

Univerzita Pardubice

Filozofická fakulta

**Kuchařské knihy a odborná literatura týkající se stravování v letech  
1948–1956: Teorie stravování versus praxe zásobování**

Barbora Knotová

Bakalářská práce

2023

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Akademický rok: 2020/2021

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Barbora Knotová**  
Osobní číslo: **H19032**  
Studijní program: **B7105 Historické vědy**  
Studijní obor: **Spisová a archivní služba**  
Téma práce: **Kuchařské knihy a odborná literatura týkající se stravování v letech 1948-1956: teorie stravování versus praxe zásobování.**  
Zadávající katedra: **Ústav historických věd**

## Zásady pro vypracování

Kuchařské knihy pro zaměstnané ženy: jejich struktura, využívané suroviny a reálné možnosti.

Rozsah pracovní zprávy:

Rozsah grafických prací:

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

Seznam doporučené literatury:

FRANC, Martin. *Řasy nebo knedlíky?: postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. V Praze: Výzkumné centrum pro dějiny vědy, 2003, 304 s. Práce z dějin vědy. ISBN 80-7285-029-6.

Franc, Martin. Z kuchyně přátel. Česká společnost a kulturní transfer z gastronomií SSSR a zemí sovětského bloku (1948-1989). *Soudobé dějiny*. 2010, roč. 17, č. 3, s. 312-334.

Franc, Martin. Fenomén "zdravé výživy" v českých zemích 1945-1989. *Alergie*. 2010, roč. 12, č. 3, s. 163-166. ISSN 1212-3536.

Drouard, A. (ed.). *The Food Industries of Europe in the Nineteenth and Twentieth Centuries*. Farnham : Ashgate, 2013.

Middell, M. ; Wemheuer, F. (ed.). *Hunger and Scarcity under State-Socialism*. Leipzig, 2012.

*K některým problémům rozvoje veřejného stravování v ČSSR: Sborník*. 1. vyd. Praha: SPN, 1963. 178, [3] s. Vědecké sborníky Vysoké školy ekon. v Praze; Sv. 19.

Kuchařské knihy (Juliana Fialová, Joza Břízová, Maryna Klimentová aj.)

Vedoucí bakalářské práce:

**prof. PhDr. Milena Lenderová, CSc.**

Ústav historických věd

Datum zadání bakalářské práce: **30. března 2021**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. března 2022**

---

**doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.**

děkan

---

**doc. Mgr. Pavel Marek, Ph.D.**

vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2021

# PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji:

Práci s názvem Kuchařské knihy a odborná literatura týkající se stravování v letech 1948–1956: Teorie stravování versus praxe zásobování jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne

## **PODĚKOVÁNÍ**

Mé poděkování patří vedoucí práce prof. PhDr. Mileně Lenderové CSc. za její odborné vedení, ochotu, trpělivost a poskytnutí cenných rad, které mi v průběhu zpracování mé bakalářské práce věnovala. Zároveň děkuji i své rodině a přátelům za to, že mě podporovali a povzbuzovali v důležitých chvílích během mého studia.

## **ANOTACE**

Tato bakalářská práce se především zaměřuje na analýzu kuchařských knih vydaných v letech 1948–1956. Nastiňuje ale také období socialismu, ve kterém se kuchařské knihy vydávaly.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Kuchařské knihy, stravování, gastronomie, příprava pokrmů, 1948–1956, autoři, socialismus, žena za socialismu.

## **TITLE**

Cookbooks and professional literature related to dining between 1948–1956: Theory of dining versus practical food supply

## **ANNOTATION**

This bachelor's thesis mainly focuses on the analysis of cookbooks published between 1948–1956. It also outlines the period of socialism, in which cookbooks were published.

## **KEYWORDS**

Cookbooks, dining, gastronomy, meal preparation, 1948–1956, authors, socialism, women in socialism.

# OBSAH

ÚVOD.....	1
1. SOCIALISMUS.....	7
1.1. Reálný socialismus v Československu .....	7
2. NOVÝ POHLED NA GASTRONOMII V ČESKOSLOVENSKU .....	10
2.1. Suroviny.....	11
3. ŽENA ZA SOCIALISMU .....	13
3.1. Emancipace žen v Československu do roku 1945 .....	13
3.2. Emancipace žen za socialismu .....	16
4. VNĚJŠÍ VZHLED KUČAŘEK A JEJICH STRUKTURA .....	18
4.1. Titul a podtitul.....	19
4.2. Vazba .....	19
4.3. Text a jazyk.....	20
4.4. Frontispis .....	20
4.5. Nakladatel .....	21
4.6. Vročení .....	22
4.7. Ilustrace.....	23
5. AUTOŘI A AUTORKY KUČAŘSKÝCH KNIH .....	24
6. ANALÝZA ÚVODNÍCH ČÁSTÍ KUČAŘSKÝCH KNIH .....	27
7. STRUKTURA KUČAŘSKÝCH KNIH A RECEPTŮ.....	30
7.1. Tradiční kuchařské knihy a recepty.....	31
7.2. Specializované kuchařské knihy a recepty .....	40
7.3. Změny v pracovních postupech .....	49
7.4. Změny v surovinách .....	51
ZÁVĚR.....	52
BIBLIOGRAFIE .....	54



# ÚVOD

Kuchařské umění a kuchařské recepty se staly v životě člověka důležitou a nenahraditelnou složkou. I když gastronomie z počátku představovala pro člověka jen způsob zisku živin, časem se vyvinula a v dnešní době ji vnímáme jako zážitek, požitek a umění, které si můžeme vychutnat v luxusních restauracích, nebo také v domácím prostředí.

Za účelem šíření vyzkoušených, praktických, ale také nových a zvláštních receptů, začaly vznikat kuchařské knihy. Z počátku se předávaly z matek na dcery a byly psány ručně, můžeme mluvit o rodinném pokladu. Se vznikem knihtisku můžeme předpokládat, že i tyto knihy začaly vznikat ve velkém množství<sup>1</sup>.

Kuchařské knihy od dob svého vzniku ušly dlouhou cestu, při které se měnil nejen jejich vzhled, ale také obsah. Byly důležitou součástí výbavy každé ženy, která se rozhodla zasytit svou rodinu tím, že pro ni něco uvaří a věnuje tomu nějaký čas. Žena, která byla v domácnosti, měla čas trávit velké množství času přípravou pokrmů. To se začalo měnit v období první a druhé světové války, až se tento trend od základů proměnil.

Postavení žen za socialismu se výrazně změnilo, většina žen začala pracovat stejně jako muži a neměla již tolik času se soustředit na výchovu dětí nebo na přípravu jídel, když přišla z práce domů. Proto se musely změnit i kuchařské knihy, aby ženám poskytly rady i v těchto situacích. Kuchařské knihy se staly velice všestranným pomocníkem, který se nezaměřoval jen na recepty, ale také na různá jiná odvětví týkající se gastronomie. V kuchařských knihách se často začaly objevovat studie zabývající se novými výživovými trendy, či studie více zaměřené na hygienu, jak bylo zmíněno v kuchařkách: „*pro budování zdravé socialistické populace*“.<sup>2</sup>

Kuchařské knihy a gastronomie jsou mi velice blízkou záležitostí, jako asi každé ženy, která v dětství trávila hodiny a hodiny s babičkou v kuchyni. I přes to, že v dnešní době vaříme z více surovin, které mají odlišnou kvalitu, než tomu bylo za dob našich babiček, jídlo, které se dnes připravuje, se o mnoho neliší. Přesto jsem se chtěla dozvědět něco více o těchto knihách, které naše babičky a předchozí generace dostávaly jako svatební dar či k jiným příležitostem do začátků života ve vlastních rodinách.

---

<sup>1</sup> První kuchařská kniha sestavena z receptů vyšla pod německým názvem *Küchenmeisterei* v Norimberku v roce 1485. *Encyklopedieknih.cz: Kuchařka* [online]. Praha, 2006 [cit. 2023-05-13]. Dostupné z: <https://www.encyklopedieknihy.cz/index.php/Kucha%C5%99ka>.

<sup>2</sup> KYNČLOVÁ, Marie. *Nejzdravější kuchyně*. Praha: A. Neubert, 1948.

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodla prozkoumat kuchařské knihy a odbornou literaturu týkající se stravování v letech 1948–1956. V této době je důležité zhodnotit teorii stravování versus praxi zásobování. I přes to, že se toto téma může zdát jako nevýznamné a velice jednoduché, je důležité jej prozkoumat.

Cílem předkládané bakalářské práce je zkoumání dostupných kuchařských knih a odborné literatury k tématu stravování za socialismu. Následně porovnat kuchařské knihy, jejich struktury, recepty a reálné možnosti v obecné gastronomii, zohledněné na politickou situaci a zásobování v socialistickém Československu.

V první kapitole jsem se zaměřila na politickou situaci v Československu, která ovlivňovala veškeré aspekty života.

Druhá kapitola je zaměřená na nové poznatky v období gastronomie, které se za dob socialismu v Československu objevily. Lékaři se v této době více zaměřili na zdravou výživu prospěšnější pro obyvatelstvo a výživově kvalitnější než dosavadní tradiční těžká československá kuchyně.

Ve třetí kapitole jsem se zaměřila na postavení žen až do období socialismu v Československu a na to, jak byly jejich životy ovlivněny nejen politickou situací, ale také změnou životního stylu.

Poslední čtyři kapitoly v mé bakalářské práci jsou zaměřené na hlavní téma – zkoumání vybraných kuchařských knih z období 1948–1956, jejich autory, přestože o nich nejsou mnohé informace, a na recepty v kuchařských knihách sepsané.

Ke zpracování své bakalářské práce, jsem si vybrala 11 kuchařských knih, které byly buď vydány v období socialismu v Československu, nebo byly opakovaným vydáním již vydaných kuchařských knih. Kuchařské knihy neobsahovaly pouze kuchařské předpisy, ale byly univerzálnější ve svém použití v domácnosti, než se z počátku mohlo zdát.

První kuchařskou knihou je kniha *Vaříme zdravě, chutně a hospodárně* od Jozy Břízové. Tato kniha byla napsána za účelem zdravého, chutného, ale také úsporného vaření<sup>3</sup>.

Další kuchařskou knihou byla *Mladá hospodyňka: Kuchařská kniha osvědčených a úsporných předpisů* od Anny Drůbkové, kterou vydala díky velkým ohlasům její dcera Božena

---

<sup>3</sup> BŘÍZOVÁ, Joza a kol. *Vaříme zdravě, chutně a hospodárně*. 9. Vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1961.

Malá. Tato kniha byla, jak předpokládám, darována mladým ženám ke svatbě, jelikož obsahovala mnoho receptů na různé druhy pokrmů<sup>4</sup>.

Třetí kuchařskou knihou je *Naše kuchařka* od Marie Hrubé. Tato kniha, co se týče receptů, je velice tradiční a také velice oblíbenou. Obsahovala více než 3000 receptů, a proto asi také měla několik vydání v různých barevných variantách<sup>5</sup>.

Další kuchařská kniha je *Dobře a rychle vaříme i po práci* od Juliany Anny Fialové, která patřila k těm nejvíce všestranným a nápomocným v tomto období, přestože neobsahovala mnoho receptů. Kromě receptů obsahovala také všemožné rady, které měly v kuchyni co nejvíce pomoci<sup>6</sup>.

Pátá kuchařská kniha *Rok v naší kuchyni* od autorky Marie Úhelové-Tilschové byla zaměřena na celoroční kuchyni a podle toho byla také strukturována. Neobsahovala však recepty jen pro dospělého člověka, ale byly v ní i recepty určené malým dětem nebo lidem pokročilého věku či s určitými omezeními<sup>7</sup>.

Šestá kuchařská kniha *Teplá kuchyně* od Viléma Vrabce obsahuje recepty na teplé pokrmy sepsané na základě jeho dlouholetých zkušeností z oblasti gastronomie<sup>8</sup>.

Další kuchařská kniha *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné* je taktéž od autorky Marie Úhelové-Tilschové. Tato kuchařská kniha byla zaměřena jak na tradiční předpisy, tak i recepty zaměřené na děti, či zdravotně omezené konzumenty. Nalezneme zde spoustu předpisů, které se věnují dietám<sup>9</sup>.

Osmou kuchařskou knihou byla *Zelinářská kuchyně: Podrobné návody, jak zužitkovati a upotřebiti všechny druhy zahradní i polní zeleniny v kuchyni*, která se zaměřovala na chody připravené pouze ze zeleniny či ovoce<sup>10</sup>.

Další kuchařská kniha *Nejzdravější kuchyně* od autorky Marie Kynčlové se zaměřuje na zdravé recepty a zlehčení těžkých českých receptů<sup>11</sup>.

---

<sup>4</sup> DRŮBKOVÁ, Anna, MALÁ, Božena, ed. *Mladá hospodyňka: Kuchařská kniha osvědčených a úsporných předpisů*. 10. vydání. Praha: Práce, 1948.

<sup>5</sup> HRUBÁ, Marie a kol. *Naše kuchařka*. 1. Vydání. Praha: Státní zemědělské nakladatelství, 1957.

<sup>6</sup> FIALOVÁ, Juliana Anna. *Dobře a rychle vaříme i po práci*. 3. Vydání. Praha: Práce – Vydavatelstvo ROH, 1955.

<sup>7</sup> ÚHELOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Rok v naší kuchyni*. Praha: Brázda, 1949.

<sup>8</sup> VRABEC, Vilém. *Teplá kuchyně*. 5. vydání. Praha: Práce, 1950.

<sup>9</sup> ÚHELOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie a kol. *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné*. 3. Vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1956.

<sup>10</sup> SOUKUP, Václav, SVOBODA, Stanislav, ed. *Zelinářská kuchyně: Podrobné návody, jak zužitkovati a upotřebiti všechny druhy zahradní i polní zeleniny v kuchyni*. 6. vydání. Praha: Životisk, 1948.

<sup>11</sup> KYNČLOVÁ, Marie. *Nejzdravější kuchyně*. Praha: A. Neubert, 1948.

Desátá kuchařská kniha *Lahůdková kuchyně: Příprava studených pokrmů v domácnosti* od oblíbené průkopnické kuchařky Marie Janků-Sandtnerové byla zaměřena pouze na doplňující studené chody. V této kuchařce nenalezneme žádný hlavní chod, který by mohl člověka dodatečně nasytit. Jednalo se o kuchařskou knihu, která měla za účel udělat z gastronomie zážitek<sup>12</sup>.

Poslední kuchařskou knihou byla kniha *Vaříme dětem: Od 1–12 let* od Jozy Břízové. Tato kniha byla zaměřena pouze na stravování dětí. Nalezneme zde recepty uzpůsobené jejich různému věku<sup>13</sup>.

Důležitou součástí každé bakalářské práce je sekundární literatura, která byla k tématu sepsána. Kniha sepsána k ženské otázce je kniha od Denisy Nečasové *Buduj vlast – posílíš mír! Ženské hnutí v českých zemích 1945-1955*, která přehledně a časově datuje a popisuje vývoj českých spolků a sdružení žen od 19. století po socialismus. Je zde ukázáno, jak se ženy zapojovaly do společnosti, kultury i politického dění<sup>14</sup>. Další knihou zabývající se ženskou otázkou za socialismu je kniha od Aleny Wagnerové *Žena za socialismu Československo 1945–1974 a reflexe vývoje před rokem 1989 a po něm*. Tato kniha se zaměřuje na otázku rovnoprávnosti žen v období mezi lety 1945–1990. Situace československých žen je zde srovnávána s ženami v Německé spolkové republice<sup>15</sup>.

Jako další knihu k této oblasti jsem využila *Nový socialistický člověk: Československo 1948–1956* od Denisy Nečasové, která v této knize seznamuje čtenáře s podobou socialistického člověka, který nemá přesné vymezení, a s vytvořením nové a lepší společnosti. V dalších kapitolách se autorka věnuje jednotlivým figurám coby podtypům nové ideální bytosti: revolucionáři a úderníkoví; angažované občance, pracovníci a manželce; „sovětskému člověku“ coby osvoboditeli, příteli a vzoru. V knize jsou zmíněny i genderové vztahy. Zmíněn je i začínající feminismus a pracování žen v továrnách, které bylo odsuzováno. Takové ženy se nepovažovaly za příkladnou ženu.

Literaturou, kterou jsem využila k historii socialismu, je kniha od Martina France napsaná spolu s Jiřím Knapíkem *Průvodce kulturním děním a životním stylem v Českých zemích*

---

<sup>12</sup> JANKŮ-SANDTNEROVÁ, Marie. *Lahůdková kuchyně: Příprava studených pokrmů v domácnosti*. Praha: Česká grafická unie, 1949.

<sup>13</sup> BRÍZOVÁ, Joza. *Vaříme dětem: Od 1-12 let*. 4. vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1958.

<sup>14</sup> NEČASOVÁ, Denisa. *Buduj vlast – posílíš mír! Ženské hnutí v českých zemích 1945-1955*. Brno: Maticе moravská, 2011. Knižnice Maticе moravské, sv. 34. ISBN 978-80-86488-82-0.

<sup>15</sup> WAGNEROVÁ, Alena. *Žena za socialismu: Československo 1945-1974 a reflexe vývoje před rokem 1989 a po něm*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2017. Gender sondy., 12. svazek. ISBN 978-80-7419-252-4.

1948–1967. Tato kniha má dva díly, ve kterých je lexikon používaných termínů v době komunismu na československém území. Všechna slova jsou abecedně seřazena a všechna významově popsána. Dále zde nalezneme kapitoly k životnímu stylu této doby spolu s hesly ke stravování.<sup>16</sup>

Knihou, kterou jsem použila k sepsání první kapitoly, byla kniha od Jana Rataje a Přemysla Houdy *Československo v proměnách komunistického režimu*. Autoři v této knize zohledňují veškeré aspekty života ve státě: zachycují politický, státoprávní, ústavní, ekonomický, sociální, národnostní a kulturní vývoj Československa v letech 1945–1989. Jsou zde zmíněny i mezinárodní vztahy s okolními státy. V této knize jsem se zaměřila hlavně na kapitoly 2–3: *Stalinismus v Československé republice 1948–1955*<sup>17</sup> a *Vyhlášení „socialismu“ v Československu*<sup>18</sup>. Jedná se o učebnici, takže jsou zde uvedeny všechny informace, které k danému tématu a jeho pochopení jsou nutné, spolu s přehledem časové posloupnosti vývoje.<sup>19</sup>

Další kniha použita k historické části mé práce je kniha *Dějiny českých zemí* od Jaroslava Pánka a Oldřicha Tůmy. Tato kniha obsahuje soustavný výklad naší historie od pravěku až po vstup České republiky do Evropské unie v roce 2004. Sleduje vývoj českého státu a národa, stejně jako menšin žijících na českém území, zejména Židů, Němců, Slováků a Poláků. Osu výkladu tvoří proměny státu (včetně území, která k němu patřila jen dočasně) a společnosti v něm žijící. Pozornost je věnována rovněž kultuře, náboženství, populačnímu vývoji a tisíciletému přetváření krajinného prostředí. V této knize jsem se zaměřila hlavně na 18. a 19. kapitoly, jejichž téma se bakalářská práce týká. Je zde popsána politická a hospodářská situace, krize politického systému, jejich překonání a pokusy o reformy.<sup>20</sup>

Důležitá kniha napsaná k tématu potravin je kniha od Martina France *Řasy, nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. Tato kniha obsahuje odborný názor výživových odborníků té doby. Jsou tu teorie, které byly v praxi používány, ale také teorie, které se mohou zdát až příliš dokonalé, a proto také zcela nerealizované. Je zde však také poukázáno na přístup společnosti, která těmto

---

<sup>16</sup> KNAPÍK, Jiří a Martin FRANC. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*. Praha: Academia, 2011. Šťastné zítřky, sv. 5. ISBN 978-80-200-2019-2.

<sup>17</sup> RATAJ, Jan a Přemysl HOUDA. *Československo v proměnách komunistického režimu*. Praha: Oeconomica, 2010. s. 71. Vysokoškolská učebnice. ISBN 978-80-245-1696-7.

<sup>18</sup> Tamtéž. s. 158.

<sup>19</sup> RATAJ, Jan a HOUDA, Přemysl. *Československo v proměnách komunistického režimu*. Oeconomica, Praha, 2010. ISBN 978-80-245-1696-7.

<sup>20</sup> PÁNEK, Jaroslav a TŮMA, Oldřich. *Dějiny českých zemí*. Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3994-9.

názorům nepřikládala přílišnou důležitost. V této publikaci se však dozvíme názory odborníků i na potraviny, které byly považovány za důležité či nutričně správné<sup>21</sup>.

Knihami, kterými jsem se ve své bakalářské práci inspirovala, jsou: *Spanilost Vaše cizozemcům se líbí...“: České kuchařské knihy v 19. století* od Mileny Lenderové, Miroslava Kouby, Aleše Kozára a Iva Říhy<sup>22</sup>, a dvoudílná kniha *Krajiny prostřených i prázdných stolů I. Evropská gastronomie v proměnách staletí* a *Krajiny prostřených i prázdných stolů II. Evropská gastronomie v interdisciplinárním přístupu* od Blanky Jedličkové, Mileny Lenderové, Miroslava Kouby a Iva Říhy.<sup>23, 24</sup>

---

<sup>21</sup> FRANC, Martin. *Řasy, nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. Praha: Výzkumné centrum pro dějiny vědy, 2003. Práce z dějin vědy = Studies in the history of science and humanities. ISBN 80-7285-029-6.

<sup>22</sup> LENDEROVÁ, Milena, KOUBA, Miroslav, KOZÁR, Aleš a ŘÍHA, Ivo. „*Spanilost Vaše cizozemcům se líbí...“: České kuchařské knihy v 19. století*. Pavel Mervart, 2017. ISBN 978-80-7465-298-1.

<sup>23</sup> JEDLIČKOVÁ, Blanka. LENDEROVÁ, Milena. KOUBA, Miroslav a ŘÍHA, Ivo (eds.). *Krajiny prostřených i prázdných stolů I. Evropská gastronomie v proměnách staletí*. Univerzita Pardubice, 2016. ISBN 978-80-7560-026-4.

<sup>24</sup> JEDLIČKOVÁ, Blanka. LENDEROVÁ, Milena. KOUBA, Miroslav a ŘÍHA, Ivo. *Krajiny prostřených i prázdných stolů II. Evropská gastronomie v interdisciplinárním přístupu*. 2017, Univerzita Pardubice. ISBN 978-80-7560-087-5.

# 1. SOCIALISMUS

V Československu po 2. světové válce nastal odklon od demokratického zřízení. Naše politická scéna se čím dál více klonila k sovětskému Rusku, na rozdíl od předchozích let, kdy byla více spřízněna s demokratickým západem. Možná za to mohlo i předválečné zklamání, kdy západní mocnosti podle československých představitelů „nechaly Československou republiku napospas“ Německé říši.

V každém případě, od konce války vedla nevyhnutelná cesta politiky země k únorovému převratu, kdy se vlády a veškeré správy v zemi ujali komunisté.

## 1.1. Reálný socialismus v Československu

V Československu panovalo politické napětí, které se postupně stupňovalo už od konce 2. světové války a vygradovalo v mocenský převrat v únoru 1948, kdy se k moci dostala Komunistická strana.<sup>25</sup>

Komunisté v únoru 1948 využili svého zástupce Václava Noska, který se a nacházel na postu ministra vnitra a postupně dosazovali své příslušníky na velitelské posty u Státní bezpečnosti. Tím si zajistili nadvládu nad tímto politickým aparátem a započali tak největší vládní krizi za dobu trvání poválečného Československa.<sup>26</sup>

Tato situace se nelíbila nekomunistickým ministrům ve vládě, a i přes snahu vyjednávat komunisté stále více stupňovali své požadavky na vládu ve státě. Tato situace vygradovala 20. února 1948, kdy 12 nekomunistických ministrů podalo demisi prezidentovi Edvardu Benešovi. Ve vládě zůstali z nekomunistických představitelů jen Jan Masaryk a Ludvík Svoboda. Tohoto kroku využil předseda vlády Klement Gottwald, který čekal na příležitost, aby se komunisté mohli ujmout plné moci ve vládě.<sup>27</sup> Hned následující den, 21. února, byla komunisty svolaná demonstrace, které se zúčastnili sami komunisté a jejich spojenci. Následující den se konal sjezd závodních rad, po kterém následovala generální stávk.<sup>28</sup> Těmito kroky chtěli komunisté donutit prezidenta Edvarda Beneše, aby přijal demisi vlády, což to byl poslední krok, který jim chyběl k úplnému ujmoutí se politické moci ve státě.<sup>29</sup>

Prezident Edvard Beneš 25. února 1948 demisi na naléhání komunistické strany přijal a tím přispěl k pádu demokracie. Tato situace vygradovala 11. března, když parlament schválil

---

<sup>25</sup> PÁNEK, Jaroslav a Oldřich TŮMA. *Dějiny českých zemí*. Praha: Karolinum, 2008. s. 387. ISBN 978-80-246-1544-8.

<sup>26</sup> Tamtéž. s. 387.

<sup>27</sup> Tamtéž. s. 388.

<sup>28</sup> Tamtéž. s.389.

<sup>29</sup> Tamtéž. s. 390.

program Gottwaldovy vlády. Tímto krokem parlament uznal legitimitu nové vlády a započal totalitní režim, který trval dlouhých 40 let.<sup>30</sup>

Komunisté hned po převzetí moci začali uskutečňovat své programové plány – znárodnování podniků<sup>31</sup>, nastupovala postupná likvidace všech dosavadních demokratických znaků v Československu a započala přestavba celé společnosti v totalitní systém.<sup>32</sup> V této době také probíhal masový nábor do komunistické strany, hlavně z řad příslušníků jiných stran, kteří k tomuto kroku byli někdy i nuceni. Tímto se komunisté snažili zničit nebo oslabit opozici, aby mohli stále více kontrolovat důležité funkce v zemi.<sup>33</sup> Pokud nějací představitelé ve vysokých funkcích z jiných politických stran odmítli spolupracovat, byli odvoláni.<sup>34</sup>

Když 7. června 1948 prezident Edvard Beneš abdikoval, byl zvolen do této funkce předseda komunistické strany Klement Gottwald. Na jeho místo předsedy byl zvolen Antonín Zápotocký.<sup>35</sup>

Nová ústava, známá také jako Ústava 9. května<sup>36</sup>, kterou prezident Beneš odmítl podepsat, vstoupila v platnost 14. června 1948. Tato ústava také byla zřejmě jednou z příčin, proč abdikoval.<sup>37</sup> Zapříčinila také hromadné znárodnování jak půdy, tak i podniků, jelikož povolené vlastnictví půdy bylo do 50 hektarů a vlastnictví podniků bylo povoleno pouze pro podniky s maximálně 50 zaměstnanci.<sup>38</sup>

Po těchto vládních krocích se v republice zvedla vlna nepokojů. První manifestace se uskutečnila při XI. všesokolském sletu. Členové Sokola zde vyjádřili své sympatie k bývalému prezidentovi Edvardu Benešovi. Tento krok byl pro Československou obec sokolskou osudový, protože byla posléze rozpuštěna. Další protest se uskutečnil na pohřbu prezidenta Beneše 8. září 1948.<sup>39</sup>

---

<sup>30</sup> PÁNEK, Jaroslav a Oldřich TŮMA. *Dějiny českých zemí*. Praha: Karolinum, 2008. s. 392. ISBN 978-80-246-1544-8.

<sup>31</sup> Tamtéž. s. 395.

<sup>32</sup> Tamtéž. s. 392.

<sup>33</sup> MENCL, Vojtěch. *Křižovatky 20. století: světlo na bílá místa v nejnovějších dějinách*. Praha: Naše vojsko, 1990. s.239. ISBN 80-206-0180-5.

<sup>34</sup> PÁNEK, Jaroslav a Oldřich TŮMA. *Dějiny českých zemí*. Praha: Karolinum, 2008. s. 393. ISBN 978-80-246-1544-8.

<sup>35</sup> PÁNEK, Jaroslav a Oldřich TŮMA. *Dějiny českých zemí*. Praha: Karolinum, 2008. s. 393. ISBN 978-80-246-1544-8.

<sup>36</sup> RATAJ, Jan a Přemysl HOUDA. *Československo v proměnách komunistického režimu*. V Praze: Oeconomica, 2010. Vysokoškolská učebnice. s. 73. ISBN 978-80-245-1696-7.

<sup>37</sup> RATAJ, Jan a Přemysl HOUDA. *Československo v proměnách komunistického režimu*. V Praze: Oeconomica, 2010. Vysokoškolská učebnice. s. 79. ISBN 978-80-245-1696-7.

<sup>38</sup> PÁNEK, Jaroslav a Oldřich TŮMA. *Dějiny českých zemí*. Praha: Karolinum, 2008. s. 395. ISBN 978-80-246-1544-8.

<sup>39</sup> Tamtéž. s. 399.



V reakci na tyto protesty komunisté vyhlásili zákon č. 231/1948 Sb. na ochranu lidově demokratické republiky a začali různým způsobem perzekuovat obyvatelstvo, které se nechtělo podřídit komunistické straně.<sup>40</sup> Tímto zákonem získala STB neboli Státní bezpečnost velké pole působnosti. A díky kolaborantům a udavačům získala velkou moc i tajná policie.<sup>41</sup> Pomocí tohoto uskupení bylo možné od konce roku 1948 až do roku 1952, aby komunisté vedli řadu soudních procesů, které byly politicky vykonstruované proti občanům republiky, kteří nebyli v komunistické straně, ale i těm co byli představiteli církve nebo byli příslušníci armády.<sup>42</sup>

Jedním z nejznámějších případů, při kterém byl aktér odsouzen k smrti, byl případ generála Heliodora Prokopa Píky popraveného 21. června 1949. Druhým případem byl proces s doktorkou Miladou Horákovou<sup>43</sup>, proti jejímuž odsouzení se ve světě vedla řada protestů a přímlov z řad vzdělané elity. Bohužel ani to nepomohlo, aby nebyla odsouzena k trestu smrti.<sup>44</sup>

Tato vlna represí, která se konala mezi lety 1948 až 1952 definitivně rozbila zbytky protikomunistické opozice.<sup>45</sup>

V sektoru hospodářství v roce 1948 byla Národním shromážděním schválena první tzv. pětiletka<sup>46</sup>, která měla za úkol hlavně budování těžkého průmyslu na úkor spotřebního. Díky omezení lehkého průmyslu započala krize způsobená nedostatkem zboží ve vnitřním trhu a následná nespokojenost obyvatelstva.<sup>47</sup>

V únoru 1949 byl přijat zákon o jednotných zemědělských družstvech, zahajující první vlnu kolektivizace, která probíhala značně neúspěšně. Občané byli často nuceni ke vstupu do zemědělských družstev i přes to, že komunisté propagovali dobrovolný vstup. Od roku 1952 vláda zahájila tlak k hromadné kolektivizaci. Toto zřízení však nebylo příliš úspěšné, protože zemědělská družstva byla zcela odkázaná na komunistickou stranu a často nebyla ani dostatečně zásobena technikou pro jejich chod.<sup>48</sup>

---

<sup>40</sup> PÁNEK, Jaroslav a Oldřich TŮMA. *Dějiny českých zemí*. Praha: Karolinum, 2008. s. 397. ISBN 978-80-246-1544-8.

<sup>41</sup> Tamtéž. s. 397.

<sup>42</sup> RATAJ, Jan a Přemysl HOUDA. *Československo v proměnách komunistického režimu*. V Praze: Oeconomica, 2010. Vysokoškolská učebnice. s. 111. ISBN 978-80-245-1696-7.

<sup>43</sup> Tamtéž. s. 398.

<sup>44</sup> Tamtéž. s. 112.

<sup>45</sup> Od únorového převratu 1948 až do ovládnutí politické moci v Československu do smrti prezidenta Gottwalda.

<sup>46</sup> Byl to pětiletý ekonomický plán centrálně plánované ekonomiky na pětileté období, poprvé zavedený v Sovětském svazu roku 1929.

<sup>47</sup> PÁNEK, Jaroslav a Oldřich TŮMA. *Dějiny českých zemí*. Praha: Karolinum, 2008. s. 398-399. ISBN 978-80-246-1544-8.

<sup>48</sup> RATAJ, Jan a Přemysl HOUDA. *Československo v proměnách komunistického režimu*. V Praze: Oeconomica, 2010. Vysokoškolská učebnice. s. 128-129. ISBN 978-80-245-1696-7.

Když v roce 1953 téměř po sobě zemřeli Josef Stalin i Klement Gottwald, novým prezidentem se stal Antonín Zápotocký.<sup>49</sup>

Hospodářskou krizi ještě značně zkomplikovala měnová reforma, která se uskutečnila v květnu 1953. Tato měnová reforma měla pomoci státu z krize. Naopak ale poškodila obyvatelstvo, které tak přišlo o značnou část svých úspor a jeho životní úroveň ještě více klesla. Došlo tak k hromadným protestům.<sup>50</sup>

V únoru 1956 se konal XX. Sjezd KSSS (Komunistické strany Sovětského svazu), který se zabýval nutností změnit podobu komunistického systému. Řešením měla být ekonomická reforma. Na tomto sjezdu měl projev Nikita Sergejevič Chruščov, který zde odsoudil kult Stalina, jeho teror vůči obyvatelstvu i jeho ideologii. Tato kritika vyvolala v československém prostředí vlnu kritiky vlastní minulosti a také snahu rehabilitovat část politických procesů.<sup>51</sup>

Ekonomické změny nastaly v roce 1957 podle Chruščovova reorganizačního plánu v SSSR. Chruščovova kritika předchozí ekonomiky spočívala v nadměrně centralizovaném řízení, proto byla posílena pravomoc podniků a tím se vytvořila silnější motivace a efektivita. Byli dosazeni i odborníci, kteří dohlíželi na chod podniků. Tato reforma později byla zavedena i v ostatních zemích východního bloku.<sup>52</sup>

## 2. NOVÝ POHLED NA GASTRONOMII V ČESKOSLOVENSKU

Od roku 1948 se odborníci začali více zabývat racionalizací správné výživy, na které se neshodli pouze odborníci na výživu.<sup>53</sup> Celkově se odborníci na výživu snažili do povědomí obyvatelstva zasadit myšlenku o správné a lehčí stravě, která je prospěšná životu a organismu. Hledali různé varianty, jak českou kuchyni odlehčit a zároveň do ní přidat co nejvíce výživových složek.<sup>54</sup> Chudší lidé měli na rozdíl od bohatých problém sehnat peníze na obyčejný chléb, proto u nich byl problém mluvit jen o nějaké kvalitnější stravě.<sup>55</sup>

---

<sup>49</sup> PÁNEK, Jaroslav a Oldřich TŮMA. *Dějiny českých zemí*. Praha: Karolinum, 2008. s. 402. ISBN 978-80-246-1544-8.

<sup>50</sup> RATAJ, Jan a Přemysl HOUDA. *Československo v proměnách komunistického režimu*. V Praze: Oeconomica, 2010. Vysokoškolská učebnice. s. 137-139. ISBN 978-80-245-1696-7.

<sup>51</sup> Tamtéž. s. 159-160.

<sup>52</sup> RATAJ, Jan a Přemysl HOUDA. *Československo v proměnách komunistického režimu*. V Praze: Oeconomica, 2010. Vysokoškolská učebnice. s. 170. ISBN 978-80-245-1696-7.

<sup>53</sup> KNAPÍK, Jiří a Martin FRANC. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*. Praha: Academia, 2011. Šťastné zítřky, sv. 5. s.765. ISBN 978-80-200-2019-2.

<sup>54</sup> FRANC, Martin. *Řasy, nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. Praha: Výzkumné centrum pro dějiny vědy, 2003, s.37. Práce z dějin vědy = Studies in the history of science and humanities. ISBN 80-7285-029-6.

<sup>55</sup> Tamtéž s. 34.

Je důležité poznamenat, že i přes to se odborníci snažili zlepšit stravovací návyky v zemi a tím zlepšit kvalitu života obyvatel. Obyvatelstvo v Československu se dělilo na ty, co žili na vesnici, a na ty ve městech. Zatímco obyvatelé na vesnicích měli většinou vlastní zdroje živočišných produktů, a proto jich měli často i dostatek, ve městech byli lidé naopak závislí hlavně na zásobování, které nebylo pravidelné a také nedostatečné.<sup>56</sup> Další skupina obyvatel byla chudší vrstva, která neměla dostatečné prostředky, aby si mohla dovolit kvalitnější stravu, jako tomu bylo u bohatší vrstvy.<sup>57</sup>

Proto snaha odborníků zlepšit kvalitu stravy a života neměla velkou šanci uspět u celé populace, ale jen u některých skupin.

## 2.1.Suroviny

Obecně bylo známo, že česká kuchyně patří mezi kuchyně těžké, s velkou tradicí a je spojená s vídeňskou kuchyní, se kterou Československo sdílelo i velkou část své historie. Proto není překvapivé, že i vídeňská gastronomie pronikla do československého prostředí. Odborníci se však v tomto tvrzení rozcházel. Jedni souhlasili s vídeňskou tradicí, jiní ji odmítali.<sup>58</sup>

Největším úskalím tradiční české kuchyně byl dobře známý knedlík, který se používal jako příloha k velice tučným, a proto také velice nezdravým pokrmům. Sám byl velmi kaloricky vydatný, zároveň však nepřinášel mnoho prospěšných živin. Mezi nezdravé pokrmy patřil také hojně používaný rafinovaný cukr a sádlo.<sup>59</sup> Pro odborníky tyto potraviny představovaly zcela odlišnou ideu stravování, na rozdíl od racionální výživy, kterou chtěli mezi obyvateli rozšířit. Jako alternativu přílohy místo knedlíku a dalších výrobků vyrobených z bílé mouky, jako byl bílý chléb, se odborníci snažili doporučovat brambory,<sup>60, 61</sup> později se jako další náhrada přílohy používaly strojově vyráběné těstoviny.<sup>62</sup>

K často používanému a haněnému knedlíku neodmyslitelně patřilo také maso, které s ním bylo často podáváno. Maso se ale na rozdíl od knedlíku stalo velice vítanou potravinou obsahující velké množství bílkovin, které byly velmi vítanou alternativou ke knedlíkům plných

---

<sup>56</sup> FRANC, Martin. Řasy, nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století. Praha: Výzkumné centrum pro dějiny vědy, 2003, s.162-165. Práce z dějin vědy = Studies in the history of science and humanities. ISBN 80-7285-029-6.

<sup>57</sup> Tamtéž. s. 34.

<sup>58</sup> Tamtéž. s. 38.

<sup>59</sup> Tamtéž s. 41.

<sup>60</sup> Tamtéž s. 42.

<sup>61</sup> KNAPÍK, Jiří a Martin FRANC. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*. Praha: Academia, 2011. Šťastné zítřky, sv. 5, s.155. ISBN 978-80-200-2019-2.

<sup>62</sup> Tamtéž s. 939.

sacharidů<sup>63</sup>, ale i mezi masy se našly nevhodné druhy. Mezi tato masa patřilo maso vepřové, které bylo považováno za velmi tučné. Jako vhodná náhrada za toto maso se nabízelo maso hovězí nebo telecí.<sup>64</sup> Kuřecí maso se v té době používalo pouze slepičí.<sup>65</sup> Jako další vhodné maso ke konzumaci se doporučovalo rybí maso, které bylo postaveno nutričně velice vysoko a zároveň nebylo příliš drahé.<sup>66</sup> Bohužel velké oblíbenosti mezi obyvatelstvem se ryby netěšily.

Mezi ostatní potraviny, jimiž se nutriční odborníci zabývali, patřily také tuky a rostlinné oleje. Obecně se tuky mezi spotřebiteli těšily oblíbenosti, ale i tuku byl nedostatek. Tento zájem o tuky však nesdíleli odborníci, kteří radili tuky nahrazovat zdravějšími potravinami. Později spotřeba tuků dokonce přerostla hranici únosnosti mezi obyvatelstvem, což způsobilo odborníkům veliké obavy.<sup>67</sup> Na rozdíl od obyčejných tuků se ve skupině olejů nalézaly i rostlinné oleje, které odborníci shledali výživově vhodnými. Patřil mezi ně řepkový, slunečnicový, sójový či podzemnicový olej. Olivový olej, který byl v Československu také k dostání, odborníci označili za méně zdravotně vhodný.<sup>68</sup>

V tomto období do uznávané skupiny tuků a olejů patřilo také máslo, které bylo i přes velký obsah cholesterolu (na rozdíl od obyčejných tuků) podporováno, jelikož díky jeho konzumaci byla podporována i konzumace mléka a mléčných výrobků.<sup>69</sup> Na slovenském území bylo vedle másla také podporováno a vysoce hodnoceno sádlo.<sup>70</sup>

Mléčné výrobky se staly velice ceněnou skupinou potravin. Tato skupina celkově byla všemožně podporována odborníky na racionální výživu,<sup>71</sup> nicméně konzumace mléčných výrobků nebyla příliš vysoká, jelikož neexistovala příliš pestrá nabídka, která by zaujala obyvatelstvo. Proto se také výrobci snažili mléčné produkty různě kombinovat s více žádanými produkty, jako bylo kakao nebo ovoce.<sup>72</sup> Mezi mléčné produkty patřil také tvaroh, který se stal

---

<sup>63</sup> KNAPÍK, Jiří a Martin FRANC. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*. Praha: Academia, 2011. Šťastné zítřky, sv. 5, s. 535. ISBN 978-80-200-2019-2.

<sup>64</sup> FRANC, Martin. *Řasy, nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. Praha: Výzkumné centrum pro dějiny vědy, 2003. *Práce z dějin vědy = Studies in the history of science and humanities*, s. 53. ISBN 80-7285-029-6.

<sup>65</sup> Tamtéž s. 56.

<sup>66</sup> Tamtéž s. 80.

<sup>67</sup> KNAPÍK, Jiří a Martin FRANC. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*. Praha: Academia, 2011. Šťastné zítřky, sv. 5, s. 959. ISBN 978-80-200-2019-2.

<sup>68</sup> FRANC, Martin. *Řasy, nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. Praha: Výzkumné centrum pro dějiny vědy, 2003. *Práce z dějin vědy = Studies in the history of science and humanities*, s. 49. ISBN 80-7285-029-6.

<sup>69</sup> Tamtéž s. 48.

<sup>70</sup> Tamtéž s. 51.

<sup>71</sup> KNAPÍK, Jiří a Martin FRANC. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*. Praha: Academia, 2011. Šťastné zítřky, sv. 5, s. 914. ISBN 978-80-200-2019-2.

<sup>72</sup> FRANC, Martin. *Řasy, nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. Praha: Výzkumné centrum pro dějiny vědy, 2003. *Práce z dějin vědy = Studies in the history of science and humanities*, s. 76. ISBN 80-7285-029-6.

prakticky hvězdnou surovinou, která obsahovala ideální kombinaci živin s vysokým obsahem živočišných bílkovin. Navíc si jej mohla dovolit každá vrstva obyvatelstva díky jeho velice nízké ceně.<sup>73</sup>

Další velice diskutovanou a podporovanou skupinou, na rozdíl od knedlíku a tuků, se stala skupina ovoce a zeleniny. Tuto skupinu se snažili odborníci a lékaři propagovat a více začlenit do jídelníčku obyvatelstva, jelikož tyto potraviny byly velice opomíjené a nedocenené, zvláště zelenina.<sup>74</sup> Byl ale jistý problém se sezonní dostupností těchto potravin, a také problém s distribucí a skladováním v obchodních řetězcích. Tyto potraviny měly náchylnost se rychle kazit nebo se zničit při transportu.<sup>75</sup>

Díky snaze odborníků přicházely do podvědomí občanů nové možnosti stravování, které někteří občané zhodnotili jako prospěšné, rozhodli se jimi řídit a přijali je za své.<sup>76</sup>

### 3. ŽENA ZA SOCIALISMU

#### 3.1. Emancipace žen v Československu do roku 1945

Od počátků formování vyspělejší lidské civilizace byla žena vnímána spíše jako méněcenná bytost. Její jediný účel byl rodit děti, starat se o ně a o domácnost. Byla zcela podřízena muži, který za ni rozhodoval, a její jediná budoucnost byla se provdat. Žena, která zůstala po smrti otce neprovdaná, měla těžký život. Muž byl naproti tomu ten, co se staral o zajištění rodiny, měl možnost kariérního růstu nebo také volbu rozhodovat o svém životě.

První známky ženské emancipace se objevily za francouzské revoluce, kdy roku 1791 byla vydána Deklarace práv žen a občanky. Tuto deklaraci sepsala Olympe de Gouges, členka ženského hnutí a bojovnice za práva žen.<sup>77</sup>

---

<sup>73</sup> Tamtéž. s.77.

<sup>74</sup> KNAPÍK, Jiří a Martin FRANC. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*. Praha: Academia, 2011. Šťastné zítřky, sv. 5, s.1083. ISBN 978-80-200-2019-2.

<sup>75</sup> FRANC, Martin. *Řasy, nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. Praha: Výzkumné centrum pro dějiny vědy, 2003, s.105. Práce z dějin vědy = Studies in the history of science and humanities. ISBN 80-7285-029-6.

<sup>76</sup> Tamtéž. s. 181.

<sup>77</sup> NEČASOVÁ, Denisa. *Buduj vlast – posílíš mír! Ženské hnutí v českých zemích 1945-1955*. Brno: Matice moravská, 2011. Knižnice Matice moravské, sv. 34, s. 26. ISBN 978-80-86488-82-0.

V českém prostředí můžeme mluvit o první emancipaci žen, nebo o jejím pokusu v roce 1865. Zasloužili se o ně Amerling Budeč<sup>78</sup> a Vojtěch Náprstek<sup>79</sup>, který po přemlouvání Karolíny Světlé k založení sdružení žen sám převzal iniciativu a v lednu 1856 začal konat výukové přednášky. V návaznosti na tyto přednášky byl později založen Americký klub dam, který měl za úkol pořádat více obdobných přednášek, které se konaly až do konce působení klubu v roce 1890.<sup>80</sup> Přesto se tento Americký klub dam stal vozem pro ženy z celého území Čech, které začaly zakládat ženské spolky i v jiných městech než v Praze.<sup>81</sup>

Ženy v Americkém klubu dam se však neomezovaly jen na přednášky, později se snažily i o jiné vzdělávací aktivity.<sup>82</sup> Založení Ženského výrobního spolku českého v roce 1871 vyústilo v úvahy o založení dívčí průmyslové školy, která by dívkám zajistila lepší vyhlídky na budoucnost, případně lepší možnosti na trhu práce.<sup>83</sup> Tento spolek byl ale také spojen s vydáváním přílohy Ženské listy v časopise Květy, vydávanými od roku 1871, které byly věnovány jen ženám. Později však získaly takové popularity, že začaly vycházet samostatně.<sup>84</sup>

I díky spolkovým aktivitám a osvětě ve vzdělání žen si stále více žen uvědomovalo důležitost vzdělání pro svůj budoucí život a ekonomickou nezávislost. Proto bylo v roce 1890 založeno gymnázium Minerva, které mělo ženám poskytnout kvalitní vzdělání.<sup>85</sup> Přesto bylo ženám umožněno absolvovat pouze středoškolské vzdělání. Byl to pro ně nejvyšší možný stupeň, jelikož dveře univerzit jim byly díky nařízení z 6. května 1878 oficiálně uzavřeny.<sup>86</sup>

Roku 1896 bylo ženám umožněno alespoň částečně navštěvovat pražskou univerzitu, pokud měly souhlas vyučujícího. Toto řešení však bylo pouze dočasné a ne všichni vyučující s výukou žen souhlasili.<sup>87</sup>

V květnu 1897 se v Praze uskutečnil první oficiální sjezd ženských spolků z českého prostředí, který měl za úkol sjednocení všech spolků do jednoho.<sup>88</sup> Všechny ženské spolky měly

---

<sup>78</sup> Celým jménem Karel Slavoj Amerling, narozen 18. září 1807, zemřel 2. listopadu 1884. Byl to český pedagog, lékař, filozof a obrozenec spolupracující s Vojtěchem Náprstkem. Karel Slavoj Amerling. In: Wikipedia: The free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001–2023 [cit. 2023-05-26]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Karel\\_Slavoj\\_Amerling](https://cs.wikipedia.org/wiki/Karel_Slavoj_Amerling).

<sup>79</sup> NEČASOVÁ, Denisa. *Buduj vlast – posílíš mír! Ženské hnutí v českých zemích 1945-1955*. Brno: Matice moravská, 2011. Knižnice Matice moravské, sv. 34, s. 28. ISBN 978-80-86488-82-0.

<sup>80</sup> NEČASOVÁ, Denisa. *Buduj vlast – posílíš mír! Ženské hnutí v českých zemích 1945-1955*. Brno: Matice moravská, 2011. Knižnice Matice moravské, sv. 34, s. 38. ISBN 978-80-86488-82-0.

<sup>81</sup> Tamtéž. s. 39.

<sup>82</sup> NEČASOVÁ, Denisa. *Buduj vlast – posílíš mír! Ženské hnutí v českých zemích 1945-1955*. Brno: Matice moravská, 2011. Knižnice Matice moravské, sv. 34, s. 37. ISBN 978-80-86488-82-0.

<sup>83</sup> Tamtéž. s. 40.

<sup>84</sup> Tamtéž. s. 42.

<sup>85</sup> Tamtéž. s. 43.

<sup>86</sup> Tamtéž. s. 45.

<sup>87</sup> Tamtéž. s. 45-46.

<sup>88</sup> Tamtéž. s. 48.

ve svých programech podobné nebo stejné zájmy, které usilovaly o zrovnoprávnění, duchovní a kulturní povznesení nebo také zlepšení životních podmínek žen.<sup>89</sup> Díky těmto stejným programovým cílům byl založen nový spolek jménem Ústřední spolek českých žen, který měl zaštitit a sjednotit společný postup.<sup>90, 91</sup>

Ženy se také začaly více zajímat o politiku, proto také není překvapením, že když v roce 1902 byl založen nový klub Ženský klub český, poslaly ženy petici do říšské rady, kde se dožadovaly svých volebních práv.<sup>92</sup>

V roce 1908 se ženské politické aktivity zvýšily natolik, že díky nedostatečné definici v zákoně o tom, kdo se může stát poslancem, byly na poslanecké kandidátce zapsány tři ženy. Kandidovaly bohužel neúspěšně.<sup>93</sup>

Velkým mezníkem v ženské otázce se stala první světová válka, která umožnila ženám opustit domácnost a zapojit se do pracovního procesu v zemi, kvůli nedostatku pracovních sil.

Po vzniku Československé republiky roku 1918 se objevilo několik zastánců ženských práv a podporovatelů zrovnoprávnění s muži. Jedním z hlavních představitelů byl také první československý prezident Tomáš Garrigue Masaryk. Ten se ženské otázce rovnoprávnosti věnoval již před vznikem republiky i díky vlivu své manželky.<sup>94</sup> Zabýval se především otázkou ženského a mužského povolání, ve kterém neshledával velký rozdíl.<sup>95</sup> Hlavní a přirozený rozdíl mezi mužem a ženou viděl jen v tom, že žena se stává matkou.<sup>96</sup>

Po první světové válce byla založena v roce 1923 Ženská národní rada, která opět sjednocovala všechny ženské spolky a měla za cíl rovnoprávnost žen a mužů, angažování žen ve společnosti a rozvoj státu. Tato organizace existovala až do roku 1942, kdy byla rozpuštěna a její hlavní představitelka popravena.<sup>97</sup>

---

<sup>89</sup> Tamtéž. s. 49.

<sup>90</sup> NEČASOVÁ, Denisa. *Buduj vlast – posilíš mír! Ženské hnutí v českých zemích 1945-1955*. Brno: Matice moravská, 2011. Knižnice Matice moravské, sv. 34, s. 49. ISBN 978-80-86488-82-0.

<sup>91</sup> Tamtéž. s. 50.

<sup>92</sup> Tamtéž. s. 51.

<sup>93</sup> NEČASOVÁ, Denisa. *Buduj vlast – posilíš mír! Ženské hnutí v českých zemích 1945-1955*. Brno: Matice moravská, 2011. Knižnice Matice moravské, sv. 34, s. 53. ISBN 978-80-86488-82-0.

<sup>94</sup> BUREŠOVÁ, Jana. *Proměny společenského postavení českých žen v první polovině 20. století*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001, s. 173–194. ISBN 80-244-0248-3.

<sup>95</sup> BAHENSKÁ, Marie, Libuše HECZKOVÁ a Dana MUSILOVÁ. *Ženy na stráž! České feministické myšlení 19. a 20. století*. Vyd. 1. Praha: Masarykův ústav a Archiv Akademie věd České republiky, 2010, s. 278. ISBN 978-80-86495-70-5.

<sup>96</sup> Tamtéž. s. 277.

<sup>97</sup> PEŠÁKOVÁ, Kristýna. *Ženské spolky jako cesta k ženskému vzdělávání* [online]. Brno: Filozofická fakulta Masarykovy univerzity v Brně, Ústav pedagogických věd, Bakalářská diplomová práce z oboru Sociální pedagogika a poradenství, 2006, s.27. [cit. 2022-01-30].

### 3.2. Emancipace žen za socialismu

Prostoru, který se utvořil díky založeným ženským spolkům, se zcela cíleně snažila využít komunistická strana. Snažila se tak propagovat svůj pohled na moderní socialistickou ženu a realizaci komunistického pojetí ženské otázky v Československu.<sup>98</sup>

Ženská otázka byla v komunistickém programu díky Karlu Engelsovi, z jehož myšlenek komunistická strana čerpala. Věřil, že pokrok společnosti se může zvětšovat, jen pokud se rozvíjí i společenské postavení žen.<sup>99</sup> Zároveň pro něj bylo důležité i samotné začlenění ženy v pracovním procesu. Obdobně i Vladimír Iljič Lenin, tuto myšlenku považoval za důležitou v otázce emancipace ženy.<sup>100</sup>

Model socialistické ženy byl následující – žena by měla být nejlépe pracovnice, uvědomělá občanka, matka, ale také manželka, která byla všechny tyto povinnosti schopna skloubit dohromady.<sup>101</sup> I když komunistická ideologie nahrávala ženám a byla ochotna jim pomoci s jejich emancipací, situace byla složitější, než se na první pohled zdálo.

Ženy měly často nižší vzdělání, protože se kladl největší důraz na jejich budoucí roli matky a manželky, která se stará výhradně o rodinný život, a proto se práci pro společnost nemohla naplno věnovat. Ženy s nízkým vzděláním se staly jen levnou pracovní silou, která neměla budoucnost v postupu v kariérním žebříčku. Proto zde také nemůžeme mluvit o rovnoprávnosti mezi mužem a ženou.<sup>102</sup> Muži měli stále větší možnosti ve vzdělání.

Brzy však ženy pochopily, že jestliže se mají uplatnit na pracovním trhu, je potřeba vyšší kvalifikace pro získání lepšího povolání a budování případné kariery. Rychlost kvalifikace žen v poválečném Československu je jedním z nejdůležitějších faktorů, které vedly k rovnoprávnosti.<sup>103</sup> Ženy se hojně zajímaly nejen o střední vzdělání, ale byl zájem i o vzdělání vyšší, které by jim otevřelo nové možnosti uplatnění na vyšších pracovních pozicích.<sup>104</sup> I přes to většina pracovnic v továrnách či jiném zaměstnání měla pouze střední vzdělání, a proto nedosáhla na vysoké pozice jako muži.<sup>105</sup> Většinou se ale ženy uplatňovaly v povoláních, která

---

<sup>98</sup> NEČASOVÁ, Denisa. *Buduj vlast – posílíš mír! Ženské hnutí v českých zemích 1945-1955*. Brno: Matice moravská, 2011. Knižnice Matice moravské, sv. 34, s. 348. ISBN 978-80-86488-82-0.

<sup>99</sup> Tamtéž. s. 350.

<sup>100</sup> WAGNEROVÁ, Alena. *Žena za socialismu: Československo 1945-1974 a reflexe vývoje před rokem 1989 a po něm*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2017. Gender sondy., 12. svazek, s. 31. ISBN 978-80-7419-252-4.

<sup>101</sup> NEČASOVÁ, Denisa. *Buduj vlast – posílíš mír! Ženské hnutí v českých zemích 1945-1955*. Brno: Matice moravská, 2011. Knižnice Matice moravské, sv. 34, s. 356. ISBN 978-80-86488-82-0.

<sup>102</sup> WAGNEROVÁ, Alena. *Žena za socialismu: Československo 1945-1974 a reflexe vývoje před rokem 1989 a po něm*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2017. Gender sondy., 12. svazek, s. 60. ISBN 978-80-7419-252-4.

<sup>103</sup> Tamtéž. s. 60.

<sup>104</sup> Tamtéž s. 63.

<sup>105</sup> Tamtéž. s. 75.



pro ně byla historicky více tradiční, jako byla zdravotnice nebo učitelka.<sup>106</sup> Tyto pracovní pozice byly chápány jako podřízené a více ženské<sup>107</sup>, což mohlo být chápáno jako diskriminační, když ženám nebylo umožněno zastávat pozice jako muži.<sup>108</sup> I přes to však ženy v socialistických zemích měly lepší a rychle se měnící pozici při získávání práce a nabývání rovnoprávnosti než v kapitalistických západních zemích.<sup>109, 110</sup>

Jak jsem se zmínila, ženy byly považovány za levnou pracovní sílu, a to se nezměnilo ani s jejich vyšší kvalifikací. Navzdory tomu, že ženy dosahovaly vyššího vzdělání a v roce 1954 byl uzákoněn zákon o stejném platovém ohodnocení, byly ženy za svoji stejně odvedenou práci odměňovány menším platem než muži, což se bohužel do dnešní doby nepodařilo plně odstranit.<sup>111</sup> I když se žena stala pracující, ekonomicky nezávislou na svém manželovi, stále byla i matkou a manželkou, která se musela starat o svoji rodinu.<sup>112</sup>

Žena byla z počátku vnímána především jako matka, kterou od této role nesmí práce rušit, oproti mužům, u kterých tato role nebyla rozdělována.<sup>113</sup> I přes to však řada žen upřednostnila práci před rodinou. Tím byla starost o děti přenesena i na prarodiče, kteří se této role často ujímali<sup>114</sup>, nebo byly děti umísťovány do nově zřizovaných jeslí, kde se o ně starali zaměstnanci.<sup>115</sup>

Jelikož žena získala větší ekonomickou nezávislost, než tomu bylo dříve, bylo časté, že ženy podávaly žádost o rozvod. Většinou se jednalo o důvody, jako byla nevěra nebo vzájemné nepochopení manželů.<sup>116, 117</sup>

Moderní socialistická žena byla vychovávána ve víře, že muž a žena jsou si rovni, proto měla více možností na sebeurčení a nebyla omezoována na roli jen manželky a matky.<sup>118</sup> Se svou

---

<sup>106</sup> Tamtéž. s. 71.

<sup>107</sup> Tamtéž. s. 73.

<sup>108</sup> Tamtéž. s. 74.

<sup>109</sup> Tamtéž. s. 74.

<sup>110</sup> Tamtéž. s. 100.

<sup>111</sup> WAGNEROVÁ, Alena. *Žena za socialismu: Československo 1945-1974 a reflexe vývoje před rokem 1989 a po něm*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2017. Gender sondy., 12. svazek, s. 78. ISBN 978-80-7419-252-4.

<sup>112</sup> Tamtéž. s. 103.

<sup>113</sup> WAGNEROVÁ, Alena. *Žena za socialismu: Československo 1945-1974 a reflexe vývoje před rokem 1989 a po něm*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2017. Gender sondy. 12. svazek, s. 103. ISBN 978-80-7419-252-4.

<sup>114</sup> Tamtéž. s. 104.

<sup>115</sup> FRANC, Martin, KNAPÍK, Jiří, a kol. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*. Praha: Academia, 2011, s. 397-398. ISBN 978-80-200-2019-2.

<sup>116</sup> WAGNEROVÁ, Alena. *Žena za socialismu: Československo 1945-1974 a reflexe vývoje před rokem 1989 a po něm*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2017. Gender sondy., 12. svazek, s. 107. ISBN 978-80-7419-252-4.

<sup>117</sup> Tamtéž. s. 108.

<sup>118</sup> Tamtéž. s. 113.

budoucností mohla žena nakládat podle svého vědomí, jelikož měla možnost zaměstnání a nemusela se ohlížet na to, zda bude díky manželství ekonomicky zajištěna.

#### 4. VNĚJŠÍ VZHLED KUČAŘEK A JEJICH STRUKTURA

Po válce se změnilo postavení žen ve společnosti, proto byla potřeba, aby se ženy přizpůsobily svým novým rolím, jimiž byly žena v domácnosti a pracující žena. Aby bylo možné vykonávat tyto obě role, bylo nutné, aby se upravily kuchařské knihy. Ženy, které přišly z práce, nemohly ještě několik hodin trávit v kuchyni, aby své rodinně připravily chutné a vydatné jídlo. Často ale také ženy nemohly připravovat jídla, která se naučily od svých maminek či babiček, kvůli časové náročnosti. Proto se recepty v kuchařských knihách musely upravit tak, aby byly rychlé na přípravu, byly výživově bohaté, ale také zdravé, jelikož se začal hojně objevovat trend zdravé kuchyně.

Zdravé výživě se v kuchařkách věnovaly i kapitoly často napsané odborníky, kteří se snažili hospodyňkám nastínit důležitost vitamínů a dalších potřebných látek důležitých pro organismus člověka či správný vývoj dětí. Tyto kapitoly psali například doktor Josef Maška<sup>119</sup>, který psal do více kuchařek<sup>120</sup>, doktor Karl Halačka<sup>121</sup>, doktor Václav Krejsa<sup>122</sup> a doktor Josef Thomayer, doktor Pavel Viskup, doktor Jan Šimsa, doktor Vojtěch Mrázek<sup>123</sup> nebo například také doktor A. Halačka<sup>124</sup>.

Autoři a autorky kuchařek nemysleli pouze jen na přípravu jídel a výživové hodnoty, do svých kuchařek také přidávali kapitoly o tom, co by ženy měly mít v domácnosti, v kuchyni či ve spízi, a zaměřovaly se také na správné uspořádání kuchyně, jako to udělala Juliana Fialová ve své kuchařce *Dobře a rychle vaříme i po práci*.<sup>125</sup>

---

<sup>119</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie a kol. *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné*. 3. Vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1956.

<sup>120</sup> HRUBÁ, Marie a kol. *Naše kuchařka*. 1. Vydání. Praha: Státní zemědělské nakladatelství, 1957.

<sup>121</sup> BŘÍZOVÁ, Joza. *Vaříme dětem: Od 1-12 let*. 4. vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1958.

<sup>122</sup> VRABEC, Vilém. *Teplá kuchyně*. 5. vydání. Praha: Práce, 1950.

<sup>123</sup> SOUKUP, Václav, SVOBODA, Stanislav, ed. *Zelinařská kuchyně: Podrobné návody, jak zužitkovat i upotřebiti všechny druhy zahradní i polní zeleniny v kuchyni*. 6. vydání. Praha: Životisk, 1948.

<sup>124</sup> DRŮBKOVÁ, Anna, MALÁ, Božena, ed. *Mladá hospodyňka: Kuchařská kniha osvědčených a úsporných předpisů*. 10. vydání. Praha: Práce, 1948.

<sup>125</sup> FIALOVÁ, Juliana Anna. *Dobře a rychle vaříme i po práci*. 3. Vydání. Praha: Práce – Vydavatelstvo ROH, 1955.

#### 4.1. Titul a podtitul

Názvy kuchařek by měly čtenářům co nejvíce přiblížit, čím se daná kuchařská kniha zabývá a jaké recepty by v ní měli očekávat. Toto pravidlo však nebylo vždy dodrženo. Jednou z takových, které toto pravidlo dodržely, byla kuchařka od Václava Soukupa *Zelinářská kuchyně*<sup>126</sup>, která jako jedna z mála obsahovala delší podtitul. Ten měl přiblížit co nejvíce obsah kuchařské knihy, aniž by jí čtenářka blíže prozkoumala. Čtenářka také přesně věděla, na jaký druh potravin se bude tato kuchařka zaměřovat a z čeho bude vařit, či co bude nejvíce potřebovat. Proto byla tato kniha více zaměřena na hospodyňky, které měly k dispozici více zeleniny a ovoce, tedy venkovské ženy. Také byly obecněji zaměřeny na zdravější stravu (*Nejzdravější kuchyně* od Marie Kynčlové<sup>127</sup>). Dalším způsobem pojmenování byl například přímo sdělený účel, za kterým byla tato kuchařka napsána. Takovouto kuchařkou byla *Vaříme dětem* od Jozy Břízové<sup>128</sup>, u které sice čtenářka nevěděla, z kterých potravin bude vařit, ale naopak věděla, pro koho bude strava určena, v tomto případě se jednalo o děti ve věku 1–12 let.

Na druhé straně tu ale byly i kuchařské knihy, které byly nazývány obecnějšími a krátkými tituly bez podtitulu, jako byla třeba kuchařka od Marie Hrubé *Naše kuchařka*<sup>129</sup>, která byla velice obsáhlá a také asi mezi čtenářkami velice oblíbená, jelikož jsem tuto kuchařku viděla ve více barevných variantách, které vznikaly v průběhu let<sup>130</sup>.

Další takovým příkladem byla kuchařská kniha *Rok v naší kuchyni* od M. Úlehlové-Tilschové<sup>131</sup>, která obsahovala velké množství receptů zaměřených na různá roční období, ale stále se jednalo spíše o obecnější kuchařku, než o kuchařku sestavenou za nějakým účelem, či pro konkrétní společenskou vrstvu.

#### 4.2. Vazba

Kuchařské knihy byly připravovány tak, aby je hospodyňky mohly často používat. Musely být proto uzpůsobeny k tomu, aby je hospodyňky mohly mít stále po ruce, aby nezabraly mnoho místa, ale aby také vydržely co nejvíce let používání.

---

<sup>126</sup> SOUKUP, Václav, SVOBODA, Stanislav, ed. *Zelinářská kuchyně: Podrobné návody, jak zužitkovat i upotřebiti všechny druhy zahradní i polní zeleniny v kuchyni*. 6. vydání. Praha: Životisk, 1948.

<sup>127</sup> KYNČLOVÁ, Marie. *Nejzdravější kuchyně*. Praha: A. Neuberta, 1948.

<sup>128</sup> BŘÍZOVÁ, Joza. *Vaříme dětem: Od 1-12 let*. 4. vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1958.

<sup>129</sup> HRUBÁ, Marie a kol. *Naše kuchařka*. 1. Vydání. Praha: Státní zemědělské nakladatelství, 1957.

<sup>130</sup> První vydání v roce 1957. kuchařská kniha byla vydána v roce 1959 ve 3. vydání.

<sup>131</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Rok v naší kuchyni*. Praha: Brázda, 1949.

Kuchařské knihy byly často vydávány ve formátu A5 (kuchařská kniha od Viléma Vrabce *Teplá kuchyně*<sup>132</sup> je ve formátu A4), ale měly různý počet stran, většinou se však často jednalo o více než 100 stran.

Aby kuchařské knihy odolaly opotřebení z častého používání, musely mít velmi odolnou vazbu. U dříve vydaných kuchařek (1948–1949), jako byla třeba kuchařka *Rok v naší kuchyni*<sup>133</sup>, byla vazba tvrdá a potažená látkou s malým vyraženým obrázkem.

Kuchařské knihy vydávané v 50. letech pak používaly jako obal tvrdé desky, již bez látky. Jednalo se i o lesklejší varianty. Na deskách byly například i hojné ilustrace, které známe i z dnešních dob. Za jednu z takových kuchařek můžeme opět zmínit knihu *Naše kuchařka* nebo kuchařku od Juliany Anny Fialové *Dobře a rychle vaříme i po práci*<sup>134</sup>.

### 4.3. Text a jazyk

Texty v kuchařských knihách byly psány velice jednoduše, nebylo důležité, aby texty v kuchařských knihách byly umělecké, důležité bylo, aby texty a recepty v knize byly snadno pochopitelné pro hospodyňky a aby tak splnily svůj účel.

V kuchařských knihách jsou napsány názvy pokrmů, po nich následuje celý postup receptu popsán v jednoduchých krocích tak, aby byl lehce pochopitelný, a následuje seznam ingrediencí s přesnými mírami. Tyto dvě části textů jsou však v některých kuchařkách uvedeny v obráceném pořadí. Záleželo na tom, které variantě autorka dávala ve svých knihách přednost.

Ve všech kuchařských knihách se však autorka či autor snaží svým čtenářům předložit své recepty v přátelském a milém duchu, jak už naznačují čtenářkám a čtenářům v úvodním textu kuchařky.

Po analýze kuchařských knih můžu říci, že autorky, předně Juliana Anna Fialová, svým čtenářům a čtenářkám dávají rady v kuchyni tak, jako matka předává své zkušenosti dětem. Snaží se jim nejen předat své zkušenosti s vařením, ale také rady do organizování kuchyně, aby jim to bylo v domácnosti k užitku.

### 4.4. Frontispis

Kuchařské knihy tento druh obrázků neobsahují, z mnou analyzovaných jedenácti kuchařských knih obsahovala frontispis pouze jediná. Jednalo se o kuchařskou knihu od Viléma

---

<sup>132</sup> VRABEC, Vilém. *Teplá kuchyně*. 5. vydání. Praha: Práce, 1950.

<sup>133</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Rok v naší kuchyni*. Praha: Brázda, 1949.

<sup>134</sup> FIALOVÁ, Juliana Anna. *Dobře a rychle vaříme i po práci*. 3. Vydání. Praha: Práce – Vydavatelstvo ROH, 1955.

Vrabce *Teplá kuchyně*<sup>135</sup>, kde byly umístěny barevné obrázky dvou jídel (Losos vařený s máslem, Candát vařený a Tournedos s madeirskou omáčkou) s popisky a odkazy na stránky s recepty na tyto chody.

#### 4.5. Nakladatel

V Československu do roku 1949 hojně vznikala soukromá nakladatelství. Toto bylo ale náhle přerušeno zákonem, který zakazoval činnost soukromých podnikatelů. V den přijetí zákona, tedy 24. března 1949, měl Svaz knihkupců a nakladatelů ČSR 1 133 členů, ale v tomto uskupení nebyly všechny organizace, které se nacházely v Československé republice<sup>136</sup>.

V Československu od roku 1952 vznikala státní nakladatelství, která pohlcovala často nakladatelství vzniklá dříve<sup>137</sup>.

Kuchařské knihy, které jsem analyzovala, byly nejčastěji vydávány Státním zdravotnickým nakladatelstvím, nakladatelstvím Práce a Státním zemědělským nakladatelstvím.

Zdravotnické nakladatelství bylo založeno v roce 1949, přejmenováno na Státní zdravotnické nakladatelství bylo v roce 1953 a v roce 1969 neslo název Avicenum. Toto nakladatelství vydávalo především lékařskou literaturu (učebnice, zdravotně osvětovou literaturu atd.).<sup>138</sup>

Nakladatelství Brázda (Brázda s.r.o.) bylo založeno v roce 1946 Jednotným svazem českých zemědělců Brázda. Toto nakladatelství vydávalo publikace zaměřené na zemědělství. Později na tradici tohoto nakladatelství navázalo Státní zemědělské nakladatelství<sup>139</sup>, které bylo založeno v roce 1953, taktéž se zaměřovalo na vydávání literatury zaměřené na zemědělství, lesnictví, zahradnictví atd. Za svou dobu činnosti vydalo více než 4 500 publikací.<sup>140</sup>

Nakladatelství Česká grafická unie vzniklo v roce 1899 sloučením Ottovy a Vilímkovy tiskárny a Vilímova reprodukčního ústavu. Nezaměřovalo se výhradně na určitý druh či žánr publikací. Jeho fungování trvalo až do roku 1949, kdy bylo převzato národním podnikem Polygrafia a vydavatelstvím knižní produkce (nakladatelství Naše vojsko).<sup>141</sup>

---

<sup>135</sup> VRABEC, Vilém. *Teplá kuchyně*. 5. vydání. Praha: Práce, 1950.

<sup>136</sup> HALADA, Jan. *Encyklopedie českých nakladatelství 1949-2006*. 1. vyd. Praha: Libri, 2007, s.7. ISBN 978-80-7277-165-3.

<sup>137</sup> Tamtéž. s. 8.

<sup>138</sup> HALADA, Jan. *Encyklopedie českých nakladatelství 1949-2006*. 1. vyd. Praha: Libri, 2007, s. 56-57. ISBN 978-80-7277-165-3.

<sup>139</sup> HALADA, Jan. *Encyklopedie českých nakladatelství 1949-2006*. 1. vyd. Praha: Libri, 2007, s.71-72. ISBN 978-80-7277-165-3.

<sup>140</sup> Tamtéž. s. 314.

<sup>141</sup> Tamtéž. s. 88.

Nakladatelství Práce bylo založeno v roce 1945 jako odborářské nakladatelství. Jeho součástí byl také deník Práce. Vdávalo velké množství publikací, včetně odborářských příruček a další podobné odborářské literatury. Do roku 1989 nakladatelství vydávalo kolem 100 titulů ročně, později se vydavatelská činnost zmenšovala na 30–40 titulů. V roce 1993 se od nakladatelství oddělil deník Práce a v pozdějších letech nakladatelství zaniklo. Za dobu své činnosti nakladatelství Práce vydalo 6 875 titulů.<sup>142</sup>

#### 4.6. Vročení

Rozmezí vydání mnou analyzovaných kuchařských knih jsou roky 1948–1956. V tomto období socialistický režim propagoval, aby se celá populace Československa zapojila do budování státu, tuto snahu promítají i autoři ve svých kuchařkách. Pokoušeli se touto formou ženám pomoci ve přizpůsobení se nové době. Autoři a autorky psali kuchařské knihy tak, aby byly pokrmy lehké na přípravu a zabraly na přípravu co nejméně času – aby bylo jídlo možné připravit po celodenní práci a bylo výživově vydatné a zasytilo celou rodinu.

První kuchařská kniha byla od Anny Drůbkové *Mladá hospodyňka: Kuchařská kniha osvědčených a úsporných předpisů*<sup>143</sup>, kterou přepracovala její dcera Božena Malá a vyšla již v 10. vydání v roce 1948. Nejednalo se tedy přímo o kuchařku napsanou v socialistickém období.

Kuchařská kniha *Lahůdková kuchyně: Příprava studených pokrmů v domácnosti* od Marie Janků-Sandtnerové<sup>144</sup> vyšla v roce 1949.

Další byla kuchařská kniha *Dobře a rychle vaříme i po práci* od Juliany Anny Fialové<sup>145</sup>, která v tomto období vydávala hojný počet kuchařek. Tato kuchařka vyšla v roce 1955 ve svém 3. vydání.

Velmi oblíbená kuchařka s velkým obsahem receptů od Marie Hrubé *Naše kuchařka*<sup>146</sup> vyšla v roce 1957 ve svém 1. vydání.

Další kuchařská kniha *Nezdravější kuchyně* od autorky Marie Kynčlové<sup>147</sup> vyšla v roce 1948.

---

<sup>142</sup> Tamtéž s. 266-267.

<sup>143</sup> DRŮBKOVÁ, Anna, MALÁ, Božena, ed. *Mladá hospodyňka: Kuchařská kniha osvědčených a úsporných předpisů*. 10. vydání. Praha: Práce, 1948.

<sup>144</sup> JANKŮ-SANDTNEROVÁ, Marie. *Lahůdková kuchyně: Příprava studených pokrmů v domácnosti*. Praha: Česká grafická unie, 1949.

<sup>145</sup> FIALOVÁ, Juliana Anna. *Dobře a rychle vaříme i po práci*. 3. Vydání. Praha: Práce – Vydavatelstvo ROH, 1955.

<sup>146</sup> HRUBÁ, Marie a kol. *Naše kuchařka*. 1. Vydání. Praha: Státní zemědělské nakladatelství, 1957.

<sup>147</sup> KYNČLOVÁ, Marie. *Nezdravější kuchyně*. Praha: A. Neubert, 1948.

Další oblíbená autorka byla Marie Úlehlová-Tilschová, která v tomto období vydala dvě mnou vybrané kuchařky: *Rok v naší kuchyni* vydaný v roce 1949<sup>148</sup> a kuchařskou knihu *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné* ve 3. vydání v roce 1956<sup>149</sup>.

Od autorky Jozy Břízová v tomto období vyšly dvě mnou vybrané knihy – *Vaříme dětem: Od 1–12 let*<sup>150</sup> ve 4. vydání v roce 1958 a kuchařská kniha *Vaříme zdravě, chutně a hospodárně*,<sup>151</sup> která vyšla již v 9. vydání v roce 1961.

Abych ale nezmiňovala jen autorky ženy, rozhodla jsem se analyzovat také kuchařky od dvou autorů. Jedním z nich byl Václav Soukup, který vydal kuchařku zaměřenou na zeleninu a ovoce *Zelinářská kuchyně: Podrobné návody, jak zužitkovati a upotřebiti všechny druhy zahradní i polní zeleniny v kuchyni*, tato kuchařka vyšla v roce 1948 již ve svém 6. vydání.<sup>152</sup>

Dalším byl Vilém Vrabec s kuchařkou *Teplá kuchyně* vydána v roce 1950 v 5. vydání.<sup>153</sup>

#### 4.7. Ilustrace

Ilustrace se staly v tomto období již stálou součástí kuchařských knih. Sice se nejednalo o ilustrace každého jídla na každé stránce, jako známe z dnešních podob kuchařek, ale i přesto se v kuchařkách ilustrace objevovaly.

Obrázky v kuchařských knihách se objevovaly na začátcích kapitol, většinou k tématu kapitoly, či ke kuchaře obecně (vyobrazení jídel, potravin, kuchařů, postaviček dětí, lidí vykonávající nějakou činnost). Jednalo se ale spíše o jednodušší obrázky, často buď černobílé, či dvoubarevné, jednalo o jednoduché kresby. Zřídka se ale objevily v kuchařských knihách i složitější a barevnější obrázky. Takovou kuchařskou knihou byla například kuchařka od Marie Janků-Sandtnerové *Lahůdková kuchyně*, která byla vydána již v roce 1949<sup>154</sup> a zabývala se studenou kuchyní.

---

<sup>148</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Rok v naší kuchyni*. Praha: Brázda, 1949.

<sup>149</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie a kol. *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné*. 3. Vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1956.

<sup>150</sup> BŘÍZOVÁ, Joza. *Vaříme dětem: Od 1-12 let*. 4. vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1958.

<sup>151</sup> BŘÍZOVÁ, Joza a kol. *Vaříme zdravě, chutně a hospodárně*. 9. Vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1961.

<sup>152</sup> SOUKUP, Václav, SVOBODA, Stanislav, ed. *Zelinářská kuchyně: Podrobné návody, jak zužitkovati a upotřebiti všechny druhy zahradní i polní zeleniny v kuchyni*. 6. vydání. Praha: Živnotisk, 1948.

<sup>153</sup> VRABEC, Vilém. *Teplá kuchyně*. 5. vydání. Praha: Práce, 1950.

<sup>154</sup> JANKŮ-SANDTNEROVÁ, Marie. *Lahůdková kuchyně: Příprava studených pokrmů v domácnosti*. Praha: Česká grafická unie, 1949.

## 5. AUTOŘI A AUTORKY KUČAŘSKÝCH KNIH

Při analýze kuchařských knih není důležité analyzovat jen text a předpisy v ní napsané, je také stejně důležité zaměřit se na osobu, která danou kuchařskou knihu napsala. Kuchařské umění bylo dlouhou dobu považováno za ženskou záležitost, jelikož byla povinnost ženy nasycit svoji rodinu. Toto tvrzení bylo uplatněno i v době socialismu, ale týkalo se pouze nasycení rodiny v domácnosti, povolání kuchaře v této době byla spíše mužská záležitost.

Co se však týče psaní kuchařských knih, autorkami byly většinou ženy. Tyto ženy byly pracujícími ženami, matkami, babičkami, a proto získávaly mnoho zkušeností, které se netýkaly jen kuchařských předpisů. Do knih byly často také zařazovaly poučky, které mohly ženám usnadnit jejich práci v kuchyni.

Oproti tomu mužští autoři kuchařek vycházeli především ze svých zkušeností, které získali v zaměstnání a rozhodli se je předat dále, aby byly k užtku ženám nebo i mužům. Tito muži však nemohli radit svým čtenářům mimo kuchařské předpisy, jelikož neměli tolik zkušeností s vařením v domácím prostředí, proto se jejich kuchařské knihy zabývaly pouze výživou.

Mnou vybrané kuchařky jsou od devíti autorek a autorů, a jelikož je většina z nich napsaná ženami, rozhodla jsem se představit nejdříve je. Mezi ženské autorky kuchařských knih patřily Anna Drůbková<sup>155</sup>, Marie Janků-Sandtnerová<sup>156</sup>, Juliana Anna Fialová<sup>157</sup>, Marie Hrubá<sup>158</sup>, Marie Úlehlová-Tilschová<sup>159</sup>, Joza Břízová<sup>160</sup> a Marie Kynčlová<sup>161</sup>.

Anna Drůbková (1853–1932)<sup>162</sup> byla autorkou kuchařské knihy *Mladá hospodyňka*, která se těšila takové oblibě, že byla později vydána v 10 dalších vydáních i přes to, že neodpovídala trendům v tehdejší gastronomii<sup>163</sup>. Dále tato autorka napsala také spis *Památce Tomáše*

---

<sup>155</sup> Autorka kuchařské knihy *Mladá hospodyňka: Kuchařská kniha osvědčených a úsporných předpisů*. vydané její dcerou Boženou Malou v roce 1948.

<sup>156</sup> Autorka kuchařské knihy *Lahůdková kuchyně: Příprava studených pokrmů v domácnosti* vydána v roce 1949.

<sup>157</sup> Autorka kuchařské knihy *Dobře a rychle vaříme i po práci* vydána v roce 1955.

<sup>158</sup> Autorka kuchařské knihy *Naše kuchařka* vydána v roce 1957.

<sup>159</sup> Autorka kuchařských knih *Rok v naší kuchyni* vydanou v roce 1949 a kuchařské knihy *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné* vydanou v roce 1956.

<sup>160</sup> Autorka kuchařské knih *Vaříme dětem: Od 1-12 let* vydanou v roce 1958 a kuchařskou knihou *Vaříme zdravě, chutně a hospodárně* vydanou v roce 1961.

<sup>161</sup> Autorka kuchařské knihy *Nejzdravější kuchyně* vydána v roce 1948.

<sup>162</sup> *Databáze Národní knihovny ČR: Anna Drůbková* [online]. [cit. 2023-04-26]. Dostupné z: [https://aleph.nkp.cz/F/TUKT4PTMIDND2D137L2RJL66R6LA667EE89J1ERJU7HDD8E11B-24833?func=full-set-set&set\\_number=205016&set\\_entry=000001&format=999](https://aleph.nkp.cz/F/TUKT4PTMIDND2D137L2RJL66R6LA667EE89J1ERJU7HDD8E11B-24833?func=full-set-set&set_number=205016&set_entry=000001&format=999).

<sup>163</sup> DRŮBKOVÁ, Anna, MALÁ, Božena, ed. *Mladá hospodyňka: Kuchařská kniha osvědčených a úsporných předpisů*. Předmluva. 10. vydání. Praha: Práce, 1948.



*Fabiána, kněze jubilára, vojen. kuráta, em. děkana Březnického a biskup. notáře*, jednalo se o kratičký spis o 4 stranách<sup>164</sup> o katolickém knězi Tomáši Fabiánovi<sup>165</sup>.

Další autorkou byla Marie Janků-Sandtnerová (1885–1945). Byla učitelkou a kuchařkou, která propagovala skutečný gastronomický smysl a význam jídla. Její kuchařská kariéra započala ve Francii, kde vařila v několika restauracích. Později učila na Vyšší dívčí škole v Praze, díky svým studentkám vydala svoji první kuchařku<sup>166</sup>. Mezi její další kuchařské knihy, které napsala nejen v období socialismu, patří *60 obědů a večeří jednoduchých i složených, s výměrem potravin pro 5 osob podle čtyř roč. období*<sup>167</sup>, *Francouzská kuchyně*<sup>168</sup> nebo kuchařská kniha pečení *Cukrovinky a pamlsky na vánoční stromeček a stoleček*<sup>169</sup>.

Autorka Juliana Anna Fialová (1902–1981)<sup>170</sup> byla česká autorka mnoha kuchařských knih. Mezi její kuchařské knihy patří *Kuchyně labužníka*<sup>171</sup> a *Česká kuchyně*<sup>172</sup>.

Autorka Marie Hrubá byla kuchařkou a spoluautorkou mnoha kuchařských knih<sup>173</sup>, mezi ty nejznámější patří *Hospodaříme s potravinami*<sup>174</sup>, nebo také *Kuchařka naší vesnice*<sup>175</sup>.

Spisovatelka Marie Úlehlová-Tilschová (1896–1978) byla také překladatelka a odbornice na výživu ve 20. století. Ve své kariéře spisovatelky se věnovala hlavně pohledu na zdravou stravu, stala se členkou výboru a později i předsednictva Společnosti pro racionální výživu a

---

<sup>164</sup> DRŮBKOVÁ, Anna. *Památce Tomáše Fabiána, kněze jubilára, vojen. kuráta, em. děkana Březnického a biskup. notáře*. Smíchov: nákl. vl., 1912.

<sup>165</sup> Narozen 18.11.1834 v Přesece u Třeboně, zemřel 5.7.1912 v Praze. Byl katolický kněz. Věnoval se psaní, vydal kázání, básně a povídky.

<sup>166</sup> *Apetit: Odkaz prvorepublikové kuchařky Marie Sandtnerové: Vařte chutně a poctivě!* [online]. [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.apetitonline.cz/lide-jidlo/odkaz-prvorepublikove-kucharky-marie-sandtnerove-varte-chutne-poctive>.

<sup>167</sup> JANKŮ-SANDTNEROVÁ, Marie. *60 obědů a večeří jednoduchých i složených, s výměrem potravin pro 5 osob podle čtyř roč. období*. Praha: Unie, 1925.

<sup>168</sup> JANKŮ-SANDTNEROVÁ, Marie. *Francouzská kuchyně: Pro zpestření jídelního lístku českých hospodyněk*. Praha: Unie, 1927.

<sup>169</sup> JANKŮ-SANDTNEROVÁ, Marie. *Cukrovinky a pamlsky na vánoční stromeček a stoleček*. Praha: Unie, 1925.

<sup>170</sup> *Databáze Národní knihovny ČR: Juliana Anna Fialová* [online]. [cit. 2023-04-26]. Dostupné z: [https://aleph.nkp.cz/F/TUKT4PTMIDND2D137L2RJL66R6LA667EE89J1ERJU7HDD8E11B-05325?func=find-b&find\\_code=WRD&x=0&y=0&request=juliana+anna+fialov%C3%A1&filter\\_code\\_1=WTP&filter\\_request\\_1=&filter\\_code\\_2=WLN&adjacent=N](https://aleph.nkp.cz/F/TUKT4PTMIDND2D137L2RJL66R6LA667EE89J1ERJU7HDD8E11B-05325?func=find-b&find_code=WRD&x=0&y=0&request=juliana+anna+fialov%C3%A1&filter_code_1=WTP&filter_request_1=&filter_code_2=WLN&adjacent=N).

<sup>171</sup> FIALOVÁ, Juliana Anna. *Kuchyně labužníka*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1977.

<sup>172</sup> FIALOVÁ, Juliana Anna. *Česká kuchařka*. 1. vyd. Praha: Merkur, 1969.

<sup>173</sup> *Databáze knih.cz: Marie Hrubá* [online]. [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.databazeknih.cz/zivotopis/marie-hruba-28020>.

<sup>174</sup> HRUBÁ, Marie a STRAKOVÁ, Anna. *Hospodaříme s potravinami*. 1. vyd. Praha: Práce, 1967.

<sup>175</sup> HRUBÁ, Marie a RABOCH, František. *Kuchařka naší vesnice*. 4., dopl. a přeprac. vyd. V Praze: SZN, 1965.

byla také šéfredaktorka časopisu *Výživa lidu*<sup>176</sup>. Mezi její díla patří *Moderní kuchařka*<sup>177</sup>, *Ryba a jejich úprava*<sup>178</sup> a *Jak se vaří v SSSR*<sup>179</sup>.

Další velmi produktivní autorkou kuchařských knih byla Joza Břízová (1905–1983). Kromě kuchařských knih byla autorkou knih s radami pro hospodyňky<sup>180</sup>. Mezi její práce patří *Naše domácnost*<sup>181</sup>, *Vaříme za maminku*<sup>182</sup>, *Vaříme z polotovarů a konzerv*<sup>183</sup>.

I přes to, že do mé analýzy patří většina kuchařských knih napsaná především autorkami, jsou tu i kuchařky od autorů, kteří pracovali po mnoho let jako kuchaři v gastronomii. Těmito muži byli Václav Soukup<sup>184</sup> a Vilém Vrabec<sup>185</sup>.

Václav Soukup<sup>186</sup> byl šéfkuchař a cukrář, který pracoval v restauracích evropských metropolí, jako byla Paříž, Vídeň nebo Londýn. Mezi jeho kuchařské knihy patří *Brambory a jejich úprava*<sup>187</sup>, *Bezmasá a rybí kuchyně*<sup>188</sup>, *Saláty a jejich úprava*<sup>189,190</sup>.

Dalším kuchařem, zabývajícím se psaním kuchařských knih, je Vilém Vrabec (1901–1983)<sup>191</sup>. Byl to český kuchař, který se zabýval i učitelstvím, vedl však také zájmové kuchařské kurzy.<sup>192</sup> Mezi jeho nejznámější kuchařské knihy patří *Velká kuchařka*<sup>193</sup> a *Studená kuchyně*<sup>194</sup>,

---

<sup>176</sup> Databáze knih.cz: Marie Úlehlová-Tilschová [online]. [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.databazeknih.cz/zivotopis/marie-ulehlova-tilschova-26030>.

<sup>177</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Moderní kuchařka: systém racionálního vaření*. Praha: Československý kompas, 1930.

<sup>178</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Ryby a jejich úprava*. IV. vydání. Ve Vodňanech: nákladem Ústřední jednoty rybářské, 1939.

<sup>179</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie, ed. *Jak se vaří v SSSR*. 1. vyd. Praha: Svět sovětů, 1954.

<sup>180</sup> Databáze knih.cz: Joza Břízová [online]. [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.databazeknih.cz/zivotopis/joza-brizova-15812>.

<sup>181</sup> BŘÍZOVÁ, Joza a KRCHOVÁ, Božena. *Naše domácnost*. 1. vyd. Praha: Práce, 1958.

<sup>182</sup> BŘÍZOVÁ, Joza. *Vaříme za maminku*. 2., přeprac. vyd. Praha: Práce, 1960.

<sup>183</sup> BŘÍZOVÁ, Joza. *Vaříme z polotovarů a konzerv*. 1. vyd. Praha: Práce, 1963.

<sup>184</sup> Autor kuchařské knihy *Zelinářská kuchyně: Podrobné návody, jak zužitkovati a upotřebiti všechny druhy zahradní i polní zeleniny v kuchyni* vydána v roce 1948.

<sup>185</sup> Autor kuchařské knihy *Teplá kuchyně* vydána v roce 1950.

<sup>186</sup> Bohužel u tohoto autora se mi nepodařilo nalézt rok narození a úmrtí.

<sup>187</sup> SOUKUP, Václav. *Brambory a jejich úprava*. Praha: Velehrad, 1942. ISBN 9-1942-69.

<sup>188</sup> SOUKUP, Václav. *Bezmasá a rybí kuchyně*. Olomouc: Lidové nakladatelství v Olomouci, 1937.

<sup>189</sup> SOUKUP, Václav. *Saláty a jejich úprava*. Praha: Hejda & Tuček, 1904.

<sup>190</sup> Databáze knih.cz: Václav Soukup [online]. [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.databazeknih.cz/zivotopis/vaclav-soukup-71605>.

<sup>191</sup> Databáze knih.cz: Vilém Vrabec [online]. [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.databazeknih.cz/autori/vilem-vrabec-19729>

<sup>192</sup> VRABEC, Vilém. *Teplá kuchyně*. Doslov. 5. vydání. Praha: Práce, 1950.

<sup>193</sup> VRABEC, Vilém. *Velká kuchařka*. 1., čes. vyd. Praha: SZdN, 1968.

<sup>194</sup> VRABEC, Vilém. *Studená kuchyně*. 2., doplň. vyd. Praha: Vilém Vrabec, 1935.

## 6. ANALÝZA ÚVODNÍCH ČÁSTÍ KUČAŘSKÝCH KNIH

Autorky či autoři kuchařských knih vkládají úvod či předmluvu jako své prohlášení k dané kuchařce. Určité předmluvy či úvody se mohou lišit podle vydání knihy, jelikož autoři své předmluvy a úvody měnily podle roku vydání. Zapříčinil to měnící se módní trend, a proto byla nutná aktualizace i tohoto stylistického útvaru. V některých kuchařkách můžeme nalézt i úvody/předmluvy ke všem dosud vydaným vydáním kuchařských knih (*Vaříme účelně pro zdravé i nemocné*<sup>195</sup>). V některých případech se autor či autorka tímto slohovým útvarem nezabývala (*Nezdravější kuchyně*<sup>196</sup>, *Vaříme dětem*<sup>197</sup>).

Autoři v úvodech či předmluvách představují své kuchařské knihy, jsou v nich uvedeny účely, za jakými byly kuchařky vytvořeny. Tímto důvodem je většinou snaha o zlepšení životní úrovně socialistické společnosti, či pomoc hospodyňkám v přípravě jídel pro svoji rodinu. Většinou se jednalo o kuchařky nově vydané, nebo již v několikatém vydání, které bylo pouze poupraveno v jedné či dvou kapitolách, které by rozšířily vzdělání žen v rámci kuchyně. Jelikož se ale každá autorka svým písemným projevem liší, rozhodla jsem se každý úvod/ předmluvu analyzovat zvlášť pro větší přehlednost.

Anna Drůbková, *Mladá hospodyňka: Kuchařská kniha osvědčených a úsporných předpisů*: Božena Malá, dcera autorky, v předmluvě představuje již desáté vydání, které vzniklo díky úspěchu předešlých vydání, nejedná se proto o socialistickou kuchařku. Kuchařka má téměř padesátiletou tradici a doufá, že tato verze bude mít obdobný úspěch. Kuchařská kniha byla zaměřena na ženy, které se musely věnovat své rodině a kuchařská kniha by jim tímto způsobem předala zkušenosti jejich předchůdkyň.<sup>198</sup>

Marie Janků-Sandtnerová, *Lahůdková kuchyně: Příprava studených pokrmů v domácnosti*: Autorka v předmluvě zmiňuje, že je kuchařka doplňkem jejich již vydaných brožur. Tato kuchařka slouží i jako příručka pokrmů k oslavám nebo večírkům po osvobození republiky, nejednalo se tedy o socialistickou kuchařskou knihu.

Úvod ke kuchařským předpisům: Autorka zde zmiňuje, že se kuchařka zabývá lahůdkami, tedy doplňkem hlavních chodů, večerí, které pochází z Ruska, ale také z Francie. Tyto lahůdky mají navnadit chuť na další pokrm. Popisuje tu, že hospodyňka by měla začínat na lehčích a pokračovat k těm těžším předpisům. Při přípravě lahůdek záleží také kromě chuti i na vzhledu.

---

<sup>195</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie a kol. *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné*. 3. Vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1956.

<sup>196</sup> KYNČLOVÁ, Marie. *Nezdravější kuchyně*. Praha: A. Neubert, 1948.

<sup>197</sup> BŘÍZOVÁ, Joz. *Vaříme dětem: Od 1-12 let*. 4. vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1958.

<sup>198</sup> DRŮBKOVÁ, Anna, MALÁ, Božena, ed. *Mladá hospodyňka: Kuchařská kniha osvědčených a úsporných předpisů*. 10. vydání. Praha: Práce, 1948.

Hospodyňka se také v přípravě musí řídit ročním obdobím (kvůli dostupnosti surovin). Autorka zhotovením této kuchařky plní slib svým čtenářkám ve formě vydání této kuchařky s předpisy. Tato kuchařská kniha byla také věnovaná především ženám, hospodyňkám.<sup>199</sup>

Juliana Anna Fialová, *Dobře a rychle vaříme i po práci:*

Předmluvu k této knize nenapsala sama autorka, ale doktor Vilém Hons<sup>200</sup>. Ten zde popisuje metody zlepšení zdravotního stavu člověka. Také je tu pasáž o uvědomění o zdravém stravování, aby vymizely některé nemoci, které spousta doktorů ve své praxi ani nezažila a zná je jen z knížek. Ženy si nutnost zdravého stravování začaly uvědomovat hlavně po první světové válce a snažily se v této oblasti vzdělávat (časopisy, přednášky). Byl kladen nový důraz na to, co by měla správná kuchařská kniha obsahovat, aby byla výživově správná.

Úvodní text napsala již sama autorka. Dle něj se způsob života hospodyně změnil, proto je nutné upravit i způsob vaření a přizpůsobit ho novému stylu života. Mladé hospodyňky musí po práci rychle uvařit vydatné jídlo, přičemž jim již nezbývá čas na přípravu jídla, které připravovaly dříve jejich maminky či babičky. Kuchařka je psaná takovým stylem, aby sloužila jako „střední cesta“, recepty jsou uspořádány do tří chodů, ale některý z nich lze případně vynechat. Tato kuchařka je všestranná, protože hospodyňkám neradí jen v postupech, ale také v tom, co by hospodyňky měly mít doma po ruce pro nejrůznější případy. Kniha byla sestavena pro všechny, kteří se chtějí naučit vařit, nebo také pro pracující ženy a matky s malými dětmi a má jim co nejvíce usnadnit práci v kuchyni.<sup>201</sup>

Marie Hrubá, *Naše kuchařka:*

V předmluvě autorka zmiňuje značné rozdíly mezi venkovem a městem, kde si lidé museli potraviny převážně kupovat v obchodech. Také ale zmiňuje jednotvárnost venkovské kuchyně a skutečnost, že venkovská žena může získávat potraviny z vlastních zdrojů. Kuchařská kniha byla zaměřena především na pracující zemědělské ženy.<sup>202</sup>

Marie Úlehlová-Tilschová, *Rok v naší kuchyni:*

Autorka se v předmluvě odkazuje na své selské kořeny. Představuje ženy z vesnice, které jí byly nápomocny při sestavování kuchařské knihy.

V úvodu nalezneme popis toho, co autorka vložila do své kuchařské knihy recepty z Čech, Moravy i Slovenska. Ženám chce ukázat, že nejen láska prochází žaludkem, ale hlavně také

---

<sup>199</sup> JANKŮ-SANDTNEROVÁ, Marie. *Lahůdková kuchyně: Příprava studených pokrmů v domácnosti*. Praha: Česká grafická unie, 1949.

<sup>200</sup> Narozen 1.7.1890 v Praze, zemřel 17.8.1969 tamtéž. MUDr., profesor fyziologie, psal odborné práce o fyziologii výživy.

<sup>201</sup> FIALOVÁ, Juliana Anna. *Dobře a rychle vaříme i po práci*. 3. Vydání. Praha: Práce Vydavatelstvo ROH, 1955.

<sup>202</sup> HRUBÁ, Marie a kol. *Naše kuchařka*. 1. Vydání. Praha: Státní zemědělské nakladatelství, 1957.

zdraví lidí, a proto je důležité zdravé stravování, které napomáhá kvalitnějšímu životu občanů a tím i lepšímu plnění a urychlení pětiletého plánu a blahobytu všech. Nabádá, aby si ženy uvědomily svou odpovědnost vůči rodině a jejímu dobrému stravování nebo k rychlejší přípravě pokrmů. V této kuchařce také neuvádí přesný údaj o množství surovin, pouze u moučníků atd., kde je přesné množství surovin nutné. Nabádá ženy také k dodržování hygieny v kuchyni. Cílová skupina při sestavování této kuchařky byly venkovské ženy.<sup>203</sup>

Marie Úlehlová-Tilschová, *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné:*

Tato kuchařka obsahuje jednotlivé předmluvy ke každému vydání obecně, přičemž každá z nich obsahuje snahu autorky ženám pomoci se co nejvíce orientovat v potravinách socialistické republiky a možnostech přípravy co nejchutnějšího a nejvydatnějšího jídla. Kuchařská kniha byla určena hlavně zaměstnaným ženám, které se zapojily do budování socialismu.<sup>204</sup>

Joza Břízová, *Vaříme zdravě, chutně a hospodárně:*

V úvodu autorka klade důraz na správné a zdravé stravování, dále na jednoduchost a účelnost stravy. Kuchařská kniha byla věnována všem vařícím ženám nejen v domácnosti, ale i v závodních jídelnách, školních kuchyních, jeslích, mateřských školách, rekreačních táborech a internátech.<sup>205</sup>

Joza Břízová, *Vaříme dětem: Od 1-12 let.*

Kuchařská kniha byla zaměřena na ženy s dětmi. Tato kuchařská kniha však neobsahuje ani úvod ani předmluvu, z názvu však můžeme vyčíst, že tato kniha byla věnována hlavně matkám.<sup>206</sup>

Marie Kynčlová, *Nejzdravější kuchyně:*

Ani tato kuchařská kniha neobsahuje žádný úvod či předmluvu, můžeme se tedy jen domnívat, že tato kniha byla sestavena pro všechny, kteří se v poválečné době snažili zdravě stravovat.<sup>207</sup>

Václav Soukup, *Zelinářská kuchyně: Podrobné návody, jak zužitkovati a upotřebiti všechny druhy zahradní i polní zeleniny v kuchyni:*

Autor v předmluvě píše, že kuchařská kniha je aktualizovaná, aby tak mohla sloužit určitým novým požadavkům zdravé výživy. Hlavně vitamíny A, B, C jsou tu popsány pro jejich

---

<sup>203</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Rok v naší kuchyni*. Praha: Brázda, 1949.

<sup>204</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie a kol. *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné*. 3. Vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1956.

<sup>205</sup> BŘÍZOVÁ, Joza a kol. *Vaříme zdravě, chutně a hospodárně*. 9. Vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1961.

<sup>206</sup> BŘÍZOVÁ, Joza. *Vaříme dětem: Od 1-12 let*. 4. vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1958.

<sup>207</sup> KYNČLOVÁ, Marie. *Nejzdravější kuchyně*. Praha: A. Neubert, 1948.

důležitost pro organismus člověka. Není přesně napsáno, komu by měla kuchařka sloužit, můžeme se tedy domnívat, že všem, kdo si jí zakoupí a budou s ní pracovat.<sup>208</sup>

Vilém Vrabec, *Teplá kuchyně*:

Autor v úvodu popisuje svou snahu předat své letité praktické zkušenosti kuchaře dalším generacím. Vidí tuto cestu předání informací jako cestu ke zlepšení a pozvednutí úrovně národa československého. Tato kuchařská kniha byla sestavena pro všechny pilné kuchaře, kteří si chtějí po práci připravit kvalitní a teplé jídlo. Svou složitostí a náročností na čas však nebyla vhodná pro pracující ženy<sup>209</sup>.

## 7. STRUKTURA KUČAŘSKÝCH KNIH A RECEPTŮ

Kuchařské knihy vydané v období socialismu v Československu se velice podobaly kuchařským knihám, které známe z dnešních dob. Vycházely tradiční kuchařské knihy s recepty, které znaly a vařily již naše babičky, i když byly poupraveny, aby vyhovovaly socialistickému modelu. Vycházely ale i specializované knihy, které měly specifický účel.

K analýze jsem použila jedenáct kuchařských knih. Nejdříve jsem se zaměřila na recepty, které každá kuchařská kniha obsahovala. Kuchařské knihy se lišily v počtu receptů, nicméně částečně všechny obsahovaly poměrně stejné běžné recepty. Kuchařské knihy můžeme rozdělit na pomyslné dvě části.

První část se věnuje kuchařským předpisům na různé pokrmy. Ty se mohou dále dělit podle jejich účelu, či podle toho, komu mohou být připravovány. Tato část byla v kuchařských knihách dominantnější a její rozmezí bylo 160 až cca 3 000 receptů. Recepty mohou být klasické, či speciální.

Druhou část tvoří ostatní kapitoly. Jsou zde výživové hodnoty potravin (takováto kapitola je většinou sepsána odborníky na výživu), nebo také návod na správné zacházení či uskladnění potravin. V mnohých kuchařkách zaměřených hlavně na mladé hospodyňky můžeme nalézt kapitoly, které pojednávají o výbavě kuchyně či spíže. Také je mnohdy kapitola věnovaná správnému stolování či sestavení správného jídelníčku, aby byl za den přijatý správný podíl živin a vitamínů. Tato část bývala kratší než část s recepty, byla také často psaná stručně, věcně a lehce pochopitelná.

---

<sup>208</sup> SOUKUP, Václav, SVOBODA, Stanislav, ed. *Zelinářská kuchyně: Podrobné návody, jak zužitkovati a upotřebiti všechny druhy zahradní i polní zeleniny v kuchyni*. 6. vydání. Praha: Životisk, 1948.

<sup>209</sup> VRABEC, Vilém. *Teplá kuchyně*. 5. vydání. Praha: Práce, 1950.

Autorky kuchařek se vždy snažily, aby hospodyňky v dané kuchařské knize našly vše potřebné, co by v kuchyni nebo při přípravě pokrmu měly vědět, či se dozvědět.

Díky své všestrannosti a nápomocnosti byly tyto kuchařské knihy často věnovány ženám jako svatební dar, či k jiné důležité události v životě a měly pomoci hospodyňkám připravit chutné jídlo pro jejich vlastní rodinu.

V další části následuje analýza vybraných receptů z kuchařských knih, z nichž jsem si vybrala recepty na přípravu polévek, úpravu zeleniny a pokrmy z vajec. I přes to, že se může zdát, že změna v přípravě pokrmů nenastala, není to pravda.

Poslední část práce se věnuje novým potravinám, které byly v těchto kuchařských knihách uveřejněny spolu s recepty.

### 7.1. Tradiční kuchařské knihy a recepty

V době socialismu se v Československu objevovaly kuchařské knihy, které obsahovaly recepty z tradiční české kuchyně. Většinou se je ale autoři či autorky snažili zpracovat tak, aby vyhovovaly standardům tehdejší doby, hlavně aby byly rychlejší na přípravu a zdravější, než tomu bylo doposud. Těmito tradičními kuchařkami jsou *Vaříme zdravě, chutně a hospodárně*<sup>210</sup>, *Mladá hospodyňka: Kuchařská kniha osvědčených a úsporných předpisů*<sup>211</sup>, *Naše kuchařka*<sup>212</sup>, *Dobře a rychle vaříme i po práci*<sup>213</sup>, *Rok v naší kuchyni*<sup>214</sup> nebo také kuchařská kniha *Teplá kuchyně*<sup>215</sup>. Mezi knihy s obsahem tradičnější kuchyně můžeme zařadit kuchařskou knihu *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné*<sup>216</sup>, lze ji zařadit také mezi knihy specializované.

Jako klasické kuchařské knihy jsem uvedla knihy, které se nespécializovaly na určité recepty či chody. Jednalo se převážně o všestranné kuchařské knihy.

První kuchařskou knihou, kterou jsem se rozhodla analyzovat, je kuchařská kniha od Jozy Břízové *Vaříme zdravě, chutně a hospodárně*. Tato kuchařská kniha byla založena na zdravějším, chutném, ale také úspornějším stravování. Tedy zcela jinak, než byla doposud vnímána běžná česká kuchyně.

---

<sup>210</sup> BŘÍZOVÁ, Joza a kol. *Vaříme zdravě, chutně a hospodárně*. 9. Vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1961.

<sup>211</sup> DRŮBKOVÁ, Anna, MALÁ, Božena, ed. *Mladá hospodyňka: Kuchařská kniha osvědčených a úsporných předpisů*. 10. vydání. Praha: Práce, 1948.

<sup>212</sup> HRUBÁ, Marie a kol. *Naše kuchařka*. 1. Vydání. Praha: Státní zemědělské nakladatelství, 1957.

<sup>213</sup> FIALOVÁ, Juliana Anna. *Dobře a rychle vaříme i po práci*. 3. Vydání. Praha: Práce Vydavatelstvo ROH, 1955.

<sup>214</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Rok v naší kuchyni*. Praha: Brázda, 1949.

<sup>215</sup> VRABEC, Vilém. *Teplá kuchyně*. 5. vydání. Praha: Práce, 1950.

<sup>216</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie a kol. *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné*. 3. Vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1956.

Tato kuchařská kniha obsahuje recepty, které jsou seřazeny podle druhů pokrmů. Předpisy v knize začínají polévkami, kterých se zde nachází 76. Nejsou zde jen recepty na obyčejné vývary, ale také různé krémové polévky ze zeleniny, které jsou v dnešní době velmi oblíbené. Jsou zde také tři recepty na jíšky, kterými se polévka zahustí. Po polévkách následují *Zavářky, vločky a sedliny*. Těchto receptů kniha obsahuje 38 a jedná se o doplnění polévek: kapání, knedlíčky, těstoviny, aby polévka byla více výživná a je tak nahrazeno použitím obyčejné jíšky. Další kapitola se věnuje úpravě vajec. I když se může zprvu zdát že vejce lze upravit jen na několik málo způsobů, v této kuchařské knize nalezneme 51 vaječných receptů. Jsou zde recepty na míchaná a sázená vejce, ale také na různé vaječné omelety. Kapitola *Mléko a mléčné výrobky* obsahuje 41 receptů na úpravu a přípravu pokrmů. Nejedná se jen o mléčné polévky, ale také o lívance či pomazánky z mléka a dalších mléčných výrobků. Další kapitola je založena na přípravě masa. Těchto receptů je zde 188. Dále jsou zde uvedeny zvlášť recepty na maso drůbeží se 104 recepty. Jedná se o přípravu masa na různé způsoby od pečení až po nadívání. Jsou zde také recepty na přípravu ryb, kde se čtenář rovněž dozví, jak rybu správně vykuchat. Receptů na přípravu různých druhů ryb je zde 62. Kniha ale obsahuje také recepty z ne zcela běžných surovin, jako jsou například hlemýždi. Tyto recepty jsou zde ale pouze čtyři, doplněné jsou o návody, jak hlemýždě očistit. Dalším zvláštním receptem je jeden na úpravu raka. Následují recepty na slané omáčky, je jich zde 41, poté na majonézy, těchto receptů se zde nachází 19.

Další skupina receptů je zaměřena na přípravu pokrmů z běžných surovin, jako jsou brambory. Těchto receptů zde nalezneme 62. Kromě receptů zde nalezneme také doporučení na jejich uskladnění či různé způsoby zacházení s touto surovinou. Další kapitola se zabývá přípravou zeleniny. Zelenina je vnímána jako velice zdravá a výživná potravina, proto je jí v této kuchařce věnováno 194 receptů. Následují luštěniny, kterým je věnováno osm receptů. Dále jsou zde také recepty na přípravu hub. Po úvodních větách o jejich výživové hodnotě nalezneme 12 receptů na jejich přípravu. Kniha obsahuje také recepty zaměřené na přípravu jídel z mouky a obilovin, těchto receptů je zde 74 a jedná se především o přípravu krup, rýže či ovesných vloček.

Další část se věnuje přípravě moučníků, nákypů a zmrzliny, nebo jejich dokončením (krémy, polevy). Těchto receptů se tu nachází spousta, jelikož je autorka dělila podle druhů těsta, z kterého jsou připravovány (smažené moučníky, piškotové moučníky, perníčky), dále je zde možné nalézt recepty na čajové pečivo, dorty či pudinky. Celkově je receptů na přípravu dezertů a nákypů v kuchařce 1 127.



Kuchařská kniha se nevěnuje pouze receptům na přípravu pokrmů, je zde také 26 receptů na přípravu nápojů. Jedná se o přípravu kávy, čaje nebo koktejlů.

Poslední pomyslná část receptů se zabývá konzervováním ovoce, zeleniny a hub. Konzervování je věnováno 208 receptů. Jsou zde recepty na sladké šťávy a marmelády i na slané varianty nakládání zeleniny a hub v octu. Celkově se v kuchařské knize nachází 1 646 receptů<sup>217</sup>.

Do knihy autorka zařadila také kapitolu *Požadavky zdravé výživy*, ve které jsou doporučení týkající se výživy v jakémkoliv věku i těhotenském stavu. Uvedena je i správná strava a energetické hodnoty, které by měl člověk za den či týden konzumovat. Další kapitolou jsou *Pokyny k sestavování jídelního lístku*, kde jsou sepsány druhy potravin, které by měl člověk konzumovat. Nalezneme zde také příklady jídelníčků, kterými se může hospodyňka inspirovat, a rady, které ženám pomohou v prostírání stolu či v tom, jak určit správnou gramáž potravin v receptech.

Tato kuchařka byla velmi všestranná a obsahovala velké množství receptů. Byla velice užitečná pro všechny ženy, které ji vlastnily.<sup>218</sup> Kniha byla psána tak aby pomohla s přípravou jídel i úplným začátečnicím ve vaření, které se v průběhu let mohly ve vaření zdokonalovat.

Další kuchařskou knihou je *Mladá hospodyňka: Kuchařská kniha osvědčených a úsporných předpisů* od Anny Drůbkové. Tato kniha měla pomoci v kuchyni mladým ženám, podle toho byla i uspořádána. Recepty v této knize jsou řazeny dvojím způsobem – prvním je rozdělení podle času, kdy se jídlo podávalo, druhým je dodatečné řazení podle druhů pokrmů.

Kuchařské předpisy jsou rozděleny na snídaně, obědy jednoduché i sváteční, hostiny, čajové dýchánky, večeře, společenské večírky, studený bufet, lehkou stravu, zavařování ovoce, konzervování zeleniny, vegetariánskou stravu, výživu při různých chorobách a poté následují recepty ruské kuchyně. Jiná struktura těchto receptů zde není. V rejstříkovém seznamu jsou předpisy seřazeny podle abecedy. Jsou tu recepty na přípravu polévek, na obložené chlebíčky, přípravu masa a ryb, ale také na spoustu dezertů od těch pečených až po zmrzliny.

Celkově je tato kuchařská kniha předpisově nejvíce obsáhlá, obsahuje cca 1 115 receptů. I přes to, že byla tato kniha podle autora velice oblíbená, mě osobně přijde velice nepřehledná, i když recepty v ní uvedené jsou velice zajímavé a všestranné.<sup>219</sup>

---

<sup>217</sup> BRÍZOVÁ, Joza a kol. *Vaříme zdravě, chutně a hospodárně*. 9. Vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1961.

<sup>218</sup> Mnou vypůjčený exemplář má věnování: Za dobrou veřejnou práci k MDŽ.

<sup>219</sup> DRŮBKOVÁ, Anna, MALÁ, Božena, ed. *Mladá hospodyňka: Kuchařská kniha osvědčených a úsporných předpisů*. 10. vydání. Praha: Práce, 1948.

I v této knize nalezneme odbornou část napsanou doktorem A. Halačkou nazvanou *Některé zásady racionální přípravy stravy, zvláště pak zeleniny*. V této kapitole jsou popsány postupy, jak nakládat s potravinami (masem, zeleninou), aby si zachovaly co nejvíce živin a vitamínů pro konzumaci. Dále jsou tu popsány i postupy, jak stravu obohatit (saláty z čerstvé zeleniny). Lékař klade také důraz i na hospodárnost v kuchyni.

Tato kuchařka byla velmi jednoduše. Jelikož se ale nejednalo o kuchařku vzniklou za dob socialismu, nebyla uzpůsobena tehdejšími tradicím či novinkám v gastronomii. Úprava pokrmů zde byla náročná na přípravu i z hlediska času.

Další knihou je kuchařská kniha *Naše kuchařka* od Marie Hrubé. Tato kniha kromě tradičních receptů obsahuje i recepty na pokrmy pro děti či nemocné. Je jednou z těch nejvíce obsáhlých kuchařských knih, co se týče počtu receptů. Tato kniha byla jednou z oblíbených, jelikož vycházela i v pozdějších letech jen s jiným barevným provedení desek knihy.

Knihou obsahuje recepty rozdělené podle druhů pokrmů. Kuchařské předpisy začínají polévkami, kterých je zde 85. Jedná se o polévky z masového vývaru, ale nalezneme zde i polévky zeleninové. Následují zavářky, které se přidávají do polévek. Jsou tu uvedené recepty na nočky, knedlíčky nebo také na rýži. Dalším pokrmem jsou omáčky, jak ty slané, tak i ty sladké varianty. Těchto receptů se v kuchařské knize nachází 26, následovány pěti recepty na přípravu majonéz.

Po této skupině pokrmů následují recepty na úpravu různých druhů masa (rozdělené jsou na hovězí, vepřové, telecí, skopové maso, guláše, mletá masa a jídla s menším podílem masa, vnitřnosti, domácí porážku, drůbež, zvěřinu). Tyto kapitoly zaměřené na určitý druh masa jsou opatřené úvodními slovy, jak s masem zacházet, a obrázkem, kde je přesný popis toho, jak nazýváme určitý kus masa. V této skupině nalezneme 331 receptů k přípravě.

Dalším druhem pokrmů jsou ryby. Je zde 31 receptů na různou přípravu ryb – jak na dušené ryby, tak například na rybí salát. Po receptech na tyto druhy pokrmů následují pokrmy vytvořené z mléka a mléčných výrobků. Je zde 35 receptů například na halušky, palačinky či smažený sýr. Dále následují pokrmy z vajec, kterých zde nalezneme 57. Nalezneme tu ale také kapitolu s recepty na chlebíčky a pomazánky, která obsahuje 40 receptů, pomazánky jsou ze sýrů, zeleniny ale také z masa, z chlebíčků zde nalezneme i zapečené varianty.

Další skupinou pokrmů jsou přípravy zeleniny a ovoce. Nenalezneme zde jen recepty na přípravu pokrmů z ovoce a zeleniny (saláty, glazovaná zelenina), ale jsou zde i samostatné kapitoly, které se zabývají konzervováním ovoce a zeleniny. Těchto receptů je zde celkem 277.

Další recepty nacházejícím se v této kuchařské knize se týkají brambor, nalezneme zde 92 receptů. Jsou zde recepty například na bramborovou kaši, opékané brambory nebo na brambory s cibulkou.

Jsou zde také, jako v předchozí kuchařské knize, recepty z luštěnin a obilovin, které byly velmi významné s ohledem na výživové hodnoty. Receptů na různou přípravu luštěnin a obilovin je zde 40.

Nachází se zde také kapitola věnovaná receptům na oblíbený knedlík, který zde není jen ve slané variantě ale také v té sladké. Je zde popsáno 13 receptů na různou úpravu knedlíků.

Jednou z posledních kapitol receptů rozdělených podle druhu jsou *Moučníky a cukroví*. Těchto receptů je zde 319.

Poslední recepty obsahují dvě kapitoly. První z nich je zaměřena na dětskou výživu, a obsahuje 117 receptů určených malým dětem od 1 roku, kromě receptů ale tato kapitola obsahuje rady, jak se starat o výživu dětí. Druhou kapitolou receptů je *Výživa nemocných* s 85 recepty zaměřených na různé diety při chorobách.

V této knize, stejně jako v předchozích, autorka nezapomněla na přípravu nápojů, kterých je zde 30. Celkově kniha obsahuje 3 313 receptů.

Ani v této knize autorka nezapomněla na různé rady či kapitoly o výživě, proto zde nalezneme také kapitoly jako jsou *Jak sestavit správný jídelní lístek*, kapitola o nakládání s tuky, nebo například s kořením, lze zde nalézt ale i kapitolu *O výživě zemědělců* od doktora Josefa Maška. Ten v této kapitole pojednává o správné výživě pro člověka a o tom, jak je důležitá pro jeho vývoj. Jsou tu shrnuty nedostatky u výživy zemědělců a lidí pracujících a žijících na venkově spolu s příklady.<sup>220</sup>

Tato kuchařská kniha je psána velice přehledně a je velice užitečná co se týče v rozsahu receptů, které obsahuje. Tuto kuchařskou knihu využila jak žena s dlouholetými zkušenostmi, tak i mladá žena.

Kuchařská kniha *Dobře a rychle vaříme i po práci* od Juliany Anny Fialové byla jednou z těch více všestranných, které ženě nepomohly jen s vařením, ale také s tím, co by měla doma mít či kde by to mělo být umístěno.

Recepty uvedené v této kuchařské knize tu jsou v menším měřítku než v jiných kuchařských knihách. Kuchařské předpisy jsou zde uvedeny v jednotlivých jídelnících podle dní v týdnu, ty jsou ještě rozděleny na jednotlivá roční období.

---

<sup>220</sup> HRUBÁ, Marie a kol. *Naše kuchařka*. 1. Vydání. Praha: Státní zemědělské nakladatelství, 1957.

Prvními uvedenými pokrmy jsou polévky, kterých zde nalezneme 28, složené z vývarů až po zeleninové polévky. U polévek jsou uveřejněny také recepty na 2 zavářky, kterými je lze doplnit.

Dalším chodem tu jsou masité pokrmy a pokrmy s menším podílem masa. Receptů na tyto masité pokrmy je zde uvedeno 34 – v prvním případě se jedná o chody s velkým množstvím masa, jako jsou řízky či biftek, v druhém případě je masa použito spíše jen okrajově, například rizoto či halušky se šunkou. Dalšími pokrmy jsou pokrmy z ryb, které jsou tu uvedeny ve skromném počtu čtyř receptů. Autorka zde uvedla také bezmasé pokrmy, které se skládají ze sázených vajec, bramboráků či nudlí s tvarohem. Celkově je těchto receptů sedm.

V této kuchařce jsou jako v jedné z mála uveřejněny zvlášť přílohy. Mezi ty zde patří noky, bramborová kaše nebo dušená rýže, převážně se ale přílohy skládají z brambor. Těchto receptů je zde 12. Dalšími pokrmy jsou pokrmy ze zeleniny, kterých je zde 16 a jedná se především o různou vařenou či dušenou zeleninu, která je časově, a i co se týče surovin, méně náročná. Složitější úpravu zeleniny zde nalezneme v receptech na saláty, které se připravují z čerstvých potravin. Nalezneme zde recepty na salát ovocný, ale také hlávkový či z rajských jablíček. Takových receptů je zde 13. Omáček zde také není velké množství, nalezneme zde jen dvě – olejovou majonézu a omáčku k rybě.

Naopak moučníky jsou zastoupeny již ve větším množství – 25 receptů a skládají se z koláčů, palačinek, lívanců nebo trhanců. Mezi posledními předpisy jsou zde uvedeny krémy, pěny a kompoty, kterých je devět. Tyto recepty se skládají převážně ze sladkých omáček z různého ovoce. Poslední kapitolou s předpisy je *Studená kuchyně*, která se skládá z pomazánek, nebo různých chuťovek, které mají nabudit chuť k jídlu. Těchto receptů zde nalezneme deset.

Předpisů v této kuchařské knize je skromný počet – 162. Jedná se však o ty nejzákladnější a nejdůležitější předpisy, které by mohly každému být ku prospěchu.

Jelikož jsem již na začátku zmínila, že tato kuchařka je velmi všestranná, je potřeba zmínit kapitoly *O potravinách a jídelníčku*, *Vliv kuchyňské přípravy na biolog. hodnotu potravin*, *Z čeho připravujeme minutky a jak si počínáme*, nalezneme tu ale také rady, jak nakládat správně s různými druhy potravin. Velmi zajímavá kapitola je *O zařízení kuchyně*, ve které se nachází popis a doporučení uspořádání kuchyně tak, aby se hospodyňka zbytečně nenamáhala a měla vše po ruce. Jsou tu i nákresy, které by jí měly pomoci při uzpůsobení a zařízení své kuchyně, pracovní linky, vybavení kuchyně a spíže. Tato kuchařka byla napsána

velmi jednoduše, a proto byla nejspíše určena pro úplné začátečníky, kteří například ještě neměli ani vlastní kuchyň, ve které by mohli vařit.<sup>221</sup>

Další kuchařská kniha *Rok v naší kuchyni* od Marie Úlehlové-Tilschové, se zaměřuje, jak už název zmiňuje, na celoroční kuchyni i recepty. Přestože není nijak specializována, je tato kuchařka zaměřena na stravu člověka od dítěte až do stáří.

Kniha se skládá z předpisů pokrmů rozdělených podle ročního období, dále rozdělených na druhy jídel v kapitole nazvané *Od rána do večera*.

Prvními uvedenými pokrmy jsou *Polévky*, těchto receptů je zde 84 a jsou dále rozděleny na polévky masité, vodové a zakalené. *Zavářky* jsou další kapitolou – ta obsahuje recepty na různé doplňky do polévek, jako jsou těstoviny, kapání nebo například knedlíčky. Receptů na zavářky je zde uvedeno 15.

Dalšími recepty jsou recepty s vejci – jak na sázená, tak i na vařená. Je zde uvedeno osm receptů na úpravu vajec.

V kapitole *Maso* se nachází rozdělení na druhy mas a jejich odlišná příprava. Jsou zde recepty na karbanátky, dušené maso, nebo na úpravu vnitřností. Těchto různých úprav se zde nachází 85. Jedná se o jednu z méně obsáhlých kuchařských knih, které jsem se rozhodla analyzovat. Receptů z ryb se zde nachází 19, nejedná se zde o recepty jen ze sladkovodních ryb, ale nalezneme zde recepty i na mořské ryby či slanečky.

Recepty na omáčky jsou zde uvedeny nejen na ty slané a zeleninové, ale i sladké, jako je angrešťová či rajská. Celkový počet receptů na omáčky je 13 a jedná se především o omáčky teplé.

Recepty na různé přípravy zeleniny, jako je dušení, vaření nebo smažení, ale také recepty na různé úpravy salátů či konzervování zeleniny jsou zastoupeny v počtu 90. Houby jsou jednou z pochutin, které si můžeme připravit na více způsobů, v této kuchařské knize je na tuto úpravu uvedeno 13 receptů.

*Vařivo a luštěniny* – luštěniny jsou velmi častou potravinou, kterou máme v domácnosti a která se hojně využívala. Proto zde nalezneme různé předpisy na přípravu kaší, pudinků či jiné obdoby přípravy. Receptů zde máme uvedeno 39.

Receptů, které se skládají z brambor, je zde uvedeno méně, a to 50. Zato zde nalezneme recepty na brambory vařené vcelku, na brambory ve slupce či kaše a knedlíky.

---

<sup>221</sup> FIALOVÁ, Juliana Anna. *Dobře a rychle vaříme i po práci*. 3. Vydání. Praha: Práce – Vydavatelstvo ROH, 1955.

V kapitole *Moučníky* nenalezneme klasické moučníky, jako je třeba obyčejný závin. Autorka zde uvádí také recepty na vařené sladké knedlíky, noky či nudle. Je zde uvedeno 48 receptů. Kapitola *Chléb a pečivo* je rozdělena na recepty na chléb (šest receptů) a na pečivo z bílého těsta, kterých je 73. Nejedná se pouze o rohlíky, ale také například o mazanec či bábovky. Receptů na různé sladkosti je zde k nalezení 72, jedná se o nám již známe dobroty, jako je sněhové cukroví, piškotové dorty či čokoládové pěny.

*Ovoce* – v této kapitole se nejen seznámíme s recepty na úpravu ovoce, ale je zde také uvedeno, jaké důležité vitamíny prospěšné pro náš organismus ovoce obsahuje. Jsou zde také uvedeny různé úpravy a způsoby, na které můžeme ovoce připravit, jako je sušení, kompotování či zavaření. Recepty zde uvedené jsou zaměřené na ovocné džemy, je jich zde 24.

Posledními recepty uvedenými v této kuchařské knize jsou recepty na nápoje, kterých je zde šest. Celkově tato kuchařská kniha obsahuje 668 receptů a jsou číslovány.

Tato kuchařka je dále doplněna kapitolami jako je *Od jara do zimy* zabývající se důležitými pokrmy v určitých ročních obdobích spolu se vzorovým jídelníčkem. Jsou zde i doporučení týkající se potravin používaných v tomto období. Všechna jednotlivá roční období jsou doplněna černobílými obrázky. Další kapitolou je kapitola *Od kolébky do hrobu* zabývající se složením potravy od narození až po úmrtí člověka<sup>222</sup>.

Kuchařská kniha *Teplá kuchyně* od Viléma Vrabce je plná kuchařských předpisů, které jsou založené na tepelné úpravě. Veškeré předpisy v této kuchařské knize jsou popsány pro šest osob.

Jako první pokrmy jsou zde uvedeny polévky. Těchto předpisů je zde 126, doplněny jsou dvěma předpisy na knedlíčky a krutonky. Jsou zde předpisy na různé masové vývary, ale také na zeleninové polévky, jako je zelná či celerová.

Dalšími jsou recepty na *Předkrmy a mezichody* (vaječné), jako jsou vařená vajíčka, vaječné omelety nebo vejce v kelímku. Těchto vaječných pokrmů kuchařská kniha obsahuje 42.

Mezi *Předkrmy* patří také předpisy následující: *Předkrmy ze zeleniny*. Předkrmy zde uvedené se nespécializují výhradně na zeleninu, ale také na maso. Jsou zde recepty na vařenou a smaženou zeleninu, ragú nebo masité předkrmy. V této kapitole se nachází 64 předpisů.

Po *Předkrmech* následují *Jídla na přesnídávku*. Mezi tyto pokrmy patří guláše a předpisy z vnitřností. Těchto předpisů v této knize nalezneme 64.

---

<sup>222</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Rok v naší kuchyni*. Praha: Brázda, 1949.

V další kapitole nalezneme recepty zaměřené na přípravu ryb následované předpisy na úpravu korýšů, měkkýšů a žab. Nalezneme zde recepty na smažené ryby, kapra na černo, mořský vařený jazyk. Mezi recepty na korýše, měkkýše a žáby můžeme zařadit předpis na račí máslo, slávky se smetanou nebo plněné hlemýžďe. Celkový počet těchto receptů je 23.

Velmi obsáhlou kapitolou je také kapitola nazvána *Omáčky*. Těchto předpisů je zde 42 a kapitola obsahuje předpisy nejen na masité omáčky ale také na ty zeleninové a smetanové.

Předpisy zabývající se masy jsou rozděleny na *Drůbež* a *Zvěřinu*. Nalezneme zde recepty na různé úpravy mas, jako je pečení, dušení či smažení. Jsou zde předpisy na biftek, řízek, či pečená žebra. Receptů v této kapitole je 197, doplněny jsou dvěma nádivkami a dvěma mořidly<sup>223</sup>.

Další kapitolou s kuchařskými předpisy jsou *Příkrmy* složené většinou ze zeleniny. Těchto receptů je zde 78, například čočka na kyselo, dušená rýže, bramborové krokety či nudle. Zeleninu bylo nutné doplnit také ovocnými pokrmy jako byly kompoty, těch se v kuchařské knize nachází osm.

Poslední kapitolou s předpisy jsou *Moučníky*. Receptů zde uvedených je 34, jedná se o recepty na povidlové taštičky a jiné pečené moučníky, palačinky s různými náplněmi či na různé sladké kaše.

Celkem se v této kuchařské knize nachází 734 předpisů na teplé pokrmy.

Dále se v této kuchařské knize nachází kapitoly jako jsou *Strava podle složení a hodnoty*, která se zakládá na popisu stravy jako je vegetářské<sup>224</sup>, bezmasá, syrová, dietní a smíšená. Následuje kapitola *Sestava jídelních lístků*, *Lístek nápojů* a odborná stať od MUDr. Václava Krejsy: *Výživa a dieta*, zaměřená na živiny. Autor zde popisuje potraviny a jejich živiny a doplňuje je výživovými tabulkami. Dále jsou uvedeny významy pokrmů a koření z hlediska výživy<sup>225</sup>.

Tato kuchařská kniha však patřila mezi ty složitější s potravinami, které nebyly často k sehnání. Na přípravu pokrmů z této knihy bylo také potřeba více času než u ostatních kuchařek určených pro pracující ženy, proto podle mého názoru byla určena na dny, kdy žena nechodila do práce.

---

<sup>223</sup> V dnešní době používáme více slovo marináda.

<sup>224</sup> Dřívější označení vegetariánské kuchyně.

<sup>225</sup> VRABEC, Vilém. *Teplá kuchyně*. 5. vydání. Praha: Práce, 1950.

## 7.2. Specializované kuchařské knihy a recepty

Do této skupiny kuchařských knih jsem zařadila kuchařské knihy specializované, které byly stejně jako v dnešní době s určitým zaměřením. Tyto kuchařky nebyly odlišné v tom, že by se vařily ze zvláštních surovin, nebo tím, že by měly nějaké speciální postupy, byly to obyčejné kuchařky, které se zaměřovaly na specifické osoby, potraviny, nebo na druh jídla, který obsahovaly. Jako první specializovanou ale zároveň tradiční kuchařku můžeme uvést:

Tradiční a specializovaná kuchařská kniha *Varíme účelně pro zdravé i nemocné* od Marie Úlehlové-Tilschové. Tato kuchařka obsahuje recepty na určité diety, které člověk musí dodržovat díky různým nemocem, nebo pokrmy určené dětem. Recepty v této kuchařské knize jsou rozděleny na více částí. V první části jsou uvedeny tradiční recepty rozdělené podle druhů, v další jsou uvedeny recepty podle druhu diety pro nemocného člověka. Jsou zde ale také recepty určené dětem, nebo recepty z různých koutů sovětského svazu. Kuchařské předpisy zde začínají jako kapitola *Základní předpisy v kostce*.

Prvními předpisy jsou *Polévky*, které obsahují 15 předpisů. Složené jsou z masových vývarů. Jako doplněk do polévky v této kuchařské knize nalezneme i *Zavářky* s deseti recepty.

Následovaly *Přílohy*, jako byla osmažená houska. Celkově zde byly uvedeny tři recepty. Dalšími pokrmy byly *Omáčky* s 19 předpisy. Byly zde uvedeny omáčky jako byla bešamelová omáčka, tradiční holandská omáčka nebo koprová omáčka spolu s majonézami.

Nacházely se zde také pokrmy sestavené ze zeleniny. Předpisů ze zeleniny zde nalezneme 72. Jednalo se o vařenou zeleninu, zeleninu připravovanou na způsob salátu nebo smaženou zeleninu.

Další předpisy byly připravovány z hub. Těchto receptů je tu velice malý počet, a to pět. Jsou tu předpisy na polévku, omáčku a na smaženici z hub a vajíček, která byla velice oblíbená.

Předpisy z brambor obsahovaly 22 receptů. Předpisy na brambory v této kapitole byly založeny převážně na jednoduché úpravě, jako byly vařené či opékané brambory.

Nejvíce početnou skupinou předpisů byly předpisy na úpravu masa, kterých se v kuchařské knize nacházelo 118 spolu s dvěma nádivkami. Byly zde recepty na dušené, vařené, nebo i smažené maso. Po předpisech samotného masa následuje specializovaná kapitola *Zvěřina a drůbeží maso*, kde nalezneme 16 předpisů. Pro každý druh zvířete je tu jeden kratičký recept na přípravu.

Předpisů na přípravu ryb kniha obsahuje 26, jde o vařené, opékané ale i o pečené ryby (opečený sled' či pečené filé s rajskou omáčkou).



Předpisů na úpravu vajec je zde uvedeno 15. Jsou tu recepty na vejce ve skořápce, sázená, míchaná vejce, ale také vejce připravené na způsob omelet.

Další skupinou předpisů jsou *Luštěniny a vařivo*, a je jich tu 12. Jedná se o recepty na čočku, fazole ale také na krupici. V této knize nalezneme také kapitulu na přípravu kaší, kterých je zde také 12. Kaše, které můžeme z této kuchařské knihy připravit, jsou teplé studené, ale také zapečené jako nákyp.

Poslední částí tradičních receptů a nikterak specializovaných jsou dezerty, které začínají předpisy na *Pudingy*. Tyto předpisy s drobnými obměnami jsou tu tři. Dalšími předpisy z druhů dezertů jsou *Krémy* neboli také sladké omáčky, které mají i samostatnou kapitolu s předpisy, jsou zde také pouze tři.

Dalšími předpisy v menším měřítku jsou *Nákypy* se čtyřmi recepty, následovány *Sladkými omáčkami*, které tyto nákypy vhodně doplňují dalšími čtyřmi předpisy.

Jednou z posledních skupin tradičních receptů jsou *Moučnický a Pečivo*. Kapitola s moučnický obsahuje 42 receptů na těstoviny, knedlíky, ale také na lívance. Kapitola o pečivu obsahuje 57 receptů s devíti drobenkami nebo nádivkami. Nalezneme zde recepty především na pečivo z kynutého těsta jako jsou vánočky, mazanec nebo klasické buchty.

Poslední z tradičních receptů jsou předpisy nápojů, v této kuchařské knize je jich uvedeno pouze pět.

Dále následují specializované recepty. Prvním blokem je *Všehochuť*, která se skládá z různých receptů z domácích i zahraničních kuchyní či ze zbytkových potravin v domácnosti (*Z lidové kuchyně, Ze staročeské kuchyně, Slovenský koutek, Sovětský koutek, Z lidových demokracií, Co k večeři po práci, Co se sojou, Co s kvasnicemi, Co na chléb, Co s bilky, Co se zbytky, Co z piškotů a oplatek, Co rychle na desert*). Najdeme zde pokrmy jako jsou halušky, koblihy či jídla vařená z baklažánu. Těchto předpisů je zde 190.

Dalším blokem zvláštních receptů jsou *Předpisy pro děti*, které obsahují 36 kuchařských předpisů. Jsou zde pokrmy od polévek až po dezerty uzpůsobené dětem.

Posledním blokem receptů jsou *Léčebné předpisy*, které jsou řazeny podle nemocí a jim určené stravy, dále poté ještě podle dní. Tento blok obsahuje 104 receptů.

Tato kuchařská kniha obsahuje celkem 804 receptů, které mají velký rozsah svých konzumentů. Co se týče složitosti pokrmů, jsou pro čtenáře napsány velmi srozumitelně, proto nejsou ani nikterak náročné na přípravu.

Ani tato kuchařská kniha nezaostává za ostatními a obsahuje kapitoly o výživě. Jednou z nich je kapitola *Zásady správné výživy*, kterou napsal doktor Josef Mašek. Jedná se o pojednání o správné výživě (čemu prospívá v našem těle) a o správnému fungování

organismu. Je zde také uvedeno, jak se má člověk správně stravovat, jak vzniká a co je porucha stravování.

Následuje kapitola *Hygiena v kuchyni a u stolu*. Tato kapitola obsahuje pokyny, jak nakládat s potravinami, aby se uchovaly prospěšné živiny. Je zde také obsaženo, jaké potraviny mohou jak poškodit zdraví. Jsou zde také pokyny k dodržování hygieny člověka před tím, než začne jíst.

Další kapitola nazvaná *Zásady dětské výživy* je o správné výživě dětí už od plodu v těle matky. Zmíněny jsou zásady, kterými by se měly matky řídit, doplněné o jídelníčky s vhodnými kuchařskými předpisy.

Kapitola *Léčebná výživa a předpisy* je o různých dietách s recepty, které je možné připravit při různých onemocněních a použít je ke kvalitnímu stravování. Jsou zde obsaženy i tabulky, kterými je tato kapitola doplněna.

Poslední kapitola je *Hospodářská stránka přípravy pokrmů* s tabulkami, ve které nalezneme rady, jak co nejvíce beze zbytku vařit, správná místa, kde uchovávat potraviny a jak ušetřit co nejvíce na ostatních nákladech spojených s kuchyní, jako je čas nebo topivo. Dále nalezneme pokyny na snížení nákladů energie, usnadnění přípravy pokrmů, tabulky ke snížení odpadu potravin nebo návod, jak lze případně některou surovinu nahradit jinou<sup>226</sup>.

Tato kuchařská kniha byla sepsána podle socialistických trendů, které zamezovaly zbytečné plýtvání živinami. Žena, která přišla ze zaměstnání, byla schopna připravit recepty, které byly v této knize sepsány.

Jako zcela specializované kuchařské knihy uvedu *Zelinářská kuchyně: Podrobné návody, jak zužitkovati a upotřebiti všechny druhy zahradní i polní zeleniny v kuchyni*<sup>227</sup>, dále kuchařskou knihu zaměřující se na zdravější recepty *Nejzdravější kuchyně*<sup>228</sup>. Dále se budu zabývat kuchařskou knihou, která se zaměřovala pouze na chuťovky podávané po či před chody, byla jí *Lahůdková kuchyně: Příprava studených pokrmů v domácnosti*<sup>229</sup>, následovat bude kuchařská kniha, která se zaměřovala pouze na stravování dětí, *Vaříme dětem: Od 1-12 let*<sup>230</sup>.

---

<sup>226</sup> ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie a kol. *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné*. 3. Vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1956.

<sup>227</sup> SOUKUP, Václav, SVOBODA, Stanislav, ed. *Zelinářská kuchyně: Podrobné návody, jak zužitkovati a upotřebiti všechny druhy zahradní i polní zeleniny v kuchyni*. 6. vydání. Praha: Životisk, 1948.

<sup>228</sup> KYNČLOVÁ, Marie. *Nejzdravější kuchyně*. Praha: A. Neubert, 1948.

<sup>229</sup> JANKŮ-SANDTNEROVÁ, Marie. *Lahůdková kuchyně: Příprava studených pokrmů v domácnosti*. Praha: Česká grafická unie, 1949.

<sup>230</sup> BŘÍZOVÁ, Joza. *Vaříme dětem: Od 1-12 let*. 4. vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1958.

První specializovanou kuchařskou knihou, kterou můžeme pojmenovat vegetariánskou, je *Zelinářská kuchyně: Podrobné návody, jak zužitkovati a upotřebiti všechny druhy zahradní i polní zeleniny v kuchyni* od Václava Soukupa. Tato kuchařská kniha obsahuje pouze pokrmy ze zeleniny či ovoce.

Kuchařské předpisy jsou v této knize jako ve většině těch předchozích řazeny podle druhu pokrmů, dále pak pro větší přehlednost podle abecedy.

Pro první úpravu zeleniny zde nalezneme předpisy na *Polévky*, kterých je zde 67. Jedná se převážně o krémovitější polévky. V této kapitole jsou také recepty na *Knedlíčky* (dva recepty) a jelikož se jedná o zeleninovou kuchařku, i tyto recepty jsou složeny pouze ze zeleniny.

Dalšími kapitolou jsou předpisy na *Omáčky ze zeleniny*. Těchto receptů je zde 29. Předpisy uvedené v kapitole *Různé úpravy zeleniny* bychom mohli částečně nazvat i jako hlavní chody. Těchto předpisů je zde 263.

Další skupinou přípravy pokrmů je studená příprava zeleniny. Těmito pokrmy jsou *Saláty*, kterých zde bylo 55. Tyto recepty jsou doplněny ještě receptem na majonézu.

Následují kapitoly *Nakládání zeleniny* a *Sušení zeleniny*. Receptů je zde 103.

Poslední skupinou receptů jsou *Různé předpisy*, kterých je zde 14. Tyto recepty se zaměřují na šetření s potravinami, jejich ukládání a nakládání se zbytky. Jsou zde například uvedeny i jedlé a jedovaté houby.

Celkově je v této knize uvedeno 534 receptů. Recepty uvedené v této kuchařské knize jsou jedny z nejjednodušších, autor zde popisuje každý krok i to, jak pracovat se zeleninou. Tuto knihu můžeme považovat za vegetariánskou kuchařskou knihu.

I tato kuchařská kniha obsahuje jiné kapitoly kromě kuchařských předpisů. Jsou to kapitoly: *Co praví lékaři o zelenině*, *Všeobecné pokyny*, *Zelené koření* a *Ukládání čerstvé zeleniny*.

Kapitola *Co praví lékaři o zelenině* je kapitola, ve které jsou uvedeny názory odborníků na výživu, kteří se zaměřují na úlohu potravin ve stravě člověka. Těmito odborníky byli čtyři lékaři: Josef Thomayer, Pavel Viskup, Jan Šimsa, a Vojtěch Mrázek.

Kapitola *Všeobecné pokyny* se zaměřuje na pokyny ke správné úpravě zeleniny. Jejím účelem je také správně informovat čtenáře o hygieně v kuchyni, proto je zde uvedeno, jak správně čistit zeleninu a prostředí, ve kterém je pokrm připravován. Kromě tohoto se ale čtenář dozví další informace o vaření, použití mouky, dušení, či jaké nádobí pro vaření používat<sup>231</sup>.

---

<sup>231</sup> SOUKUP, Václav, SVOBODA, Stanislav, ed. *Zelinářská kuchyně: Podrobné návody, jak zužitkovati a upotřebiti všechny druhy zahradní i polní zeleniny v kuchyni*. 6. vydání. Praha: Živnotisk, 1948.

Díky svému zaměření tato kniha byla nejvíce k užítku, pokud byl přebytek zeleniny. Žena mohla připravit různé pokrmy, které byly plné vitamínů a živin prospěšných pro vývoj člověka.

Kuchařská kniha *Nejzdravější kuchyně* od Marie Kynčlové byla sestavena, aby zlepšila českou těžkou kuchyni a přidala jí více na zdravých složkách. Řazení receptů v této kuchařské knize bylo rozděleno podle druhů pokrmů.

Kuchařská kniha je svými pokrmy velice různorodá, mnoho pokrmů se dále dělí ještě podle surovin, ze kterých jsou pokrmy připraveny. Prvními pokrmy jsou polévky, které se dělí na *Polévky zeleninové*, z vývarů či *zahuštěné zeleniny*, a *Polévky bílé* – smetanové, do kterých bylo přidáváno mléko či smetana. Polévek je v kuchařské knize 31.

Dalším chodem jsou *Studené předkrm*y. Studených pokrmů je v této kuchařce uvedeno 23. Poté následují *Sandwiche*, které se neobjevují v žádné jiné z mnou vybraných kuchařských knih. Jedná se o chod z chleba, který může být podáván jak za studena, tak za tepla. Těchto pokrmů je zde 17. Dalšími studenými pokrmy jsou *Saláty* (předkrm), připravovány z čerstvé zeleniny. Předpisů na přípravu salátu kuchařská kniha obsahuje čtyři.

Jako v každé jiné kuchařce jsou i zde *Omáčky*, které se skládají jak ze studených, tak i teplých variant. Na omáčky je v této kuchařské knize uvedeno 17 předpisů.

Důležitou a jednou z nejobsáhlejších kapitol jsou *Ryby* (předpisy jsou dále ještě rozděleny podle druhů: *Tresky*, *Makrely*, *Colin*, *Úhoř*, *Hadok*, *Slaneček*, *Pstruh*, *Losos*). Jedná se o různé předpisy na úpravu ryb, kterých je 43. Kromě pokrmů, které jsou připravené z celých ryb, je tu i kapitola s recepty, která nám pomůže zužitkovat zbytky. Nazývá se *Různé pokrmy ze zbytků ryb*, ve které je dalších šest předpisů. Z receptů na vodní živočichy kuchařská kniha neobsahuje předpisy jen z ryb, dalšími použitými surovinami jsou langusty. Ty zřejmě nebyly tolik obvyklé, proto jsou zde uvedeny pouze dva recepty.

Po kapitole s recepty na ryby se nachází předpisy na přípravu vajec, kterých zde nalezneme osm. Jedná se o velice známou přípravu pokrmů, jako jsou sázená či míchaná vejce. Tato kapitola je následovaná předpisy *Omelety*, kde je uvedena běžná příprava omelet pouze s doplněním ingrediencí, jako jsou žampiony či jablka. Sladkých a slaných variant je zde celkem 14.

V předchozích kuchařských knihách byla kapitola zaměřující na úpravu mas velice obsáhlá. V této knize se kapitola *Masa* věnuje pouze 23 receptům. Není zde definováno, z jakého druhu masa je jídlo připravováno, je proto možné předpisy přizpůsobit masu, které hospodyňka má k dispozici.

Nejobsáhlejší kapitolou je kapitola zaměřující se na předpisy ze zeleniny a brambor. Tato kapitola obsahuje 82 receptů, jako je například dušená zelenina různých druhů, pečené brambory nebo přípravování rýže.

Kapitoly *Saláty* (příkrm), *Spagetti a makarony* se skládají z předpisů, které jsou upraveny jak na studený, tak i na teplý způsob. Recepty zde uvedené jsou například nudle opékané, risotto s paprikou či nudle jako salát se zeleninou. Takovýchto receptů je zde 17.

Další kapitola s recepty jsou dezerty, jako jsou kompoty, moučníky, krémy a suché moučníky. Těchto receptů se zde nachází 71, například pečená jablka, ovocné koláče, bublanina nebo noky v krému.

Poslední kapitolou obsahující kuchařské předpisy je kapitola se *Sedlinami*, obsahující recepty na ovocné pěny a smetanové a ovocné šťávy, kterých je 17.

Celkový počet receptů je 380 a jsou založené na zdravém stravování. Tento počet receptů patřil k těm nižším v analyzovaných kuchařských knihách.

Dále se v této kuchařské knize nachází kapitoly *Pro novodobou českou kuchyni*, *Více zeleniny a ovoce v naší kuchyni*, *Starejme se pečlivě o stravu našich dětí* a *Zdravotní desatero*.

V kapitole *Pro novodobou českou kuchyni* autorka uvádí, že pro budovatelské snahy je důležité, aby se strava zlepšila a byla upravena a zmodernizována naše tučná a moučná česká kuchyně. Je důležité na naše stoly vpravit více zeleniny a ovoce. Proto by měla být snaha tuto kuchyni více propagovat (vzor bychom měli hledat ve francouzské kuchyni). Další kapitola *Více zeleniny a ovoce v naší kuchyni* se zabývá výživovou hodnotou zeleniny a ovoce. Kapitola *Starejme se pečlivě o stravu našich dětí* se zaměřuje na potraviny a jejich hmotnost a na to, co by mělo dítě ve kterém věku jíst, aby dobře prospívalo.

Poslední kapitolou je *Zdravotní desatero*, kde je uvedeno 10 rad, jak se správně stravovat nebo se správně chovat u stolu.<sup>232</sup>

Tato kniha měla za úkol zdravě nasytit rodinu. Svou jednoduchostí byla v hodná pro všechny ženy jak v domácnosti, tak i pro ty, co připravovaly jídlo po práci pro svoji rodinu.

Další specializovanou kuchařskou knihou je *Lahůdková kuchyně: Příprava studených pokrmů v domácnosti* od Marie Janků-Sandterové. Tato kuchařská kniha se již nezaměřuje na zdravější pokrmy. Pokrmy v této kuchařce nejsou pokrmy, kterými bychom se zasytili. V této kuchařské knize nalezneme pokrmy, které mají za účel nabudit chuť k jídlu. Účelem této kuchařky je také okouzlit pokrmy všechny smysly, aby člověk nejedl jen ústy, ale také očima.

---

<sup>232</sup> KYNČLOVÁ, Marie. *Nezdravější kuchyně*. Praha: A. Neubert, 1948.

V této kuchařské knize začínají kuchařské předpisy *Pomazánkami a chlebičky*. Zde nalezneme všelijaké předpisy na pomazánky a obložené chlebičky v počtu 38.

Druhým druhem předpisů jsou *Úpravy másel*. V této kapitole nalezneme, jaké suroviny máme přidat do másla, aby bylo chutné a zároveň slavnostní složkou v předkrmu. Receptů na tuto úpravu zde nalezneme 15.

Do předkrmů se často také hodí různé druhy majonéz. A této pochutině se věnuje další kapitola, ve které je uvedeno 15 druhů předpisů.

V další kapitole nalezneme jediný recept na rosol, kterým je velice známým předkrmem zvaným aspik. Další skupinou receptů je kapitola zaměřená na vejce. Předpisů na úpravu této suroviny zde nalezneme 16.

Po předpisech na úpravu vajec, následuje sekce nazvaná pouze *Předkrmy*. V této skupině nalezneme všemožné druhy předpisů, je jich zde uvedeno devět.

Dále jsou v kuchařské knize uvedeny předpisy na studenou úpravu vodních živočichů. Jako první zde nalezneme předpisy na ryby, kterých kuchařská kniha obsahuje 17, těmi dalšími jsou poté raci se sedmi recepty.

Další méně rozsáhlou kapitolkou, co se týče počtu receptů, jsou předpisy na *Studené polévky*, jsou zde uvedeny 4 předpisy a jedná se o polévky převážně ze zeleniny.

Autorka ale také nezapomněla v této kuchařce na studenou úpravu masa, jsou zde uvedeny recepty na *Drůbež* s 11 druhy úpravy, *Telecí maso* se 14 recepty, *Hovězí maso* se 6 úpravami, *Vepřové maso* se 13 úpravami, *Zvěřina* se 14 předpisy na úpravu a 24 předpisů na přípravu *Paštik*, převážně z vnitřností.

Dalším druhem pokrmu, zařazeným mezi studené pokrmy, jsou *Studené omáčky*, které bývají vhodným doplňkem k různým druhům předkrmů. V této kuchařské knize nalezneme takovýchto předpisů na 15 druhů omáček.

Jednou z nejdůležitějších a nejčastějších surovin ve studené kuchyni je zelenina. Předpisy z této suroviny jsou v kuchařské knize rozděleny na kapitoly *Zelenina*, *Zeleninové mísy* a *Saláty*. Těchto předpisů je uvedeno 38.

Další skupinou receptů jsou *Sýry*, kterých kuchařská kniha obsahuje devět a jsou spíše takovou menší „chuťovkou“. Další menší skupinou předpisů v této knize jsou *Lahůdkové zákusky*, kterých je v knize pět.

Dále v knize nalezneme kuchařské předpisy na sladké varianty předkrmů. Prvními z nich jsou *Zmrzlé dorty*, následovány *Mraženým ovocem ve skle*, *Pěnami*, *Pěnami zmrzlými*, *Ovocnými zmrzlinami* a *Zmrzlinami pěnovými mléčnými* (krémové). Těchto sladkých receptů

na předkrmy, které by se v některých případech daly také nazvat jako dezerty, je zde uvedeno 34.

Posledními předkrmy, zákusky a dezerty jsou zde uvedeny *Zákusky k vínu a čaji*, jedná se například o šerbet-chladičku (*Sorbert*), bowle a společenské nápoje (*Cocktail*). Tyto recepty jsou tu uvedeny jako příklady k pohoštění při přátelském posezení. Jedná se o recepty, které by měly být připraveny dokonale, jako vizitka hostitelky pro pozvanou společnost. V této skupině pokrmů se nachází 24 receptů.

Recepty v této kuchařské knize jsou jak pro nováčky v kuchyni, tak i ty pokročilejší kuchaře. Autorka své čtenářky v úvodním slově nabádá, aby se postupem času zdokonalovaly a nepřecházely od těch nejjednodušších receptů hned k těm těžším, zároveň by ale měly dbát nejen na chuť pokrmů, ale také na jejich vzhled. Celkem je zde napsáno 329 receptů, spolu s recepty na společenské koktejly.

V této kuchařské knize nenalezneme pouze kuchařské předpisy. Jako v předchozích knihách i zde nalezneme doplňující kapitoly. V této kuchařské knize se nachází doplňující kapitola *O zelenině*. Jde o doplnění o důležitosti zeleniny v jídelníčku a jejích živinách. Je zde i popis nejlepšího zpracování zeleniny a zachování její chuti, podle autorky je to dušení při teplotě 70°C.<sup>233</sup>

Tato kniha se liší od ostatních tím, že je zaměřena jen na předkrmy a dezerty, proto ji nelze využít na každodenní vaření. Na druhou stranu je kuchařská kniha užitečná, pokud žena či muž chtějí udělat dojem na hosty při velkých a zvláštních příležitostech, jako mohou být hostiny, narozeniny či jiné zvláštní události.

V práci se zabývám také kuchařskou knihou zaměřenou na naše nejmladší, tou je kniha od Jozy Břízové *Vaříme dětem: Od 1–12 let*. I když tato kuchařka se zaměřovala na naše nejmladší, obdobné recepty vhodné pro děti bylo možné najít i v jiných, tradičních kuchařkách, které jsem zmínila již výše.

V této kuchařské knize jsou uvedené recepty a rady pro matky dětí od 1–12 let. Recepty jsou rozděleny podle věku dětí, zároveň ale také podle ročního období, ve kterém by se měly pokrmy připravovat, a na závěr podle druhů pokrmů. Všechny recepty jsou vyčíslené pro přípravu pro dvě děti.

---

<sup>233</sup> JANKŮ-SANDTNEROVÁ, Marie. *Lahůdková kuchyně: Příprava studených pokrmů v domácnosti*. Praha: Česká grafická unie, 1949.

Prvními pokrmy jsou zde předpisy na masa a masité pokrmy, kterých je zde uvedeno 40. V těchto předpisech jsou zahrnuty i pokrmy z ryb. Jedná se o recepty jako pečené kuře, rybí filé nebo řízek v těstíčku.

Nejvíce zastoupenými pokrmy v této kuchařce jsou *Moučníky a zákusky*, kterých kuchařská kniha obsahuje 62. Jsou tu pokrmy jako citronová pěna, makovce, lívance či různé předpisy na úpravu ovoce.

Jako ve výše uvedených kuchařských knihách i zde jsou předpisy na různé nápoje, zde ale určené pro děti – 20 předpisů, skládající se především z různých čajů nebo šťáv vhodných pro menší děti.

Nalezneme zde také předpisy na jednoduché omáčky – rajskou, koprovou či žloutkovou, celkově je zde uvedeno šest takovýchto omáček.

Ve velkém zastoupení jsou zde i polévky, a to v počtu 49 předpisů. Polévky jsou tu povětšinou stejné, jako nalezneme v jiných kuchařských knihách, jsou jen uzpůsobené pro konzumaci dětí, například menším množstvím surovin, větším množstvím použité zeleniny a menším dochucováním.

Dalšími předpisy v této kuchařské knize jsou pomazánky, kterých je zde 17. Jedná se o pomazánky z ryb, sýrů, šunky, ale také třeba z tvarohu pro ty nejmenší.

Dále zde také nalezneme pokrmy z brambor, které jsou v kuchařských knihách velice oblíbené. V této kuchařce nalezneme 12 předpisů. Jsou uvedeny recepty jako bramborové placičky či bramborové krokety. Nalezneme zde ale také příkrmy, které jsou většinou určeny pro ty nejmladší děti. Je jich zde uvedeno 13, jsou tu recepty na hrachovou kaši, tvarohové knedlíčky či špagety s rajskou omáčkou.

Dalšími pokrmy zde jsou *Vaječné pokrmy*, kterých je 15, kde jsou recepty jako míchané vejce se šunkou, vaječná omeleta či chleba s vejcem.

Posledními kuchařskými předpisy jsou zde pokrmy ze zeleniny a na salátové mísy. Těchto předpisů je zde také velký počet, a to 36. Nalezneme zde různé druhy vařené zeleniny, lečo nebo zapečenou zeleninu. Celkový počet receptů v této kuchařské knize je 270.

Kniha kromě kuchařských předpisů obsahuje dalších deset kapitol, i s předpisy jsou číslovány římskými číslicemi. První kapitola je od doktora Karla Halačky: *Základní zdravotnické požadavky na výživu dětí*, kde jsou sepsány normy potravin, které by děti měly konzumovat ke správnému vývoji. Dítě má v každém věku jinou potřebu živin, které jsou důležité k jeho vývoji. Zde jsou pro ženy dodány i tabulky živin, které jsou potřeba. Druhou kapitolou je *Živiny důležité pro dětskou výživu*, s podkapitolami věnujícími se bílkovinám, tukům, uhlohydrátům, nerostné soli a vitamínům A, B, C, D. Třetí kapitola je *Jak vaříme dětem*



*různého věku* (úvod) rozdělena na stravu dítěte od 1–12 let, stupňovaná cca po půl roce až 3 letech života. Čtvrtá kapitola je opět od doktora Karla Halačky: *Zásady účelné přípravy stravy*. Zde popisuje, jak nakládat s potravinami, jak šetřit, udržovat čistotu a zachovávat v potravinách živiny. Pátá kapitola, *Jaké potraviny vybíráme pro dětský jídelníček*, je rozdělena podle druhů potravin (mléko a mléčné výrobky, maso, drůbež, ryby, vejce, tuky, brambory, zelenina, ovoce, pokrmy z mouky a obilovin, luštěniny, houby a pochutiny). V kapitole *Jak doplníme jídelníček dětí, které se sestavují v mateřských školách a školních kuchyních* je popsáno, jak by žena měla postupovat při přípravě jídel. Je zde popsáno, že jídlo, které žena připraví doma, by nemělo být pracné. Jsou přiloženy dva ukázkové jídelníčky, jako návody na to, co by žena měla připravovat, aby tím vytvořila dítěti doplňující výživné jídlo. Kapitola obsahuje také jídelní lístek pro stravovny leden–únor a jídelní lístek pro mateřské školy září–říjen.

Celkově je kuchařka přizpůsobena tak aby ji plně využila žena s dětmi a našla v ní vše potřebné týkající se správné výživy pro její dítě<sup>234</sup>.

### 7.3. Změny v pracovních postupech

Změny v pracovních postupech nebyly nikterak veliké, jak by se zpočátku mohlo zdát. Příprava jídel zůstávala prakticky stejná. Na přípravu určitých chodů se stále musela vynakládat stejná doba, aby bylo kvalitně a chutně připraveno. Některé recepty se objevovaly ve zrychlené či v obměněné verzi (pokud nebyla některá surovina dostupná), ovšem toto se týkalo pouze malého počtu kuchařských knih, respektive předpisů. Většina autorů psala kuchařské knihy s vědomím, že potraviny budou po válce dostupné.

Změny nastaly pouze v možnostech, které se ženám naskytly. Vytížená žena, která přišla z práce a neměla čas na přípravu celého hlavního chodu, měla možnost využít polotovarů, konzerv či konzervovaného ovoce a zeleniny, jelikož těchto předpisů na různé druhy zavařování a konzervování kuchařské knihy obsahovaly velké množství.

Ve své analýze jsem se zaměřila především na recepty připravené ze zeleniny, vaječné pokrmy a na polévky, které jsem si vybrala v tradičních i specializovaných kuchařských knihách.

První recepty, které jsem se rozhodla analyzovat, byly pokrmy ze zeleniny upravené pomocí vaření, dušení a smažení.

---

<sup>234</sup> BŘÍZOVÁ, Joza. *Vaříme dětem: Od 1-12 let*. 4. vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1958.

Recepty byly sepsány tak, aby již podle názvu receptu bylo patrné, z čeho bude chod sestavený a jakou zeleninu bude zde potřeba použít. Jelikož se v této době začalo více myslet na hygienu v kuchyni, většina receptů v kuchařských knihách má jako první krok očištění a umytí zeleniny. Poté následuje podrobný popis, jak je třeba zeleninu správně připravit.

Co se surovin týče, u zeleninových pokrmů bylo většinou málo komponentů. Hlavní zelenina byla doplněna například vajíčkem či šunkou a dochucena máslem, cukrem, nebo solí. V receptech se objevovaly obměny nahrazující suroviny, které v domácnosti nebyly. Například: nemáte-li květák, můžete použít kapustu či zelí.

Zeleninové pokrmy byly častější na vesnicích, kde si lidé pěstovali svoji vlastní zeleninu. Ve městech se lidé museli spolehnout na zásobování, které částečně nefungovalo.

Změna přípravy zeleniny byla v tom, že zelenina se vařila co nejkratší dobu, aby byly zachovány všechny živiny a vitamíny, které v sobě uchovávala. Pokud byla zelenina vařena ve vodě, často se zbytková voda používala na polévku jako vývar, aby bylo vše zužitkováno. Často se v kuchařských knihách uvádělo, že pokud byla zelenina již jednou připravena, je nežádoucí ji znovu ohřívat.

Dalším druhem receptů jsou pokrmy z vajíček. Tyto pokrmy byly jedny z nejjednoduchých receptů na přípravu, to se odráželo i v množství surovin. Hlavním komponentem bylo vždy vajíčko, které se jen dochutilo, či se doplnilo již známou uzeninou (ta se přidávala hlavně do vaječných omelet). I v této oblasti nalezneme obměny, například v kuchařské knize *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné* nalezneme obměnu na *úsporná míchaná vejce s krupicí*, do kterých je možné přidat zbytky ze zeleniny či uzenin.

U přípravy vajec bylo důležité dodržovat správnou dobu přípravy, která je v knihách také podrobně popsána, včetně toho, jak lze poznat, zda je vejce správně připraveno.

Změna v přípravě této suroviny nebyla nikterak velká. Na člověka, který je připravoval, byl kladen důraz, aby vejce nevařil zbytečně dlouho, jinak by mohly výživné látky a vitamíny ze suroviny zmizet. K vejcím se také nesmělo přidávat velké množství tuku, jelikož vejce a žloutek je samo o sobě v receptu pokládáno za tučnou surovinu.

Posledními pokrmy jsou polévky, které byly ve všech kuchařských knihách velice různorodé, nebyly připravovány jen z vývarů, ale také ze zeleniny či mléka. Objevovaly se zahuštěné polévky, polévky s doplňkem, jako byly například knedlíčky, nebo jen vodové vývary.

Nejjednodušší polévky na přípravu, i když delší na přípravu kvůli době varu, byly vývary. Ty se vařily z kostí či masa, mohly být dochucené zbytky zeleniny, která zbyla

z přípravy jiného chodu, dochuceny knedlíčky či jednoduší možností, jakou byla zavářka, těstoviny, kroupy, rýže nebo krupice.

Složitější variantou byly polévky ze zeleniny, které se musely často ještě zahušťovat zasmažkou. Byly by totiž příliš vodové, ale na rozdíl od vývarů byly více výživově bohatší. I zde, stejně jako u zeleninových pokrmů, byl první krok očištění zeleniny. Následně bylo nutné zeleninu zasmažit a poté zalít vodou či vývarem, který ji dodal na chuti. I v těchto variantách se nacházely obměny, kterými bylo možné polévku dochutit či ozvláštnit. V těchto polévkách se ale nepočítalo, že by některá surovina v domácnosti chyběla. Jako u vývarů, i tyto polévky se mohly doplnit zavářkou a tím je ještě více zahustit.

I u polévek se dbalo na živiny a vitamíny, které měly obsahovat, ale kromě toho také na vzhled. Bylo dbáno na to, aby se zelenina přidávala do vývaru až po nějaké době varu, aby nezničila chuť masa. Často se také radilo, aby zelenina byla přidávána do polévky předem, osmažená na tuku. Tento krok měl za následek lepší chuť polévky, stejně jako lepší barvu zeleniny v ní.

Další důležitou složkou v přípravě polévky bylo přidávání sušeného a čerstvého koření. Sušené koření nedodávalo pouze chuť, ale také příjemnou vůni a tím podporovalo lepší chuť k jídlu. Čerstvé koření se přidávalo do polévky těsně před podáváním a dodávalo potřebné vitamíny A či C.

#### 7.4. Změny v surovinách

V období socialismu byl kladen důraz na zdravou a produktivní společnost. Tomu ale neodpovídala strava. Česká kuchyně byla pokládána za těžkou a tučnou<sup>235</sup>, proto se mezi odborníky na výživu začalo objevovat volání po zdravější a pestřejší stravě, kde by se objevovalo více ovoce a zeleniny. Proto ve většině kuchařek z tohoto období můžeme nalézt jednu či více kapitol, kde odborník na výživu pojednává o vlastnostech a živinách, které nám potraviny mohou nabídnout. Nejlepší přístup k těmto potravinám měli lidé z venkova, kteří si je většinou sami pěstovali na svých pozemcích. Obyvatelé měst měli omezené možnosti v získávání potravin, pokud je nesehnali v obchodech.

V kuchařských knihách se však neobjevovaly jen tradiční suroviny, v kuchařské knize *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné* můžeme nalézt potravinu sója, která byla do této doby

---

<sup>235</sup> FRANC, Martin. *Řasy, nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. Praha: Výzkumné centrum pro dějiny vědy, 2003, s. 45. Práce z dějin vědy = Studies in the history of science and humanities. ISBN 80-7285-029-6.

neznámá. Začaly se objevovat i další méně běžné potraviny, jako byly různé druhy mořských ryb či jiných drobných vodních živočichů a měkkýšů.

Kuchařské knihy, jako byla kuchařská kniha *Naše kuchařka, Rok v naší kuchyni* či *Dobře a rychle vaříme i po práci*, byla sestavena tak, aby žena měla všechny potřebné suroviny na přípravu jídel po ruce a příprava jídel byla tedy velice snadná a rychlá.

Objevovaly se zde ale i kuchařské knihy, které obsahovaly recepty na pokrmy, které nebyly zcela běžné. V kuchařské knize *Lahůdková kuchyně: Příprava studených pokrmů v domácnosti* je uvedeno sedm receptů na úpravu raků. V kuchařské knize *Mladá hospodyňka* jsou uvedeny recepty nejen na raky a měkkýše ale například i na lastury, které ani v dnešní době mnoho lidí v domácím prostředí nepřipravuje.

V kuchařské knize *Nezdravější kuchyně* se objevují recepty na úpravu ryb, jako je například treska, makrela, úhoř či Colin. Lze zde také najít dva recepty na přípravu langust. Dále se můžeme dozvědět, jak uvařit hlemýžďe. Tyto recepty se nachází v kuchařské knize *Vaříme zdravě, chutně a hospodárně*.

Přestože kuchařské knihy obsahovaly doposud neznámé suroviny či recepty, stále převládaly ty běžnější potraviny a recepty, které většina lidí znala, měla je doma, nebo si je mohla lépe opatřit.

## ZÁVĚR

V úvodu této bakalářské práce jsem si vytyčila za cíl prozkoumat dostupné kuchařské knihy a odbornou literaturu k tématu stravování za období socialismu, následně provést porovnání kuchařských knih, jejich struktury, receptů a reálných možností v obecné gastronomii, zohledněné na politickou situaci a zásobování v socialistickém Československu.

V první kapitole jsem se zaměřila na politiku. Politika v Československu za dobu socialismu měla velký vliv na veškerá odvětví v zemi, proto i to hospodářské bylo silně ovlivněno. Zakládala se zemědělská družstva, která měla velký vliv na pěstování v zemi, což mělo později vliv na stravování obyvatel a krizi zásobování v zemi.

Ve druhé kapitole jsem popsala suroviny, které se zde začaly nově objevovat, jako byla sója, spolu s novými trendy v gastronomii. Změnil se pohled na tradiční českou kuchyni, která byla v této době považována za nezdravou a těžkou. I přes to, že se odborníci snažili tuto zdravou stravu prosazovat, díky problémům s nedostatečnou zásobovací schopností režimu a nedostatkem finančních možností v zemi, nebylo možné tento styl stravy umožnit.

Ve třetí kapitole jsem se snažila přiblížit život žen v socialistickém Československu. Aby tato kapitola byla úplná musela, jsem začít už od dob před první světovou válkou, kdy se ženy nacházely ve zcela odlišné situaci, než je tomu například dnes.

V období socialismu se situace žen opět změnila. I přes to, že se v Československu nacházely ženy, které byly stále jen hospodyňkami a matkami, přibývaly ty, které nebyly jen ženami v domácnosti starající se o děti, ale staly se také součástí pracující společnosti. Tyto ženy byly ztělesněním socialistického snu, který chtěl mít spokojenou pracující společnost. Aby se ženy nemusely plně starat o děti, byly otevřeny mateřské školy, které pečovaly o děti do té doby, než mohly nastoupit do školy. Tím se žena mohla plně věnovat práci, a tak byla oddělena její „mateřská“ a „pracující“ část. Když se žena vrátila ze zaměstnání, neměla již tolik času dohnat všechny činnosti, které by vykonala, kdyby byla doma.

Zde na řadu přichází mé závěrečné kapitoly. Ve čtvrté kapitole jsem se snažila shrnout všechny vnější znaky kuchařek, jelikož nebyl důležitý jen obsah knihy, ale také její vzhled, který mohl čtenáře zaujmout.

Pátá kapitola mé bakalářské práce je o autorech kuchařských knih, kteří se snažili představit recepty, které byly chutné, zdravé, ale také méně náročné. Kuchařské knihy z tohoto období odrážely myšlenku socialismu na zdravější populaci, o kterou se představitelé státu snažili.

Poslední dvě kapitoly jsou zaměřeny už pouze na obsah kuchařských knih. Kuchařské knihy byly psány tak, aby jejich recepty byly zdravější a rychlejší na přípravu pro ženy, které přišly ze zaměstnání a musely připravit chutné a vydatné jídlo pro svoji rodinu. To s některými danými kuchařkami a recepty na některé pokrmy bylo možné provést. V knihách se nacházely se ale i tipy na jídelníčky, na kterých bylo ukázáno, že i když se některý chod vynechá či upraví, nebude to z pohledu správné výživy vadit.

Kuchařské knihy byly psány tak, aby byly recepty jednoduché a užitečné, aby ingredience byly ženě k dispozici, nebo knihy přinášely rady, jak by si žena měla uspořádat domácnost, tak aby měla čas i na svoji rodinu. I přes to, že se v některých knihách objevovaly recepty s nedostupnými či exotickými potravinami, bylo tu stále další velké množství receptů, které žena mohla rodině připravit.

## BIBLIOGRAFIE

### **Prameny:**

### **Kuchařské knihy:**

- BŘÍZOVÁ, Joza a kol. *Vaříme zdravě, chutně a hospodárně*. 9. Vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1961.
- BŘÍZOVÁ, Joza. *Vaříme dětem: Od 1-12 let*. 4. vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1958.
- DRŮBKOVÁ, Anna, MALÁ, Božena, ed. *Mladá hospodyňka: Kuchařská kniha osvědčených a úsporných předpisů*. 10. vydání. Praha: Práce, 1948.
- FIALOVÁ, Juliana Anna. *Dobře a rychle vaříme i po práci*. 3. Vydání. Praha: Práce – Vydavatelstvo ROH, 1955.
- HRUBÁ, Marie a kol. *Naše kuchařka*. 1. Vydání. Praha: Státní zemědělské nakladatelství, 1957.
- JANKŮ-SANDTNEROVÁ, Marie. *Lahůdková kuchyně: Příprava studených pokrmů v domácnosti*. Praha: Česká grafická unie, 1949.
- KYNČLOVÁ, Marie. *Nezdravější kuchyně*. Praha: A. Neubert, 1948.
- SOUKUP, Václav, SVOBODA, Stanislav, ed. *Zelinářská kuchyně: Podrobné návody, jak zužitkovati a upotřebiti všechny druhy zahradní i polní zeleniny v kuchyni*. 6. vydání. Praha: Životisk, 1948.
- ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie a kol. *Vaříme účelně pro zdravé i nemocné*. 3. Vydání. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1956.
- ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Rok v naší kuchyni*. Praha: Brázda, 1949.
- VRABEC, Vilém. *Teplá kuchyně*. 5. vydání. Praha: Práce, 1950.

### **Sekundární literatura:**

- BAHENSKÁ, Marie, Libuše HECZKOVÁ a Dana MUSILOVÁ. *Nezbytná, osvobozující, pomlouvaná: o ženské práci*. České Budějovice: Veduta, [2017]. ISBN 978-80-88030-21-8.
- BAHENSKÁ, Marie, Libuše HECZKOVÁ a Dana MUSILOVÁ. *Ženy na stráž! České feministické myšlení 19. a 20. století*. Vyd. 1. Praha: Masarykův ústav a Archiv Akademie věd České republiky, 2010. ISBN 978-80-86495-70-5.

- BUREŠOVÁ, Jana. *Proměny společenského postavení českých žen v první polovině 20. století*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. ISBN 80-244-0248-3.
- CABADA, Ladislav a Michal KUBÁT. *Úvod do studia politické vědy*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007. ISBN 978-80-7380-076-5.
- FRANC, Martin. *Řasy, nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. Praha: Výzkumné centrum pro dějiny vědy, 2003. Práce z dějin vědy = Studies in the history of science and humanities. ISBN 80-7285-029-6.
- HALADA, Jan. *Encyklopedie českých nakladatelství 1949-2006*. 1. vyd. Praha: Libri, 2007. ISBN 978-80-7277-165-3.
- JEDLIČKOVÁ, Blanka. LENDEROVÁ, Milena. KOUBA, Miroslav a ŘÍHA, Ivo (eds.). *Krajiny prostřených i prázdných stolů I. Evropská gastronomie v proměnách staletí*. Univerzita Pardubice, 2016. ISBN 978-80-7560-026-4.
- JEDLIČKOVÁ, Blanka. LENDEROVÁ, Milena. KOUBA, Miroslav a ŘÍHA, Ivo. *Krajiny prostřených i prázdných stolů II. Evropská gastronomie v interdisciplinárním přístupu*. 2017, Univerzita Pardubice. ISBN 978-80-7560-087-5.
- KNAPÍK, Jiří a Martin FRANC. *Průvodce kulturním děním a životním stylem v českých zemích 1948-1967*. Praha: Academia, 2011. Šťastné zítřky, sv. 5. ISBN 978-80-200-2019-2.
- KRÁLÍK, Zdeněk a Michal KOPEČEK. *Bolševismus, komunismus a radikální socialismus v Československu*. Praha: Ústav pro soudobé dějiny AV ČR, 2003. Bolševismus, komunismus a radikální socialismus v Československu do roku 1989. ISBN 80-86569-60-8.
- LENDEROVÁ, Milena, KOUBA, Miroslav, KOZÁR, Aleš a ŘÍHA, Ivo. „Spanilost Vaše cizozemcům se líbí...“: *České kuchařské knihy v 19. století*. Pavel Mervart, 2017. ISBN 978-80-7465-298-1.
- MENCL, Vojtěch. *Křižovatky 20. století: světlo na bílá místa v nejnovějších dějinách*. Praha: Naše vojsko, 1990. ISBN 80-206-0180-5.
- NEČASOVÁ, Denisa. *Buduj vlast – posílíš mír! Ženské hnutí v českých zemích 1945-1955*. Brno: Matice moravská, 2011. Knižnice Matice moravské, sv. 34. ISBN 978-80-86488-82-0.
- PÁNEK, Jaroslav a Oldřich TŮMA. *Dějiny českých zemí*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1544-8.

- PEŠÁKOVÁ, Kristýna. Ženské spolky jako cesta k ženskému vzdělávání [online]. Brno, 2006 [cit. 2023-05-16]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/2ohnr4/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Alena Schauerová.
- RATAJ, Jan a Přemysl HOUDA. *Československo v proměnách komunistického režimu*. Praha: Oeconomica, 2010. Vysokoškolská učebnice. ISBN 978-80-245-1696-7.
- WAGNEROVÁ, Alena. *Žena za socialismu: Československo 1945-1974 a reflexe vývoje před rokem 1989 a po něm*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2017. Gender sondy. 12. svazek. ISBN 978-80-7419-252-4.

### Internetové zdroje:

- Appetit [online]. [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.apetitonline.cz/>.
- Databáze knih.cz [online]. [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.databazeknih.cz/>.
- Encyklopedieknih.cz: Kuchařka [online]. Praha, 2006 [cit. 2023-05-13]. Dostupné z: <https://www.encyklopedieknihy.cz/index.php/Kucha%C5%99ka>.
- Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2023-05-26]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Karel\\_Slavoj\\_Amerling](https://cs.wikipedia.org/wiki/Karel_Slavoj_Amerling).