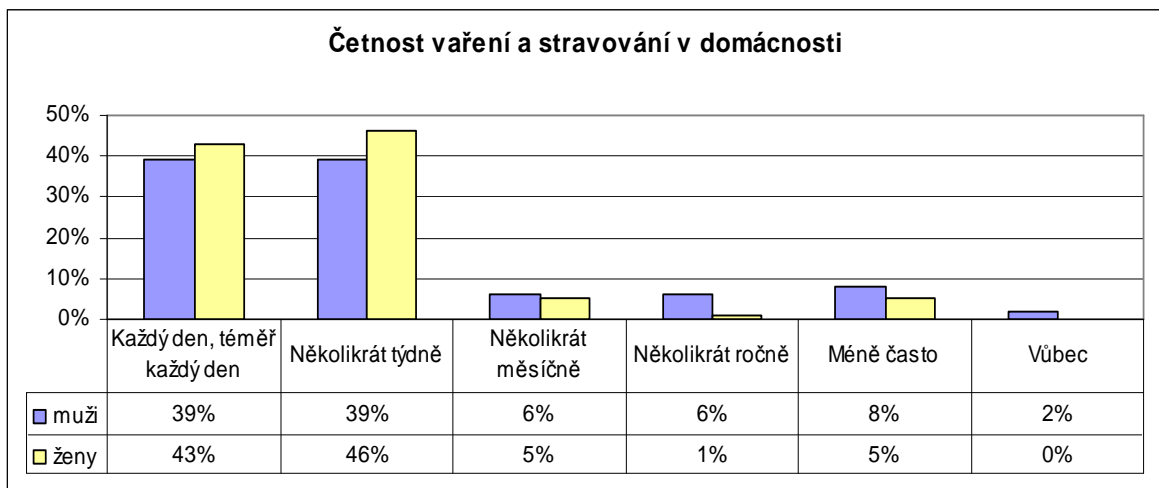
6.9 Četnost vaření a stravování se v domácnostech a v restauracích

V následujících grafech číslo 10 a 11 je znázorněno, jak často si respondenti připravují jídlo ve svých domácnostech a jak často se stravují v restauraci.

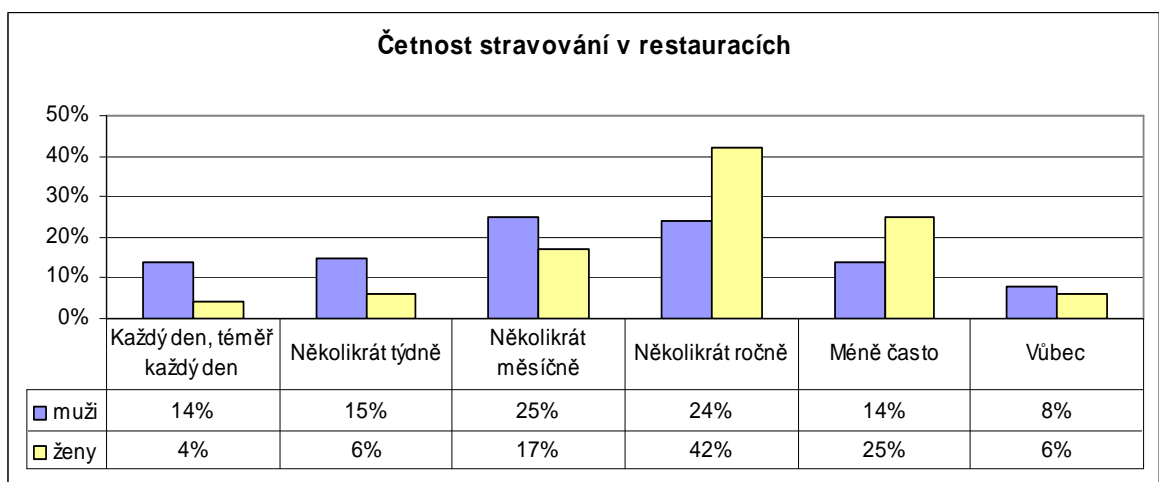
Každý den doma vaří nebo konzumuje jídlo připravované v domácnosti 39 % mužů a 43 % žen. Také 39 % mužů odpovědělo, že doma se stravuje několikrát týdně, a stejně tak odpovědělo i 46 % žen. Několikrát měsíčně se stravují v domácnosti 3 ženy a 3 muži z celkového počtu oslovených, což činí 6 % mužů a 5 % žen. Pouze 1 muž, což jsou 2 % z celkového počtu mužů uvedlo, že se v domácnosti nestravuje vůbec. Z dotázaných žen tuto odpověď neuvédla žádná.

Co se týče stravování v restauraci, každý den se zde stravuje 7 mužů a 3 ženy, to je celkem 8 % všech respondentů. Nejvíce mužů a to 25 % uvedlo, že se v restauracích stravují několikrát měsíčně. U žen nejčtenější odpovědí bylo, že se v restauracích stravují několikrát ročně, tuto odpověď uvedlo 29 žen, to je celkem 42 %.

Ve výzkumu CVVM 53 % respondentů uvedlo, že vaří v domácnosti každý den nebo téměř každý den, což je více, než vychází z našeho výzkumu (41,7 %). 39 % respondentů uvedlo, že v domácnosti vaří několikrát týdně. V tomto výzkumu se respondenti také vyjádřovali k otázce, jak často se stravují v restauracích. Největší část respondentů a to 32 % uvedlo, že se v restauracích stravují několikrát ročně. 27 % uvedlo méně často a 20 % vůbec.



Graf 10. Četnost vaření a stravování se v domácnosti-(muži, ženy)

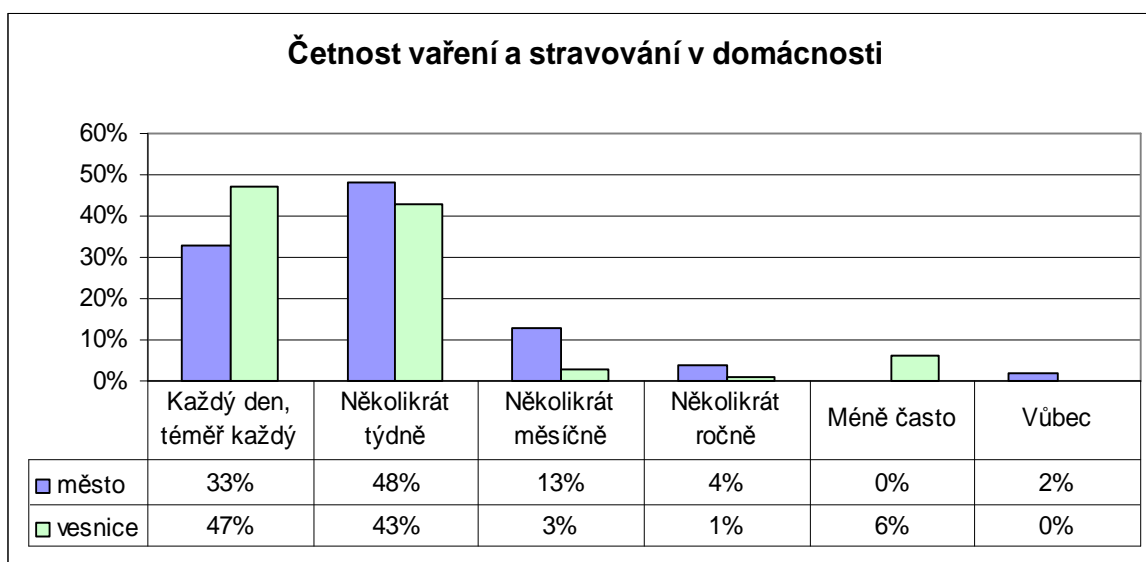


Graf 11. Četnost stravování se v restauracích-(muži, ženy)

33 % respondentů žijících ve městě uvedlo, že ve své domácnosti vaří nebo se stravuje každý den nebo téměř každý den a 48 % uvedlo, že se stravuje v domácnosti několikrát týdně.

47 % respondentů žijících na vesnici odpovědělo, že ve své domácnosti vaří nebo se stravuje každý den nebo téměř každý den a 43 % odpovědělo několikrát týdně.

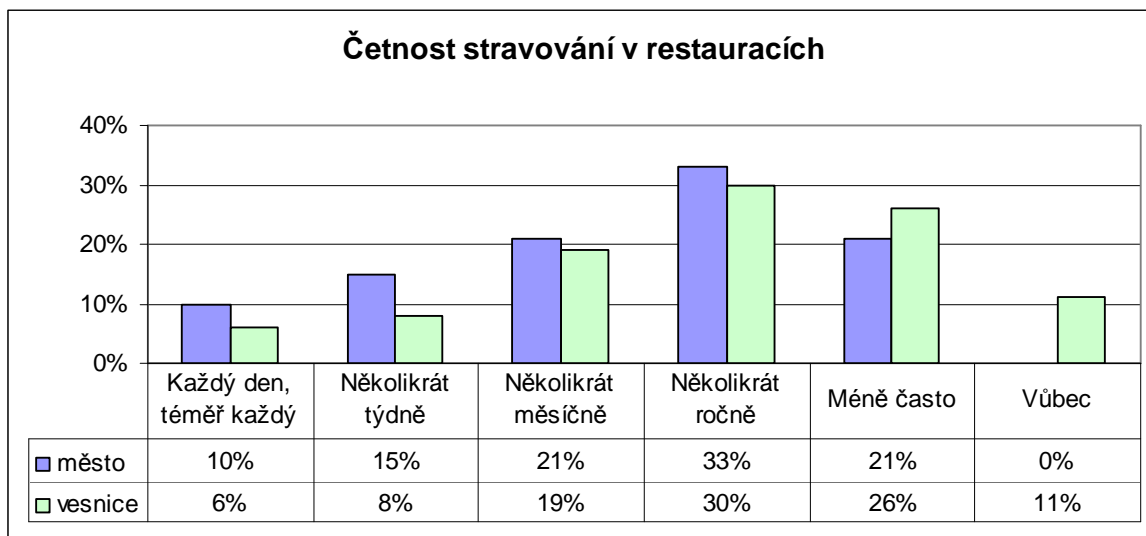
Rozdíly v této otázce jsou znatelné u odpovědi každý den nebo téměř každý den, kde rozdíl mezi respondenty žijícími na vesnici a ve městě činí 14 %. Z čehož vyplývá, že více respondentů žijících na vesnici se stravuje v domácnosti každý den nebo téměř každý den. Všechny odpovědi jsou uvedeny v grafu č. 12



Graf 12. Četnost vaření a stravování v domácnosti (město, vesnice)

Nejvíce odpovědí na otázku jak často se respondenti žijící ve městě stravují v restauraci, bylo několikrát ročně, kde takto odpovědělo 33 % respondentů, dále pak několikrát měsíčně a to 21 % a stejný počet respondentů také odpovědělo méně často.

Nejvíce respondentů žijících na vesnici se přiklonilo k odpovědi několikrát ročně a to 30 %, dále pak 26 % uvedlo, že se v restauracích stravují méně často než několikrát ročně. Také 11 % respondentů z vesnice uvedlo, že se v restauracích nestravují vůbec, zatímco žádný z respondentů žijících ve městě se k této odpovědi nepřiklonil. Všechny odpovědi jsou uvedeny v grafu č.13.



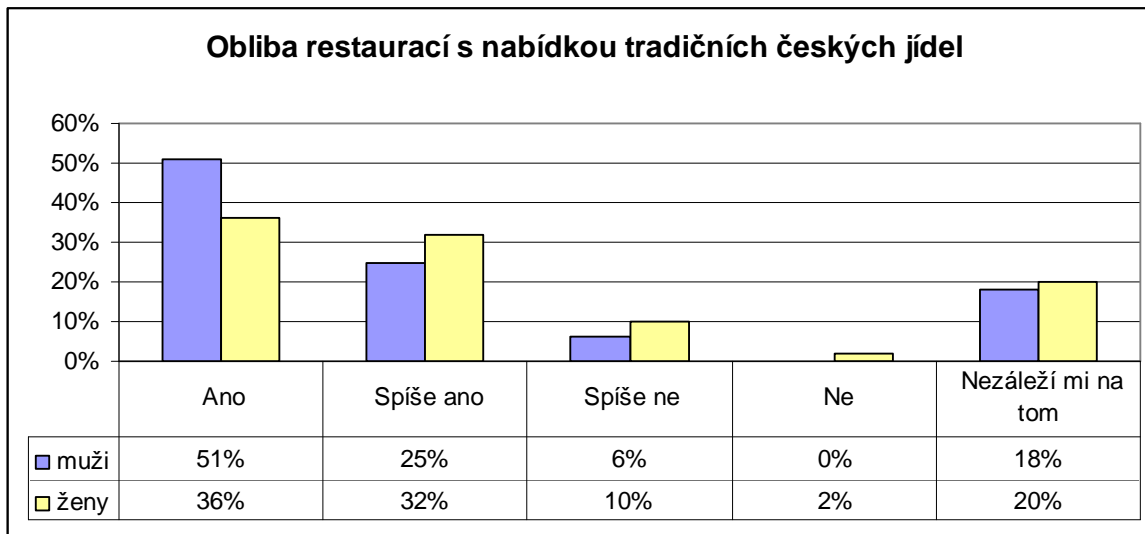
Graf 13. Četnost stravování v restauracích-(město, vesnice)

6.10 Obliba restaurací s nabídkou tradičních českých jídel

Na předchozí otázku jak často se respondenti stravují v restauracích navazuje otázka, jestli mají respondenti v oblibě restaurace, kde jsou v nabídce tradiční česká jídla.

Z grafu číslo 14 je zřejmé, že většina respondentů ať už žen či mužů má v oblibě právě ty restaurace ve kterých nabízejí tradiční pokrmy. Celkem 26 mužů (51 %) se přiklonilo k odpovědi ano a 13 (25 %) k odpovědi spíše ano, z čehož vyplývá, že ke kladným odpovědím se přiklonilo 76 % mužů. Stejně jako muži, tak i většina žen zaznačila kladné odpovědi, celkem 25 žen (36 %) odpovědělo na tuto otázku ano a 22 (32 %) spíše ano.

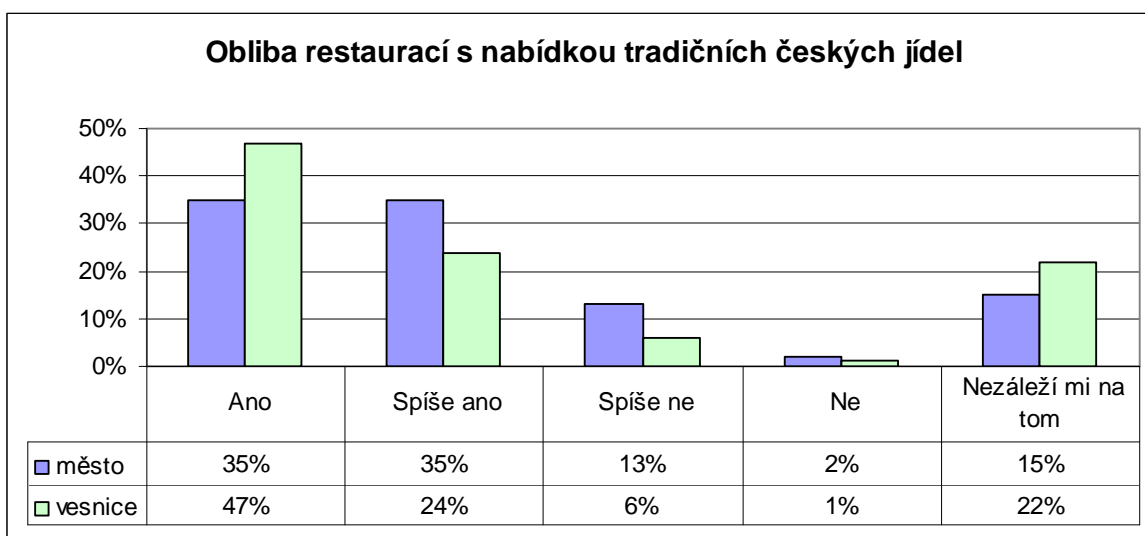
Z tohoto vyhodnocení vyplývá, že většina respondentů má restaurace s tradičními českými jídlami v oblibě a tudíž se můžeme domnívat, že kdyby měli možnost výběru mezi takovou restaurací a restaurací kde v nabídce tradiční jídla nejsou, zvolili by restauraci, kde mohou tradiční jídla konzumovat.



Graf 14. Obliba restaurací s nabídkou tradičních českých jídel-(ženy, muži)

Pokud se na tuto otázku zaměříme z hlediska toho, jak odpovídali respondenti žijící na vesnici a ve městě, zjistíme, že 35 % respondentů z města a 47 % z vesnice odpovědělo na otázku jestli mají rádi restaurace s nabídkou tradičních českých jídel ano. 35 % respondentů z města odpovědělo spíše ano stejně jako 24 % respondentů z vesnice. To znamená, že celkem 71 % respondentů z města má rádo restaurace kde jsou tradiční jídla v nabídce, stejně tak 71 % respondentů z vesnice. Z čehož vyplývá, že kladný vztah k restauracím s nabídkou tradičních jídel mají lidé jak ve městě, tak i na vesnici.

Pouze 13 % respondentů z města a 14 % z vesnice odpovědělo na tuto otázku záporně. Jednotlivé odpovědi jsou znázorněny v grafu číslo 15.



Graf 15. Obliba restaurací s nabídkou tradičních českých jídel-(město, vesnice)

ZÁVĚR

Uvedený vývoj stravování obyvatel v České republice se s jednotlivými obdobími měnil. V 19. století byly velké rozdíly mezi stravováním chudých lidí a bohatých vrstev, které žily převážně ve městech. Obyčejní lidé konzumovali jídla velmi chudobná, velkou roli v jídelníčku hrály polévky, které byly mnohdy jediným chodem.

Na počátku 20. století se měšťanská strava, která byla bohatší, dostala i na venkov. K velkému nedostatku potravin a následnému hladovění došlo v období 1. světové války, kdy byla špatná organizace zásobování potravinami. Po skončení války se začaly vracet zvyklosti stravování do takového stavu, jako byly před válkou, avšak začaly v nich hrát určitou roli také vlivy zahraničních kuchyní, které se k nám dostávaly. V době Druhé světové války byla již organizace zásobování potravinami lepší a po jejím skončení došlo ke stírání rozdílů mezi stravováním na vesnici a ve městech. V následujícím období byl dovoz potravin jen omezený, a proto si lidé museli vystačit s tím, co sami vypěstovali. Od 90. let se začala nabídka produktů v potravinářství rychle rozšiřovat. V současné době lze v obchodech nabízejících potraviny najít rozsáhlý sortiment. Na trhu se objevily polotovary a také řetězce nabízející tzv. fast-foods, které si lidé velmi rychle oblíbili. Tradiční české pokrmy jsou v dnešní době konzumovány spíše ve svátky či jiné slavnostní příležitosti. Domníváme se, že je to dáno jejich vysokou energetickou hodnotou a také náročností přípravy některých tradičních jídel. Byly uvedeny rozdíly mezi stravováním lidí na venkově a ve městech.

V této práci byly uvedeny hodnoty vyplněné 120 respondenty, kteří odpovídali na jednotlivé otázky týkající se tradičních jídel. Z uvedených hodnot vyplývá, že většina dotazovaných se shodne na tom, která jídla považují za tradiční česká, především jde o vepřo knedlo zelo, svíčkovou pečení na smetaně, řízky, ovocné knedlíky a další jídla. Většina z respondentů také uvedla, že jídla, která byla uvedena jako tradiční česká již v životě ochutnali a mnozí z nich je také vaří pravidelně ve své domácnosti. Respondenty byly také zhodnoceny jednotlivé vlastnosti těchto jídel, jako jsou obsah tuku, vitamínů či celková vyváženost tradičních pokrmů. Většina respondentů se domnívá, že tradiční jídla jsou tučná. Na otázku zda si myslí, že jsou tyto jídla zdravá, odpověděla většina spíše ne. Naopak většina respondentů tyto jídla označila jako chutná a oblíbená. Je faktem, že česká kuchyně je energeticky vydatná a chutná díky vysokému obsahu cukru a tuku. V době, kdy se tyto jídla vytvářela, byly vyšší nároky na fyzickou aktivitu lidí, zatímco v současné době se tyto nároky stále snižují a lidé preferují pohodlnější způsob života s nízkou fyzickou náročností.

Proto by se měl upravovat i jídelníček, tak aby byl příjem a výdej vyvážený a nedocházelo k rozšiřování obezity mezi obyvatelstvem. U otázek jestli je pro respondenty důležité dodržování tradic, jak často ve své domácnosti vaří, jak často se stravují v restauracích a také jestli mají rádi restaurace, kde jsou v nabídce tradiční česká jídla, byly srovnány názory žen a mužů a také lidí žijících ve městě a na vesnici. Na otázku zda je pro respondenty dodržování tradic důležité odpovědělo kladně o 8% více respondentů žijících na vesnici než těch, kteří žijí ve městě. Jak většina mužů, tak i převážná většina žen se při odpovídání na otázku jak často vaří (stravují se) ve své domácnosti přiklonili k odpovědím každý den či několikrát týdně. Pokud se podíváme na výsledky této otázky z hlediska toho, zda šlo o respondenty z města či vesnice, je znatelný rozdíl u odpovědí každý den nebo téměř každý den, kde rozdíl mezi respondenty žijícími na vesnici a ve městě činí 14%. Z čehož vyplývá, že více respondentů žijících na vesnici se stravuje v domácnosti každý den nebo téměř každý den. Otázkou zůstává, zda si respondenti ve své domácnosti pokrmy připravují sami nebo jsou tyto pokrmy připravovány v jejich domácnosti někým jiným. V restauraci se největší procento dotázaných mužů stravuje několikrát měsíčně, kdežto nejvíce žen se zde stravuje několikrát ročně. Při porovnání respondentů z města a vesnice byl nejvíce znatelný rozdíl v odpovědi vůbec, kde 11% respondentů žijících na vesnici uvedlo, že se v restauracích nestravují vůbec, zatímco ani u jednoho z respondentů z města se tato odpověď nevyskytla. Také lidí z města se stravuje v restauraci každý den nebo několikrát týdně o 11% více než lidí z vesnice. Z výsledků našeho dotazníku vyplývá, že převážná většina respondentů ať už jde o muže či ženy nebo respondenty z vesnice či města má rádo restaurace s nabídkou tradičních českých jídel a tudíž se můžeme domnívat, že kdyby měli možnost výběru mezi takovou restaurací, kde v nabídce tradiční jídla nejsou, zvolili by restauraci, kde mohou tradiční jídla konzumovat. Do tohoto průzkumu byl však zahrnut pouze Zlínský kraj, který je známý tím, že lidé, kteří zde žijí, mají o tradice zájem a mnozí je také dodržují. V České republice existuje také program, nazvaný Czech specials, který se zabývá propagací českých tradičních jídel, národních a regionálních specialit. Uděluje restauracím certifikaci, která zaručuje, že v restauracích, které vlastní tento certifikát najdou hosté vždy minimálně jednu národní a jednu regionální specialitu. Ve Zlínském kraji se nacházejí pouze dvě restaurace, které tento certifikát vlastní. Jsou to restaurace Valtická hospůdka a Zámecká restaurace, obě se nacházejí přímo ve Zlíně.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [2] NIKRAMAJER, L., PETRÁŠ, J.: Dobrou chuť, Písek: IRES,2003. ISBN 80-86260-26-7.
- [2] VELÍŠEK, V. Chemie potravin 1. 1. vyd. Tábor: OSSIS, 1999. 352 s. ISBN 80-902391-3-7
- [3] BUŇKA, F., NOVÁK, V., KADIDLOVÁ, H. Ekonomika výživy a výživová politika. 1.vyd. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2006.159s. ISBN 80-7318-429-X.
- [4] DOSTÁLOVÁ, J. Co se děje s potravinami při přípravě pokrmů, 1.st ed.; Forsapi, s.r.o.: Praha,
- [5] MAROUNEK, M., BŘEZINA, P., ŠIMŮNEK, J.: Fyziologie a hygiena výživy, 1.vyd. Vyškov: VVŠ PV, 2000. 68 s. ISBN 80-7231-057-7
- [6] HOZA, I., KRAMÁŘOVÁ, D., BUDÍNSKÝ, P.: Potravinářská biochemie I., 1.vyd. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2006. 159s. ISBN 80-7318-495-8.
- [7] Kodíček, M. *aminokyseliny esenciální a neesenciální*. From *Biochemické pojmy : výkladový slovník* [online]. Praha: VŠCHT Praha, 2007 [cit. 2010-03-21]. Dostupný z [www:<http://vydavatelstvi.vscht.cz/knihy/uid_es-002/ebook.html?p=aminokyseliny_esencialni_a_neesencialni>](http://vydavatelstvi.vscht.cz/knihy/uid_es-002/ebook.html?p=aminokyseliny_esencialni_a_neesencialni)
- [8] HLÚBIK, P., OPLTOVÁ, L. Vitamíny, 1.vyd. Praha: Grada, 2004. 232s. ,ISBN 8024703734
- [9] VELÍŠEK, V. Chemie potravin 2, 1. vyd. Tábor: OSSIS, 1999. 328 s. ISBN 80-902391-4-5.
- [10] SELMAN, J. Vitamin retention during blanching of vegetables. *Food Chemistry* 1994, 49 (2), 137–147.
- [11] Minerální látky [online]. [cit. 2010-03-11]. Dostupný z WWW:<<http://galenus.cz/mineraly-mineralni-latky.php>>.
- [12] DOUBRAVOVÁ, J. Minerální látky, 1. vyd. Praha: IKAR, 1999. 88 s. ISBN 80-7202-546-5.

- [13] ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M.: Česká strava lidová, Praha: Družstevní práce v Praze, 1945
- [14] ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M.: Chuťový místopis, Praha: Dita, 1997. ISBN 80-85926-16-4.
- [15] ČAGÁNEK, J.: Syllabus vyuky tradičních pokrmů a potravin Slovácka a Valašska: Písemná závěrečná práce. Evropský polytechnický institut, s.r.o. 1. Vysoká soukromá škola na Moravě,
- [16] ŠTIKA, J.: O lidové stravě. *Valašsko*, 2001, Sv. 7, č. 2, s. 21-22
- [17] REŽNÝ, K.: Jak se dříve vařivalo. *Malovaný kraj*, 1969, Roč. 5, č. 11-12, s. 19-20
- [18] VAŠÁK, J.: Regionální pokrmy z Čech, Moravy a Slezska od A /Adamov/ do Z /Žďár. Praha: Libri, 2001. ISBN 80-7277-074-8.
- [19] PÁNEK, J., POKORNÝ, J.: Základy výživy, 1.vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. 207s. ISBN 80-86320-23-5.
- [20] Kluci v akci-jidáše recept [online]. [cit. 2007-05-12]. Dostupný z WWW: <<http://www.ceskatelevize.cz/program/detail.php?idec=207%20562%2022190/0009&premiere=1&deid=1137&recept=256>>.
- [21] SKOPOVÁ, K.: Hody pústy masopústy , 1.vyd. Praha: Akropolis, 2007. 204 s. ISBN 978-80-86903-46-0.
- [22] VLASÁKOVÁ, O.: Vánoce a štědrovečerní stůl. *Malovaný kraj*, 1989, Roč. 25, č. 6, s. 36.
- [23] HABUSTOVÁ, M., VESELSKÁ, J.: Tradiční pečivo, 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. 164 s. ISBN 80-247-0692-X
- [24] Vítejte v České republice-vizovické pečivo [online]. [cit. 2010-05-16]. Dostupný z WWW:<<http://www.vitejte.cz/objekt.php?oid=5010&j=cz>>.
- [25] ČERMÁK. B., a kol.: Výživa člověka. ZF JU v Č. Budějovicích, 2002, 224 s.
- [26] Lidová kultura [online]. [cit. 2010-03-19]. Dostupný z WWW: <<http://www.lidovakultura.cz/page.aspx?pid=115>>.

- [27] VACULOVÁ, V. Tradiční versus "zdravá" výživa z hlediska ekonomické analýzy. [bakalářská práce]. Zlín 2006. 53., Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
- [28] ORLOVÁ, V. Analýza stravovacích zvyklostí venkovského obyvatelstva. [bakalářská práce]. Zlín 2007. 57s., Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

CVVM Centrum pro výzkum veřejného mínění.

aj. a jiné

např. Například

atd. a tak dále

ČR Česká republika

VYSVĚTLIVKY

Jidáše-sladké kynuté pečivo, tvarované do různých uzlíků, preclíků atd., ještě za tepla potřené máslem smíchaným s medem a rumem.

Patenty-jedná se o bramborové placky (smažené na suché pánvi nebo plotýnce) s mákem a povidly.

Beleše-jsou smažené placky z kynutého těsta, potírané, případně plněné marmeládou nebo sladkým tvarohem.

Kulajda-koprová polévka.

Kuba-houbový pokrm pochází z Krkonoš. Pravý černý Kuba má být vyroben z tmavých hub modráků a křemenáčů a je z krup nebo trhaných krulek, lámanky. Dalšími ingrediencemi je česnek, sádlo a majoránka. Vše je dohromady zapečeno.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Jidáše [26]	22
Obrázek 2. Vizovické pečivo [27]	24

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Věkové skupiny respondentů.....	31
--	----

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1. Důležitost dodržování tradic-(muži, ženy)	33
Graf 2. Důležitost dodržování tradic-(město, vesnice)	33
Graf 3. Příprava (konzumace) tradičních pokrmů v uvedené svátky	34
Graf 4. Pokrmy konzumované o Vánocích	36
Graf 5. Pokrmy konzumované o Velikonocích	37
Graf 6. Jaká jídla si respondenti představí pod pojmem tradiční česká kuchyně	39
Graf 7. Používání jednotlivých surovin do tradičních českých jídel	41
Graf 8. Které z uvedených tradičních jídel respondenti ochutnali a vaří je pravidelné ve své domácnosti	43
Graf 9. Přednosti a nedostatky tradičních českých jídel	45
Graf 10. Četnost vaření a stravování se v domácnosti-(muži, ženy)	46
Graf 11. Četnost stravování se v restauracích-(muži, ženy)	46
Graf 12. Četnost vaření a stravování v domácnosti-(město, vesnice)	47
Graf 13. Četnost stravování v restauracích-(město, vesnice)	48
Graf 14. Obliba restaurací s nabídkou tradičních českých jídel-(ženy, muži)	49
Graf 15. Obliba restaurací s nabídkou tradičních českých jídel-(město, vesnice)	49

SEZNAM PŘÍLOH

P I: Dotazník pro průzkum týkající se tradičních jídel a pokrmů

PI: DOTAZNÍK PRO PRŮZKUM TÝKAJÍCÍ SE TRADIČNÍCH POTRAVIN A POKRMŮ

Vážení respondenti, žádám Vás o vyplnění tohoto dotazníku, který slouží pro vypracování
mojí bakalářské práce, která se týká tradičních potravin a pokrmů. Dotazník je anonymní a
uvedená data budou použita výhradně na moji bakalářskou práci.

Za pravdivé vyplnění předem děkuji.

Vaše pohlaví	
muž	
žena	

Bydlím	
město	
vesnice	

Do které věkové kategorie patříte?	
do 25 let	
25-35 let	
35-55 let	
55 a více let	

Je pro Vás dodržování tradic důležité?	
rozhodně ano	
spíše ano	
rozhodně ne	
spíše ne	
nevím	

Jaká jídla si vybavíte, pod pojmem tradiční česká kuchyně?	
1	
2	
3	
4	
5	

Kdy připravujete (konzumujete) tradiční pokrmy			
	Ano	Ne	Nevím
Štědrý den			
Vánoce			
Velikonoce			
Svatba			
Křtiny			
Nový rok			
Boží hod			
Hody			
Masopust			
Jiný svátek			

Jaká tradiční jídla konzumujete (připravujete) o Vánocích?	
1	
2	
3	

Jaká tradiční jídla konzumujete (připravujete) o Velikonocích?	
1	
2	
3	

Jaké suroviny se podle vás používají pro přípravu tradičních českých jídel?					
	Ano	Občas	Velmi zřídka	Ne	Nevím
Pšenice					
Žito					
Ječmen					
Oves					
Pohanka					
Brambory					
Rýže					
Fazole					
Čočka					
Hrách					
Slunečnice					
Zelí					
Mák					
Vepřové maso					
Hovězí maso					
Kuřecí maso					
Husa					
Kachna					
Krůtí maso					
Škvarky					
Rajčata					
Paprika					
Tvaroh					

Ochutnali jste některé z uvedených tradičních českých jídel a vaříte je pravidelně ve své domácnosti?		
	Ochutnal	Vařím
Vepřo knedlo zelo		
Kuba		
Kynuté knedlíky ovocné		
Svíčková na smetaně s knedlíkem		
Kulajda (koprová polévka)		
Česnečka		
Bramboračka		
Bramborák		
Vdolky		
Perníky		
Beleše (smažené placky z kynutého těsta s marmeládou nebo sladkým tvarohem či mákem)		
Rajská omáčka		
Koprová omáčka		
Křenová omáčka		
Jidáše		
Fazolová polévka		
Boží milosti		
Kachna s knedlíkem se škvarky a se zelím		
Svatební koláčky		
Patenty (nasucho pečená bramborová placka se sádlem, povidly a mákem)		

Myslíte si, že jsou tradiční česká jídla					
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne	Nevím
Zdravá					
Výživná					
Chutná					
Ekonomicky výhodná					
Ekonomicky nevýhodná					
Lehce dostupná					
Obsahují vitamíny					
Tučná					
Pestrá					
Vyvážená					
Oblíbená					

Jak často ve vaší domácnosti vaříte?	
Každý den nebo téměř každý den	
Několikrát týdně	
Několikrát měsíčně	
Několikrát ročně	
Méně často	
Vůbec	

Jak často se stravujete v restauraci?	
Každý den nebo téměř každý den	
Několikrát týdně	
Několikrát měsíčně	
Několikrát ročně	
Méně často	
Vůbec	

Máte rádi restaurace, kde jsou v nabídce tradiční česká jídla?	
Ano	
Spíše ano	
Spíše ne	
Ne	
Nezáleží mi na tom	