

Nutriční a ekonomické hodnocení tradičních potravin a pokrmů Horácka a Valašska

Karolína Kubecová

Bakalářská práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická
Ústav analýzy a chemie potravin
akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Karolína Kubecová**
Osobní číslo: **T13663**
Studijní program: **B2901 Chemie a technologie potravin**
Studijní obor: **Technologie a řízení v gastronomii**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Nutriční a ekonomické hodnocení tradičních potravin a pokrmů
Horácka a Valašska**

Zásady pro vypracování:

I. Teoretická část

1. Charakteristika regionů Horácko a Valašsko.
2. Lidová strava na Horácku a Valašsku.
3. Nutriční hodnota typických potravin a pokrmů Horácka a Valašska.

II. Praktická část

1. Metodika práce.
2. Nutriční a ekonomické hodnocení vybraných tradičních pokrmů.
3. Diskuze a závěr.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

[1]Vašák, J. Valašská kuchařka. 2.vyd.Praha: STOPA, 2014. 144 s. ISBN 978-80-905472-2-3.

[2]Štika, J. Lidová strava na Valašsku. 2.vyd.Praha: KNEIFL, 1997. 212 s. ISBN 80-86052-06-0.

[3]Pernica, B. Rok na moravském Horácku a Podhorácku. 1.vyd. Havlíčkův Brod: Krajské nakladatelství, 1951. 300 s.

[4]Anonym. Horácko – kulturní a hospodářský obraz kraje. 1.vyd. Velké Meziříčí: družstvo Horácko, 1938. 255 s.

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Helena Družbiková, Ph.D.
Ústav analýzy a chemie potravin

Datum zadání bakalářské práce: 20. ledna 2016

Termín odevzdání bakalářské práce: 29. dubna 2016

Ve Žlíně dne 20. ledna 2016


doc. Ing. František Buňka, Ph.D.
úřad




Ing. Jiří Mlček, Ph.D.
vedoucí ústavu

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že:

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové/bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové/bakalářské práce bude uložen na příslušném ústavu Fakulty technologické UTB ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji diplomovou/bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- beru na vědomí, že podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užit své dílo – diplomovou/bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové/bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považuji se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdáním této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Ve Zlíně 16. 5. 2016

Karolína Kubecová

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat a následně nutričně a ekonomicky vyhodnotit potraviny a pokrmy tradiční pro regiony Valašsko a Horácko. V teoretické části práce se pojednává o etnografické a geografické charakteristice daných regionů se zaměřením na vývoj zemědělské výroby. V praktické části jsou uvedeny výsledky nutričního a ekonomického hodnocení vybraných pokrmů, přičemž bylo zjištěno že, Valašské i Horácké pokrmy jsou nutričně přibližně stejně vydatné, avšak u Valašska jsou hlavním zdrojem energie sacharidy a na Horácku tuky. Z ekonomického hlediska je jedna porce Horáckého pokrmu nákladnější než Valašského.

Klíčová slova: Horácko, Valašsko, tradiční pokrmy, nutriční a ekonomické hodnocení

ABSTRACT

The aim of this bachelor thesis was to chart and consequently to elaborate groceries and dishes by its nutritional and economical values for regions Valachia and Horacko. The theoretical part deals with ethnographical and geographical characteristic of these regions with a consideration of agricultural production. The practical part contains results from the nutritional and economical evaluation of chosen dishes. It was found that the dishes from regions mentioned above are approximately almost the same by its nutrition values. However the main source of energy was carbohydrates in dishes from Valachia, while the fat was the source of energy in dishes from Horacko. From the economical point of view was one portion of dish from Horacko more expensive than one portion of dish from Valachia.

Keywords: Horacko, Valachia, traditional dishes, nutritive and economic assessment

Chtěla bych poděkovat vedoucí bakalářské práce paní Ing. Heleně Družbikové, PhD. za její cenné rady a připomínky při vzniku této práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně:

podpis studenta

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 CHARAKTERISTIKA REGIONŮ HORÁCKO A VALAŠSKO	12
1.1 ETNOGRAFICKÉ VYMEZENÍ REGIONU HORÁCKO	12
1.2 ETNOGRAFICKÉ VYMEZENÍ REGIONU VALAŠSKO	13
1.3 GEOGRAFICKÉ VYMEZENÍ REGIONU HORÁCKO	15
1.4 GEOGRAFICKÉ VYMEZENÍ REGIONU VALAŠSKO	15
1.5 ZEMĚDĚLSTVÍ REGIONU HORÁCKO	16
1.6 ZEMĚDĚLSTVÍ REGIONU VALAŠSKO	17
2 LIDOVÁ STRAVA NA HORÁCKU A VALAŠSKU	19
2.1 HORÁCKO.....	19
2.1.1 Pokrmy všedních dnů	19
2.1.2 Pokrmy svátečních dnů	20
2.2 VALAŠSKO.....	22
2.2.1 Pokrmy všedních dnů	22
2.2.2 Pokrmy svátečních dnů	24
3 NUTRIČNÍ HODNOTA TYPICKÝCH POTRAVIN A POKRMŮ HORÁCKA A VALAŠSKA.....	26
3.1 POTRAVINY HORÁCKA A VALAŠSKA	26
3.1.1 Brambory	26
3.1.2 Obiloviny	27
3.1.3 Zelí	27
3.1.4 Vejce.....	27
3.2 TYPICKÉ POTRAVINY HORÁCKA	28
3.2.1 Cukrová řepa	28
3.2.2 Luštěniny	28
3.3 TYPICKÉ POTRAVINY VALAŠSKA	29
3.3.1 Pohanka	29
3.3.2 Mléko a mléčné výrobky	29
II PRAKTICKÁ ČÁST	30
4 METODIKA PRÁCE.....	31
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	32
5.1 NUTRIČNÍ HODNOCENÍ POKRMŮ VALAŠSKA	32
5.1.1 Nutriční hodnocení každodenně konzumovaných pokrmů	32
5.1.2 Nutriční hodnocení svátečních pokrmů.....	36
5.2 NUTRIČNÍ HODNOCENÍ POKRMŮ HORÁCKA	40
5.2.1 Nutriční hodnocení každodenně konzumovaných pokrmů	40
5.2.2 Nutriční hodnocení svátečních pokrmů.....	42

5.3	EKONOMICKÉ HODNOCENÍ POKRMŮ HORÁCKA	46
5.4	EKONOMICKÉ HODNOCENÍ POKRMŮ VALAŠSKA	47
5.5	DISKUZE.....	48
ZÁVĚR		51
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....		52
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK		55
SEZNAM OBRÁZKŮ		56
SEZNAM TABULEK.....		57
SEZNAM PŘÍLOH.....		59

ÚVOD

Potrava je pro člověka nezbytným předpokladem jeho existence. Stravou se do těla dostávají všechny základní živiny, vitaminy a minerální látky důležité pro vývoj organismu. Stravování obyvatel ovlivňuje do značné míry zemědělská produkce, přičemž nabídka zemědělských surovin a potažmo potravin se odvíjí zejména od klimatických a geografických podmínek konkrétního regionu. Je tedy důležité, zda se zemědělství nachází v úrodných nížinatých oblastech, nebo na horách, kde drsné přírodní podmínky umožňují pouze specifické formy hospodaření. Další faktory, které podmiňují způsoby stravování a skladbu stravy, jsou zvyky a obyčeje obyvatel, jejich znalosti a zkušenosti, kultura, v které žijí a která ovlivňuje jejich názory a postoje také v oblasti výživy a stravování. Uvedené aspekty se proto významně promítají do struktury a složení tradičních pokrmů různých regionů.

V rámci České republiky byly vybrány regiony Valašsko a Horácko, které se nachází na relativně neúrodných pahorkatinách a vrchovinách, pěstují se zde podobné plodiny, avšak struktura a skladba jídel jsou zde mnohdy odlišné. Cílem práce bylo proto nutričně a ekonomicky vyhodnotit tradiční pokrmy a nápoje uvedených regionů, a zjistit v čem a jak moc se od sebe liší.

I. TEORETICKÁ ČÁST

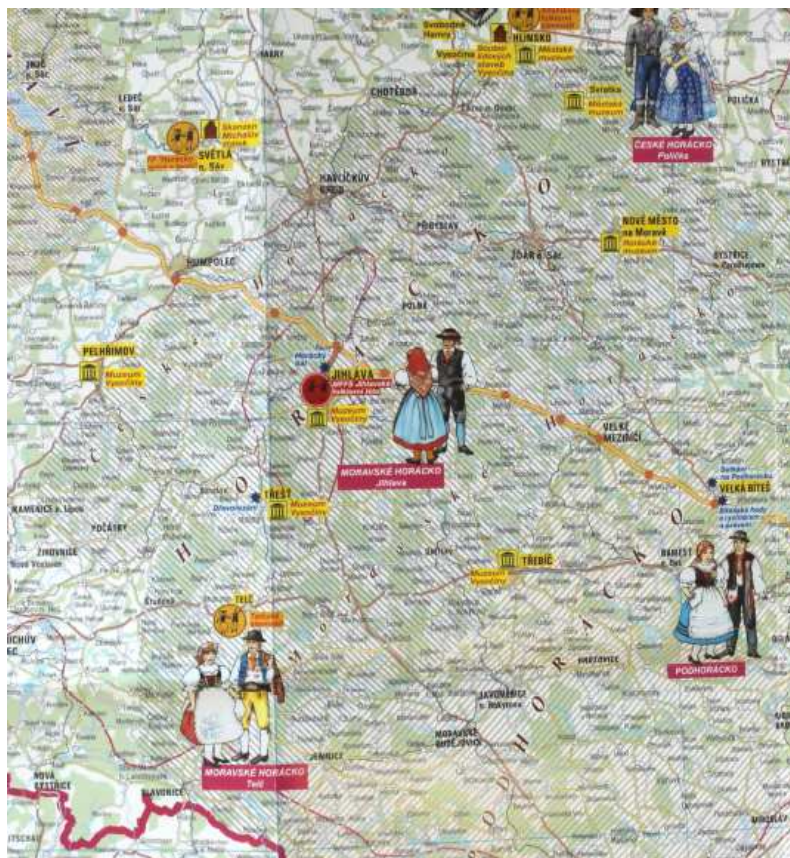
1 CHARAKTERISTIKA REGIONŮ HORÁCKO A VALAŠSKO

1.1 Etnografické vymezení regionu Horácko

Za národopisný celek nebo také etnografický region považujeme území, jehož obyvatelé mají charakteristické společenské rysy, stejný nebo obdobný kulturní projev a životní podmínky (např.: přírodní, kolonizační, hospodářské, apod.) [1].

Horácko je rozsáhlá etnografická oblast, která se rozkládá na hranici Čech a Moravy skládající se z několika menších podoblastí. Její přesné hranice nelze jednoznačně určit a různé etnografové mají i odlišné názory. Horácko není po folkloristické stránce tak známé jako jiné oblasti (např. Slovácko, Lašsko, aj.). Příčiny můžeme hledat v minulosti. Tento kraj byl chudý a nebyly zde ani dány kulturní a sociální předpoklady k vytvoření svérázné národopisné oblasti. K negativním vlivům můžeme přiřadit i řemesla (výroba sladu a piva, výroba sukna), která představovala zaměstnání pro velké množství lidí z širokého okolí i z velmi vzdálených míst. Dalším důležitým faktorem byl vliv Bavorska, odkud přicházely i vlivy kulturní. Právě proto se tento, z jazykového hlediska smíšený, česko – německý územní celek, stal národopisným problémem, a proto také ani v době první republiky nebylo lidové činnosti v této oblasti příliš přáno [2].

Největší část Horácka v širším slova smyslu spadá v současnosti administrativně do kraje Vysočina. Horácko se skládá z podoblastí Moravské (vlastní) Horácko, severní Moravské Horácko, jenž je z východu ohraničeno obcemi Olešice a Bystré. Více do centra regionu se rozkládá jihlavské Horácko. Na jihu je Horácko z východní strany ohraničeno Třebíčí a Jemnicí a z jihu je lemováno hranicemi s Rakouskem. Část České Horácko se také dělí na menší celky, z nichž můžeme rozlišit především východočeskou část vymezenou Skutečskem, Chotěboří a Hlinskem. Jižnější část inklinuje spíše k jihočeské oblasti, kterou lemují od severu Havlíčkův Brod, Humpolec, Pelhřimov, Kamenice nad Lípou a jižně je zakončené Žírovicemi. Etnografická mapa je přibližně vyobrazena na Obr. 1. [2].



Obr. 1: Mapa Horácka [3]

1.2 Etnografické vymezení regionu Valašsko

Region Valašsko dostal název podle pastevců ovcí – Valachů, kteří v karpatských horách dokázali přežít i ty nejnejpříznivější podmínky. Pastevci však neměli jednotný etnický charakter a splynuli s místním prostředím. Pouze dodnes živé nářečí je objektivním výsledkem východního vlivu. Podle subjektivního přístupu je Valašsko všude tam, kde žijí lidé, považující se za Valachy. K „valašství“ se však hlásí čím dál více Moravanů ze sousedních regionů, kteří už vůbec nejsou nositeli lidové tradice [3].

Kdybychom se snažili etnograficky vymežit Valašsko podle výskytu kulturních zvláštností (stavby, oděv, hudba, tanec, zvyky), zjistili bychom, že mají různé hranice rozšíření. Území mezi Rožnovem pod Radhoštěm, Vizovicemi, Brumovem a Rusavou má společné jak objektivní, tak i subjektivní znaky. Společný je výskyt valašských osadníků, pasekářská kolonizace a určité geografické podmínky (hornatiny se zaoblenými hřbety, dostatek vody, dřeva, aj.). I takové kulturně ekologické vymezení Valašska má historickou podobu, která

podle dokladů národopisců, jazykovědců a historiků nejenže existuje, ale neustále se mění. Dochází ke změnám jak ve vymezení hranic regionu, tak i jeho kulturního obsahu [3].

Proto při vymezení Valaška bylo použito hranice pásové (zónové). Na okraji vlastního regionu (jádra) je přechodné pásmo (zóna), v němž jsou patrné valašské znaky, avšak ty se mísí se znaky sousedních regionů. Tak např. ve Frenštátu pod Radhoštěm se vedle valašského vlivu projevují i zvyklosti lašské. Podobně v jižní části tohoto regionu v Bojkovicích je patrný vliv blízkého Moravského Slovácka [3].

Jak je zobrazeno na přiložené mapě (Obr. 2), jako hraniční města přechodného pásma, jež dělí Valaško od jiných regionů na severu lze označit Rožnov pod Radhoštěm a Valašské Meziříčí. Tato část regionu sousedí s Laškem. Ze severozápadní strany dělí Valaško od Záhvoří Bystřice pod Hostýnem. Západní dělicí hranice od Hané dále pokračuje přes Zlín. Jižně pod Zlínem se rozprostírají dva menší sub-regiony spadající do Valaška a těmi jsou Luhačovické Zálesí a Moravské kopanice, jež sousedí s Moravským Slováckem. Vedle východní hranice Valaška se nachází Slovenská republika [3].



Obr. 2: Mapa Valaška [3]

1.3 Geografické vymezení regionu Horácko

Zeměpisně jde o rozsáhlý a členitý kraj rozkládající se na Českomoravské vrchovině. Velkou částí přechází i do východních Čech a z druhé strany do západní Moravy. Celé toto rozsáhlé území táhnoucí se severojižním směrem má rozmanitý zvlněný reliéf a je zde evidentní rozdíl v nadmořské výšce. Krajina se postupně zvedá z hlubších údolí do nížin a pahorkatin, kde nadmořská výška nedosahuje ani 300 m n. m., ale ve Žďárských a Jihlavských vrších již přesahuje 800 m n. m. Oblastí prochází hlavní evropské rozvodí, kdy na západě řeka Sázava odvádí všechny povrchové vody do úmoří Severního moře a na východě řeky Jihlava, Svratka a Dyje zase do úmoří Černého moře. Reliéf krajiny doplňují rybníky, vodní nádrže a mokřady, které společně s hlubokými, mnohdy neprostupnými lesy vytvářejí příznačnou malebnost Českomoravské vrchoviny [1].

V severní části Horácka se rozkládá Hornosvratecká vrchovina, v níž se nachází města Hlinsko, Nové Město na Moravě a Bystřice nad Pernštejnem. Tento geomorfologický útvar sahá až za hranice regionu k Blansku. Od severozápadu se Chotěboří a Havlíčkovým Brodem táhne jihovýchodně až k Jihlavě Hornosázavská pahorkatina. Na západních hranicích se od Humpolce přes Pelhřimov a Kamenici nad Lípou táhne Křemešnická vrchovina. Centrální a nejrozsáhlejší část Vysočiny tvoří Křižanovská vrchovina, která zahrnuje Nové Město na Moravě, Třebíč, Jihlavu Telč a na jihu končí na Rakouských státních hranicích [5].

1.4 Geografické vymezení regionu Valašsko

Celé Valašsko leží v nejzápadnější části karpatského horského systému. Území do 370 m n. m. s poměrně kvalitní půdou a příznivým klimatem zabírá jen malou část. Patří sem například údolí Bečvy, které prochází Rožnovem pod Radhoštěm a ústí u Vsetína, údolí Dřevnice vedoucí Klečůvkou, okolí řeky Vlány u Bylnice a západní část Valašska. Největší plochy jsou v nadmořských výškách 370 – 800 m n. m. Třetí část území se rozkládá nad pásmem orné půdy a nenacházela se v ní stálá obydlí [6].

Severní hranice začíná úsekem obsahujícím Rožnov pod Radhoštěm, jenž se nachází v tzv. Rožnovské brázdě, která vede od slovenských hranic přes Zubří po Valašské Meziříčí. V severozápadní části se mezi Hanou a Valašskem nachází Kelčská pahorkatina. Západní úsek je ohraničen Bystřicí pod Hostýnem. Ta leží v západním okraji

Hostýnsko – Vsetínské hornatiny konkrétně v Hostýnských vrších. V této hornatině také leží nejzápadnější obec Rusava. Tento geomorfologický útvar, jak již napovídá názvem, pokračuje směrem na východ až do Vsetína - Vsetínských vrchů. Jih území Valašska je vrchovinného charakteru s nadmořskou výškou jen místy přesahující 800 m n. m. a náleží k mírnému klimatu. Na jižních hranicích se rozkládá Luhačovická vrchovina, ve které se nachází Bojkovice. Severněji pokračuje Zlínská vrchovina, její centrum tvoří Zlín [7].

Zařazení Zlína k Valašsku bylo problematické, neboť samotní obyvatelé Zlína se k žádnému etnografickému regionu nehlásili, nejvíc zde byla odlišná architektura a kroj. Největší podíl na zahrnutí Zlína k Valašsku měl pravděpodobně František Bartoš, pro kterého měla velký význam skutečnost, že se na Zlínsku nosily haleny valašského stříhu. Východní lem Valašska odpovídá státní hranici se Slovenskem, na jejímž rozhraní se na severu rozléhají Javorníky, které v jižní části plynule přechází do Bílých Karpat [6, 7].

1.5 Zemědělství regionu Horácko

Historicky hlavním zdrojem obživy místních obyvatel bylo zemědělství nebo plodiny, které dával les (houby, lesní plody). K osidlování tohoto liduprázdného území porostlého nepropustnými lesy začalo docházet až na konci 12. století. V nížinách se začaly objevovat problémy s nedostatkem půdy a lidé byli nuceni kolonizovat i nehostinné území Vysočiny. Hlavní osady se rozprostíraly kolem povodí řek (např. Dyje), v nížinách a okolí starých stezek, které procházely napříč Vysočinou. Postupem času se i v hornatých a lesnatých částech začaly tvořit malé osady. Impulzem pro větší příliv obyvatelstva byl objev stříbra na Jihlavsku ve 13. století. [8, 9].

Od počátku kolonizace ve 13. století byly základem obživy obilniny. Oves byl od středověku až do 19. století důležitou potravinou v chudých horských krajích. Z ovesné mouky byla připravována kaše i chléb. Postupem času se začalo rozšiřovat i žito (jarní a ozimé) a v malém množství se v teplejších oblastech pěstovalo proso, vařila se z něj jáhlová kaše. Ve vyšších polohách také významné místo mezi okopaninami zaujímal cukrová řepa, jež byla před rozšířením brambor velice důležitou plodinou. Byla připravována v každodenním jídelníčku na mnoho rozličných způsobů – zapečená, smažené placky nebo se v zimě rozvářely kroužaly na kaši. Významnou součástí stravy byly také luštěniny,

ve vyšších oblastech hrách (polní a zlatý) a v úrodnějších oblastech fazol a čočka, která byla lehce vařivá a velmi chutná. Z živočišné výroby byl díky své odolnosti k nepříznivým klimatickým podmínkám významný chov skotu. Byl využíván především k dopravě a tažné práci na poli. Produkce mléka, které představovalo přísun živočišných bílkovin, byla nízká [10, 11, 12].

V polovině 18. století se rozšířilo pěstování brambor. Tuto plodinu díky své nenáročnosti, bylo možné pěstovat ve všech nadmořských výškách a rychle se stala základem bezmasých jídel, nezastupitelných ve výživě obyvatel Horácka. V souvislosti s přijetím této plodiny začal postupný ústup přípravy pokrmů z řepy, luštěnin a obilovin. Tato plodina byla na jídelním stole každý den. Horácké kuchařky je uměly připravit na mnoho způsobů – polévky, kaše, placky, knedle, zapečené brambory nebo byly smíchané s nejrůznějšími ingrediencemi. Koncem 18. století se začal rozšiřovat chov koz, který byl zapříčiněn snahou o soběstačnost v produkci základních surovin [3, 10, 13].

V 19. století se už brambory uplatňovaly ve výživě lidí i ke krmným účelům dobytka. Začal se z nich vyrábět škrob i líh, proto se začaly budovat lihovary a škrobárny. Ke konci století se rozšířilo pěstování ovoce a zeleniny. Způsobila to větší poptávka po širším sortimentu prodeje na městských trzích. V nejteplejších oblastech se dařilo paprikám, okurkám, pórkům a rajčatům. Chovali se koně a to pro potřebu zemědělství, dopravy, ale i pro vojenské účely [13].

1.6 Zemědělství regionu Valašsko

Pro specifičnost lidové stravy na Valašsku bylo určující, že zdrojem výživy obyvatel byla vlastní zemědělská produkce. Počátky trvalého osídlení Valašska spadají do 12. a 13. století. První osady založené kolonisty z blízkých i vzdálených krajů se rozprostíraly v povodí řek (např. Bečvy), na úrodnějších kopcovitých svazích jižního Valašska a na rovinách s naplavenou úrodnou půdou. Do 15. století bylo hojně rozšířené včelařství, to však postupem času upadlo. V 16. století začaly být postupně osidlovány horské části Javorníků a Bílých Karpat i nejvýše položené Vsetínské a Hostýnské vrchy [14, 15].

Během 17. a 18. století docházelo k tzv. pasekářské kolonizaci, k mýcení lesů a zúrodnování pasek vysoko v horách, kvůli vysokému nárůstu počtu obyvatel v údolí. Krajní přírodní podmínky umožňovaly pouze specifické formy hospodaření, kde dominoval chov

hovězího dobytku, tzv. statku. Tento statek, zvláště pak dojná kráva, zajišťoval rodině alespoň životní minimum [14, 15].

Ve stejné době z opačné strany, z východu, od slovenských hor, přišla další kolonizační vlna, tzv. valašská kolonizace. Byla způsobena postupným přesunem zvláštního pasteveckého lidu, zvaného v soudobých pramenech Valaši. Ti přicházeli z východních Karpat přes ukrajinskou, polskou a slovenskou část Karpat až na východní Moravu. Zavedli tu salašnický chov ovcí, který umožnil hospodářské využití i těch nejméně úrodných horských pozemků. Tento způsob hospodaření spočíval v pasení početných stád zvláštního druhu hrubovlnných ovcí a ve zpracování ovčího mléka na sýr, brynzů a další mléčné produkty. Co se týká rostlinné produkce, nejrozšířenější obilovinou na Valašsku byl oves. V nejhudších horských oblastech se nejvíce konzumoval ovesný chléb. Základní plodinou, která byla rozšířena ve všech nadmořských výškách s výjimkou nově kolonizovaných osad, bylo žito. Kromě těchto druhů obilovin se vysévaly i některé krajové odrůdy, např. křibice, což je zvláštní druh dvouletého žita. Veliký význam pro výživu horalů mělo zavedení pohanky, především jejího odolnějšího druhu tatarky. V nižších polohách, např. v okolí Vizovic byla pěstována také pšenice [14, 15].

Do vývoje zemědělství a výživy obyvatel Valašska velmi významně v 19. století zasáhlo zavedení brambor. Dávaly zpočátku jen malou úrodu, ovšem od poloviny 19. století se staly nejdůležitější složkou potravy. Proto také neúroda brambor znamenala bídu a hlad. Také se hojněji začala chovat drůbež a velký význam začal mít pro výživu obyvatel i chov prasat. Vepře chovali ve většině zemědělských usedlostí. Začala se také pít bílá káva, která byla uvařena z cikorky a praženého ječmene. Ve 20. století byl velice významný rozvoj spotřebitelského průmyslu a tím způsobený odklon od tradičních potravin. Charakteristický byl úbytek krajových jídel a jejich náhrada potravinami z obchodu. Projevilo se to stálým ústupem od tradičních jídel, zvýšením energetické hodnoty stravy a především značným rozšířením jídelníčku. S vlnou tradicionalismu se však ve druhé polovině 20. století vrátila některá krajová jídla zpátky na stůl a na Valašsku byla tato vlna výraznější než v jiných regionech [14, 15].

2 LIDOVÁ STRAVA NA HORÁCKU A VALAŠSKU

2.1 Horácko

Lidová strava na Horácku byla skromná svým složením i způsobem úpravy. Ve 2. polovině 18. století se základem výživy staly brambory. Tato nově zaváděná plodina byla skutečnou záchranou pro většinu prosté venkovské populace. Horácké kuchařky je dovedly připravit na mnoho způsobů. Kromě brambor a řepy se pěstoval hrách, čočka, zelí a žito. Les dával houby, z ovoce se jedly jen základní druhy jako jablka nebo švestky. Maso bývalo ještě v 19. století na stole obvykle jen o pouti, posvícení a největších svátcích [10, 16].

2.1.1 Pokrmy všedních dnů

Snídani zpravidla tvořila polévka. Dlouho přetrvával zvyk jídla z jednoho hrnce a zajídní žitným chlebem. Vařila se „sklenná“ bramboračka (z brambor a mléka), couračka (ze zelí, mouky, kyselého mléka a podmáslí), chlebová, hrachová, česnečka, houbová (nejvíce z kyselého mléka) a mléčná polévka. Masová polévka s nudlemi se vařila jen o svátcích a slepičí jako posilující byla specialitou pro ženy v šestinedělí. Na přelomu 19. a 20. století se prosadily kávové náhražky s mlékem a chlebem. Jako kávová náhražka byla používána cikorka, či melta, což je směs kořene čekanky, cukrové řepy, žita a ječmene. Dopoledne se kromě snídaně nejedlo nic. Výjimkou byla doba senosečí a žní, kdy se na pole donášela svačina – obvykle chléb, tvaroh, čistá kořalka, pivo nebo jablečný mošt [10, 16].

U oběda se jedlo nejprve tzv. „husté“ jídlo. Pokud byla i polévka, jedla se až na konec. Oběd měl několik variant, buď byla podávána pouze polévka, nebo se podávaly různé úpravy brambor. Nejobvyklejší bývaly brambory na loupačku (na šupačku), zapíjené mlékem sladkým i kyselým, teplým i studeným. Další možností byl kucmoch (bramborové šklubánky) se zelím nebo na sladko s mákem, knedlíky ze syrových i vařených brambor (bosáky, chlupáče), lepenice z brambor a zelí (tzv. kočičí tanec) nebo bramborové placky. Z luštěnin byla podávána čočka, či tradiční hrách s kroupami (tzv. kočičí svatba) nebo se zelím. Čtvrtou možností byly kaše. Ponejvíce byla připravována jahelná, dále ječná, režná (kroupová), houbová nebo řepná kaše [10, 16].

Večeře bývala obyčejná a krátká. Podávalo se sladké nebo kyselé mléko, podmáslí, hustá sytící polévka, brambory na různé způsoby (někdy se zelnou omáčkou nebo česnekovou

vodou) a rovněž stále nezbytná řepa. Většina pokrmů se zajídala domácím žitným chlebem často v nouzi s příměsí ovesné mouky. Když bylo na vaření více času, pekly se na plotně bramborové placky (pečáky, calty), nebo bramborové vdolky, které se jedly horké rovnou z plotny [10, 16]. Příklad jídelního lístku všedního dne na Horácku vypadal asi takto:

- Snídaně: „Sklená“ bramboračka, žitný chléb
- Oběd: Míchanice z brambor a zelí
- Večeře: Pečáky s mlékem

2.1.2 Pokrmy svátečních dnů

Obecně vzato se horácká sváteční kuchyně nijak výrazně nelišila od ostatních českých regionů. Mnohdy záleželo na zvycích, jež byly se svátky spjaty. Bylo připravováno i maso – hovězí, uzené, nebo kus vepřového [17].

Na Velikonoce drželi lidé od Zeleného čtvrtku až do Vzkříšení půst. Na Velký pátek se jedla jen „rozdělávaná“ polévka s chlebem, nebo brambory s mlékem. Oblíbená byla „hlavička“ (zobrazena na Obr. 3) z telecího a uzeného masa, s krupicí a vejci, která byla dochucena a dozdobena čerstvými kopřivami, petrželí a pažitkou. Peklo se jí více a studená se jedla během celých svátků. O Velikonoční neděli se válely a světily mazance a beránci. Posvěcená vejce se jedla na Boží Hod velikonoční před obědem [17].



Obr. 3: Velikonoční hlavička [18]

Na Štědrý den se držel půst. Na jídelním lístku byla většinou polévka, a to čočková, houbová, kroupová nebo kmínová se žemlovkou. Podávala se jahelná kaše se sirupem (aby se v domácnosti držely peníze), hrách, bramborové šišky nebo houbový Kuba.

Ze sladkých jídel se připravovaly knedlíky s omáčkou ze sušených švestek nebo jiného ovoce, buchty s povidly, vánočky, ořechy a jablka. Nikde ovšem nebylo toto „menu“ úplné, záleželo na zámožnosti rodiny. Oblíbená byla také houbová omáčka s chlebem, nebo krupičná kaše sypaná perníkem. Ryby se na venkovském vánočním stole objevovaly zcela výjimečně [17].

Masopust představoval období hodování mezi dvěma postními dobami – Večerem tříkrálovým a Velikonocemi. Během něj probíhaly taneční zábavy, zabijačky a také svatby. Kde začínal Masopust Tučným čtvrtkem, tam býval ve středu před ním a pátek po něm půst. Ve čtvrtek se zabíjelo a smažily se koblihy a křehotiny, které můžeme vidět na obrázku 4. Mezi typické zabijačkové speciality patřil např. jaternicový prejt nebo masopustní guláš (z vepřových jater, krkovic a špeku). Chasa dostávala výslužku v podobě koláčů a koblih [17].



Obr. 4: Křehotiny [19]

O svatbách musela být všeho hojnost. Obvyklé pořadí svatební hostiny - první byla podávána slepičí polévka s nudlemi nebo hovězí s rýží, po ní maso se smetanovou omáčkou a knedlíky. Nesměla scházet ani husa a kachna. Když byla hostina u konce, přinesla družba krupičnou kaši, která byla sypaná perníkem. Na svatbách byly také nezbytné dobré koláče s bohatou nádivkou z povidel, tvarohu (viz. Obr. 5), mrkve, máku, atp. Tradiční byl také chléb ve tvaru zouváku [10, 20].



Obr. 5: Svatební tvarohový koláč [21]

2.2 Valašsko

2.2.1 Pokrmy všedních dnů

Snídaně bývala vydatná stejně vydatná jako oběd a vydatnější než večeře. V chudších rodinách se obyčejně vařily různé druhy polévek. Nejčastěji to bývala kyselica ze zelné vody, do níž byl nadroben chléb, nebo se k ní pojídaly vařené brambory. Dále se podávala polévka lojová vod'anka, když byly hříby hřibjanka, česneková, fazolová, bramboračka, aj. Další z možností snídaně bývaly kaše, mezi které patřil šrot, což odpovídá kaši z hrubě namletého zrna. V nouzi snídali i turkyňovou krupici (kaši z kukuřice). Obvykle byly podávány také brambory s podmáslím. V zámožnějším gruntu se ráno střídalo trojí jídlo, oblíbená byla pohanková kaše, nejčastěji se však snídalo zelí s bramborem nebo s chlebem. Významnou změnou bylo zavedení kávy. Byla to ponejvíce bílá káva. Ve vesnických usedlostech se zprvu vařila jen v neděli ráno, a až později se stala nápojem každodenním. Byla připravována z cikorky, přilévalo se do ní sbírané mléko a drobil se černý chléb [14].

Za základ oběda se považovalo zelí. Společně s brambory bylo nejčastější variantou poledního jídla na Valašsku. Jedním z příkladů je, že se zelí omastilo slaninou a jedl se k němu chléb nebo brambory, nebo se připravovala míchanice z vařených brambor a zelí, které se říkalo valaské zelí, avšak běžné byly i vařené brambory nebo krupičné šišky s lámancovou omáčkou. Vítanou změnou byla zasmažená polévka s nakrájenými brambory, čočková polévka, pohanková kaše, v chudých rodinách pak kukuřičná kaše nebo fazole s kyselou omáčkou [14, 15].

Z malé horské vesničky Rusavy je známý dokonce jídelní lístek na celý týden z roku 1843. V pondělí obědvali brambory, zelí, chléb, v úterý zelí a po něm brambory s brynzou a smetanou, ve středu opět zelí a k němu noky z ječmenné a pšeničné mouky, ve čtvrtek měli prosnou kaši, vařenou v mléce a omaštěnou, a po ní zelí. Pátek byl nejskromnější, nic jiného než ječmenné kroupy v mléce a konečně v sobotu byl oběd pestřejší a tím byla pohanková kaše. Polévky nebyly časté a dříve se jedly až po zelí. Sled jídel byl záležitostí krajské a rodinné tradice [14].

O večeři je nejméně dokladů. Snad je tomu tak i proto, že večernímu jídlu se mnoho péče nevěnovalo, často se večeřely pouze zbytky od oběda. Nejčastější variantou byly zemáky se zelím, krupice, kaše a zátěrky (viz. Obr 6), což jsou moučné nočky zavařené ve mléce a dochucovaly se cukrem, medem nebo skořicí. Rusavský hospodář udává v týdenním jídelníčku v pondělí brambory, u úterý chléb a podmásli, ve středu omaštěný hrách, ve čtvrtek omaštěné brambory, v pátek pohanskou kaši v mléku, v sobotu opět omaštěné brambory a v neděli chléb [14].



Obr. 6: Zátěrky ve mléce [22]

Pokrmu, jenž se podávaly během všedního dne na Valašsku, byly následující:

- Snídaně: Pohanková kaše maštěná máslem
- Oběd: Brambory nebo krupicové šišky s lámancovou omáčkou
- Večeře: Bílá zelnice

2.2.2 Pokrmy svátečních dnů

V roce se slavilo šest velkých svátků – Novoročí, masopust, Velikonoce, svatodušní svátky, hody a Vánoce. Důležitou součástí obyčejových praktik jednotlivých svátečních dnů bylo i sváteční jídlo. Na sváteční dny a na svatbu se připravovala hojnost pokrmů i za cenu zadlužení [14].

Velikonoce patřily k největším svátkům v roce, kdy se hodně vařilo a hodně peklo. Na Zelený čtvrtek nastal velký půst a vládl až do Bílé soboty. Hospodyně vařily polévky zasmažované lojem nebo máslem, zeleninové omáčky s brambory, čočkou a k tomu všemu vejce. O Velkém pátku byl půst největší. Jídlo se odbylo kouskem chleba, bílou kyselicí s vejci.

O velikonoční neděli se v kostele světily pokrmy. Obřadním velikonočním jídlem bylo pečivo se zapečenou klobásou, uzeným masem nebo jiným masem a vždy též s vejci. V různých částech kraje mělo toto pečivo různou podobu i název – nádivka, mazanec, babička, baránek, apod. O pondělní pomlázce byli chlapci obdarováni vejci a pečivem – jídáši (viz. Obr. 7), mrváni, vdolečky, apod [14].



Obr. 7: Jídáše [23]

Na Vánoce byly dodržovány početné obyčeje, které měly zabezpečit prosperitu i zdraví a šťastný život rodiny po celý rok. Z půstu o adventu se nejprísněji dodržoval půst o Štědrém dni. Při hostině mělo přijít na stůl všechno, co se v kraji urodilo a co si hospodyně přála, aby jí celý rok na stole nechybělo. Proto se také na stole objevila jídla prostá i sváteční. Polévka štedračka se vařila ze všeho, co dům dal. Dále se podávaly šlíšky z nekysaného těsta, které se sypaly cukrem a tvarohem nebo mákem. V jiných částech

regionu ten den večeřeli bramborovou polévkou se smetanou, sušenými švestkami a suchým houbami, hojně maštěnou krupici a nakonec švestkový koláč [14, 15].

O Masopustu se konaly svatby, připravovaly se zabijačky a taneční zábavy. Masopust vrcholil ve třech dnech před prvním postním tzv. Popeleční středou. Typickými zabijačkovými specialitami byl ovar, který dosud patří mezi nejstarobylejší úpravy vepřového, masopustní skřivánci či kroupový prejt. Pro masopustní průvod byla nachystaná zhřívance nebo kořalka. Maškary byly pohoštěny koblihy smaženými na másle, nebo švestkovými buchtami [14, 15].

Jídelní lístek na svatebních hostinách se řídí zámožností rodiny. Tradičně se vždy střídalo masité jídlo s moučným. Ve většině případů se začínalo polévkou – slepičí nebo hovězí s nudlemi a pokračovalo se pohančenou kaší. Mezi další chody patřilo hovězí maso s kyselou nebo křenovou omáčkou, klobásy, pečeně, uzené a smažené maso. Tradičně byla posledním jídlem mastná krupice s perníkem. Dále byly podávány už jen koláče a buchty. Na bohatších svatbách byl i svatební koláč. Byl okořeněn skořicí, hřebíčkem, muškátovým oříškem, zázvorem a nakonec posypán mandlemi a oříšky. Jeho chuť byla peprná a nakyslá [24].

3 NUTRIČNÍ HODNOTA TYPICKÝCH POTRAVIN A POKRMŮ HORÁCKA A VALAŠSKA

Regiony Horácko a Valašsko se nachází ve vyšší nadmořské výšce s velice podobnými klimatickými podmínkami. Proto byly v těchto dvou regionech pěstovány a konzumovány stejné plodiny. Základ jídelního lístku tvořily brambory, zelí a obiloviny a z potravin živočišného původu zejména vejce.

3.1 Potraviny Horácka a Valašska

3.1.1 Brambory

Brambory patří mezi sytící potraviny, jelikož vysoký obsah škrobu je činí nutričně i energeticky vydatnými. Ze základních živin poskytují brambory zejména tedy polysacharidy ve formě škrobu. Škrob je důležitým zdrojem energie pro lidskou výživu. Je složen z podjednotek amylozy a amylopektinu. Jejich glykosidické vazby jsou štěpeny enzymy amylázami na oligosacharidy a následně monosacharidy na glukózu, která představuje bohatý a pohotový zdroj energie. V hlízách brambor je obsaženo 17 – 24 % škrobu. Obecně platí, že čím zralejší jsou brambory, tím vyšší obsah škrobu mají. Toto zakonzentrování je dáno i odpařením vody při skladování, kdy dochází ke ztrátě až 14 % hmotnosti hlízy. Mezi další polysacharidy vyskytující se v bramborech patří celulóza, hemicelulóza či pektinové látky. Jsou to nestravitelné části rostlinných pletiv a podporují delší pocit nasycení a správnou motoriku zažívacího ústrojí. Významným nutričním v bramborech je vitamin C. Jeho obsah je výrazně závislý na období sklizně. Brambory rané obsahují cca 11 mg vitamínu C ve 100 g potraviny. Naopak brambory pozdní mají pouze kolem 4 mg v 100 g. Z dalších vitamínů je v menší míře obsažen tiamin (B₁). Největší zastoupení má v potravinách bohatých na sacharidy, účastní se potom jejich metabolismu. Z minerálních látek obsahují brambory hlavně draslík a hořčík, které pozitivně působí na nervovou soustavu [25, 26, 27].

3.1.2 Obiloviny

Do běžně konzumovaných obilovin v obou regionech patřil především oves a žito, méně potom ječmen a pšenice. Stejně jako brambory patří obiloviny k sytícím potravinám, a to především kvůli značnému zastoupení škrobu. Endosperm zrna je významným zdrojem tohoto polysacharidu, který představuje pohotový zdroj energie. V žitě tvoří škrob cca 55% podíl z celkové hmotnosti zrna, 40 – 56 % hmotnosti ovsa a 59 – 72 % pšenice. Obalové vrstvy jsou tvořeny nerozpustnými polysacharidy - vlákninou. Obiloviny jsou také relativně dobrým zdrojem esenciálních aminokyselin. Tyto aminokyseliny jsou ve výživě člověka důležité, protože organismus si je neumí sám vytvořit. Žito a oves mají vyšší zastoupení esenciálních aminokyselin než pšenice. Vitaminy jsou obsaženy spíše v obalových vrstvách obilky. Otruby jsou zdrojem vitaminů skupiny B a obilný klíček i vitamínu E. Ten působí jako antioxidant, zpomaluje proces stárnutí a uplatňuje se v prevenci proti kardiovaskulárním chorobám. Vymíláním nebo kulinární úpravou však dochází ke ztrátám vitaminů. Z minerálních látek je v obalových vrstvách zastoupen hořčík, draslík a fosfor [26, 28, 29].

3.1.3 Zelí

Zelí neobsahuje ve velké míře žádný ze základních nutrientů. Nejvyšší zastoupení mají sacharidy ve formě škrobu, který je pro organismus člověka zdrojem energie. Nejvýznamněji zastoupen je vitamin C, který působí jako antioxidant a podporuje přirozenou imunitu člověka, např. pomáhá hojení ran a popálenin, působí preventivně proti nachlazení a zmírňuje alergické reakce. Dalším vitamínem obsaženým v zelí je vitamin K. Při jeho nedostatku vzácně dochází k poruchám srážlivosti krve. Z minerálních látek obsahuje zelí draslík a železo hodnotné pro krvetvorbu, a také vápník významný pro obnovu kostí [26].

3.1.4 Vejce

Vejce mají vysoký obsah jakostních bílkovin, minerálních látek, vitaminů a fosfolipidů, což je činí nutričně hodnotnými. Jejich energetická hodnota závisí na stravitelnosti, poměru bílku a žloutku a velikosti vejce. Obsahují téměř plnohodnotné bílkoviny. Jsou přítomny v čisté podobě nebo v komplexech se sacharidy a tuky. Jsou zastoupeny livetiny, fosfovityny, viteliny, viteleniny a lipoproteiny. Tuky žloutku tvoří 33% podíl z jeho celkové hmotnosti. Mají příznivý poměr nenasycených (70 %) a nasycených (30 %) mastných

kyselin. Jsou také zdrojem polynenasycených mastných kyseliny, tj. α – linolenová, eikosapentaenová, dokosaheptaenová, dokosapentaenová, které podporují správnou funkci nervové soustavy, srážlivost krve a působí proti zánětům. Nejvýznamnějším zástupcem lipoproteinů plazmy jsou LDL (low density lipoprotein) lipoproteiny, které díky své nízké hustotě mohou ucpávat cévy či způsobit rakovinu tlustého střeva. HDL (high density lipoprotein) lipoprotein, který je obsažen v granulích, snižuje hladinu LDL v krvi a odvádí jej z těla ven. Obsah vitaminů a minerálních látek je závislý na výživě nosnic. Vejce jsou zdrojem vitamínu A a také vitaminů skupiny B. Z minerálních látek je přítomen fosfor a železo, které jsou vázány ve fosfolipidech. V menší míře obsahují síru, sodík, vápník a draslík [26, 29].

3.2 Typické potraviny Horácka

3.2.1 Cukrová řepa

Řepa byla zejména sytící potravinou a má vysokou energetickou hodnotu. To je dáno dominující základní živinou sacharidy. Vyskytují se ve formě disacharidu sacharózy (16 – 18 %), která je složena z podjednotek glukózy a fruktózy. Po rozštěpení glykosidických vazeb jsou monosacharidy rychlým zdrojem energie pro člověka. Ve dřeni je obsažena i vláknina. V průběhu skladování dochází k odpařování vody a koncentraci sacharidů. Za den dosahují ztráty až 0,035 % hmotnosti. Z minerálních látek obsahuje řepa draslík, železo i hořčík. Z vitaminů poskytuje vitamin C a E [26; 30].

3.2.2 Luštěniny

Luštěniny patří mezi rostlinné zdroje s vysokým obsahem proteinů (20 – 45 %), které jsou zastoupeny zejména globuliny. Neřadí se však mezi zdroje plnohodnotných bílkovin, z důvodu velmi nízkého obsahu esenciálních aminokyselin. Nedostatkové bývají především sирné aminokyseliny (zejména metionin). Čočka, hrách i fazole obsahují přibližně 46 – 54 % škrobu. Ten při rozštěpení glykosidických vazeb na jednotky glukózy působí jako pohotová zásoba energie. Jsou také významným zdrojem vlákniny, která podporuje motoriku trávicího ústrojí. Tuky jsou přítomny minimálně většinou ve formě nenasycených mastných kyselin. Luštěniny jsou zdrojem vitaminů skupiny B (tiaminu a kyseliny listové).

Z minerálních látek je v luštěninách zastoupen zinek, měď, fosfor a železo, které podporují správnou krevtvorbu [26].

3.3 Typické potraviny Valašska

3.3.1 Pohanka

Ze základních nutrientů tvoří největší podíl sacharidy v podobě škrobu. Pohanka patřila mezi sytící potraviny, které dodaly velké množství energie. V obalových vrstvách obsahuje také významné množství vlákniny, která nabobtnáním v žaludku prodlužuje pocit nasycení. Pohanka obsahuje draslík, fosfor, vápník, železo, měď a zinek. Vysoký obsah fosforu pomáhá v prevenci a léčbě depresí a únavy. Železo se doporučuje lidem trpícím chudokrevností. Zinek je obsažen ve svalové hmotě, kostech a ledvinách a je součástí hormonů (např. inzulínu) Měď jsou součástí enzymů (aminoxidáz, hydroxyláz, galaktosaoxidáz). Vitamin B₁ (tiamin) napomáhá správné činnosti nervů a potlačuje nechutenství, svalovou únavu a bolest hlavy. Vitamin E působí antioxidačně, zpomaluje stárnutí a podporuje činnost nervového systému [15, 26].

3.3.2 Mléko a mléčné výrobky

Obsah sacharidů v mléce je mezi 4 a 5 % a tvoří je disacharid laktóza, která je složena z podjednotek galaktózy a glukózy. Způsobuje nasládlou chuť mléka a bakterie mléčného kvašení přeměňují laktózu na kyselinu mléčnou, čímž vznikají kysané mléčné výrobky. Mléčné bílkoviny se dělí na bílkoviny plazmy a séra. Mléčná plazma se vyznačuje obsahem kaseinů, který je důležitý pro výrobu sýrů, másla a tvarohů. Mléko je také bohaté na esenciální aminokyseliny. Z tuků obsahuje mléko a mléčné výrobky nasycené mastné kyseliny. Dalšími významnými nutrienty mléka jsou vitaminy skupiny B (tiamin, riboflavin) a vitamin A. Vápník a fosfor jsou nejvíce zastoupenými minerálními látkami v mléku. Stopovými prvky v mléku jsou železo, zinek, měď, jod a hořčík [31, 32].

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODIKA PRÁCE

Cílem bakalářské práce bylo nutričně a ekonomicky vyhodnotit receptury tradičních valašských a horáckých pokrmů, které jsou uvedeny v tabulce 1. Recepty byly získány z knih zabývajících se touto tematikou, nebo od lidí žijících v daných oblastech. Jednotlivé pokrmy byly rozděleny na skupinu svátečních pokrmů a skupinu každodenně konzumovaných pokrmů. Pro hodnocení pokrmů byl použit počítačový program „Výživa“, který je dostupný na portálu Fakulty technologické, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Z nutričních parametrů byly vyhodnoceny energetická hodnota, bílkoviny, tuky, sacharidy, případně další významné nutrienty podle jejich množství v jedné porci pokrmu. Ekonomické hodnocení spočívalo ve zjištění celkových nákladů na 1 porci v současných cenách jednotlivých použitých potravin.

Tab. 1: Seznam hodnocených pokrmů Valašska a Horácka

Valašsko		Horácko	
Každodenní pokrmy	Sváteční pokrmy	Každodenní pokrmy	Sváteční pokrmy
Bílá káva	Zhřívance	„Sklená“ bramboračka	Jaternicový prejt
Česneková polévka	Koblihy	Chlebová polévka	Křehotiny
Bílá zelnice	Ovar	Žitný chléb	Velikonoční polévka
Pohanková kaše	Velikonoční nádivka	Lepenice	Hlavička
Zelí valaské	Jídáše	Bosáky	Horácká polévka
Čočková polévka	Valašská štědračka	Jáhlová kaše	Kuba
Pagáče	Krupice	Pekáče	Buchty povidlové
Lámancová omáčka	Múčné šlíšky		Mrkvance
Krupicové šišky	Povidláky		
Zátěrky ve mléce	Tvarohový frgál		

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Nutriční hodnocení pokrmů Valašska

5.1.1 Nutriční hodnocení každodenně konzumovaných pokrmů

Tab. 2: Nutriční hodnocení nápoje bílá káva (1 porce – 250 ml)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	319
Bílkoviny	g	2
Tuky	g	1
Sacharidy	g	16
Vápník	mg	56

Jedna porce bílé kávy poskytuje cca 319 kJ energie. Ze základních živin je v nápoji obsaženo 16 g sacharidů, což představuje 85 % celkové energetické hodnoty nápoje. Tato hodnota je dána zejména cukrem použitým k přislazení nápoje. Bílkoviny (2 g) a tuky (1 g) jsou zastoupeny v nepatrném množství. Z významných minerálních látek poskytuje 1 porce bílé kávy 56 mg vápníku (viz. Tab. 2.), jehož zdrojem je použité mléko.

Tab. 3: Nutriční hodnocení česnekové polévky (1 porce – 330 ml)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	520
Bílkoviny	g	2
Tuky	g	6
Sacharidy	g	16

Jak ukazuje tabulka 3, 330 ml česnekové polévky poskytuje zhruba 520 kJ. Zastoupení bílkovin je minoritní, jsou přítomny pouze ve 2 g. Sacharidů, které představují hlavní zdroj energie (52 %), obsahuje polévka 16 g a tuků 6 g. Hlavním zdrojem sacharidů jsou brambory a tuky jsou přítomny zejména v sádle.

Tab. 4: Nutriční hodnocení polévky bílá zelnice (1 porce – 330 ml)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	218
Bílkoviny	g	2
Tuky	g	1
Sacharidy	g	10
Vitamin A	μg	7
Vitamin C	mg	6

Bílá zelnice byla další z běžných polévek konzumovaných k snídani. Na jednu porci připadá cca 218 kJ energie, jak je uvedeno v tabulce 4. Ze základních živin jsou nejvíce zastoupeny sacharidy, kterých je přítomno 10 g, tuků 1 g a bílkovin 2 g. Sacharidy, jejichž hlavním zdrojem je mouka, představují 78 % energetické hodnoty pokrmu. Z dalších významných nutrientů jsou nejvíce zastoupeny vitamin A (7 μg) a vitamin C (6 mg).

Tab. 5: Nutriční hodnocení pokrmu pohanková kaše (1 porce – 250 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1261
Bílkoviny	g	11
Tuky	g	3
Sacharidy	g	62

Nejrůznější druhy kaší byly jednou z dalších variant snídaně na Valašsku. Jedna porce pohankové kaše poskytuje organismu energii ve výši cca 1261 kJ. Bílkovin je v pokrmu obsaženo 11 g a tuků 3 g (viz. Tab. 5). Největší zastoupení mají v pokrmu sacharidy, kterých je zde 62 g a tvoří 84% podíl na celkové energetické hodnotě.

Tab. 6: Nutriční hodnocení pokrmu zelí valaské (1 porce – 400 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1462
Bílkoviny	g	6
Tuky	g	21
Sacharidy	g	37
Vitamin C	mg	22

Jedna porce pokrmu o hmotnosti 400 g poskytuje zhruba 1462 kJ energie. Z hlavních živin největší přísun energie poskytuje 21 g tuků, a to v 53 %. Dalším významným zdrojem energie jsou brambory, které pokrmu dodávají 37 g sacharidů, což představuje 43 % energetické hodnoty pokrmu. Bílkovin zejména rostlinného původu je 6 g. Zelí a brambory obohacují tento pokrm vitamínem C, kterého připadá 22 mg na jednu porci, jak je patrné z tabulky 6.

Tab. 7: Nutriční hodnocení čočkové polévky (1 porce – 330 ml)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	847
Bílkoviny	g	7
Tuky	g	9
Sacharidy	g	25

Energetická hodnota 330 ml čočkové polévky je asi 847 kJ. Hlavním zdrojem energie (přibližně 74 %) v tomto pokrmu jsou sacharidy, kterých je zde obsaženo 25 g. Tuků obsahuje 1 porce pokrmu 9 g a bílkovin 7 g (viz. Tab. 7.).

Tab. 8: Nutriční hodnocení pokrmu pagáče (1 porce – 200 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1102
Bílkoviny	g	8
Tuky	g	2
Sacharidy	g	53

Podle výsledků v tabulce 8, energetická hodnota jedné porce pagáčů představuje cca 1102 kJ. Z hlavních živin obsahují 53 g sacharidů, jejichž zdrojem je zejména mouka. V mnohem menším zastoupení zde najdeme bílkoviny 8 g a nejméně jsou přítomny tuky 2 g.

Tab. 9: Nutriční hodnocení pokrmu lámancová omáčka (1 porce – 150 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	889
Bílkoviny	g	3
Tuky	g	10
Sacharidy	g	26

Ve 150 g tohoto pokrmu je obsaženo 10 g tuků, 3 g bílkovin a 26 g sacharidů, které se na celkové energetické hodnotě (889 kJ) podílí z 50 % (viz. Tab. 9.).

Tab. 10: Nutriční hodnocení pokrmu krupicové šišky (1 porce – 240 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	2531
Bílkoviny	g	14
Tuky	g	11
Sacharidy	g	111
Vitamin A	μg	73

Nekynuté krupicové šišky mají vysokou hodnotu energie, a to zhruba 2531 kJ, jak uvádí tabulka 10. Ve 4 kusech je obsaženo 111 g sacharidů, které tvoří necelých 75 % celkové energetické hodnoty pokrmu. Hlavním jejich zdrojem je pšeničná krupice. Vejce, mléko a máslo dodávají tomuto pokrmu 11 g tuků a 14 g bílkovin. Vejce jsou také dobrým zdrojem vitamínu A, kterého poskytují 73 μg na 1 porci.

Tab. 11: Nutriční hodnocení pokrmu zátěrky ve mléce (1 porce – 330 ml)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1025
Bílkoviny	g	11
Tuky	g	5
Sacharidy	g	39
Vápník	mg	288

Energetická hodnota porce pro jednu osobu je asi 1025 kJ. 39 g sacharidů obsažených v pokrm pokrývá více jak polovinu (65 %) jeho energetické hodnoty. Tuky jsou zastoupeny v množství 5 g a bílkoviny 11 g. Mléko jakožto hlavní surovina poskytuje navíc významné množství vápníku, a to 288 mg (viz. Tab. 11.).

5.1.2 Nutriční hodnocení svátečních pokrmů

Tab. 12: Nutriční hodnocení nápoje zhrřivanice (1 porce – 40 ml)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	696
Bílkoviny	g	0
Tuky	g	28
Sacharidy	g	1

Zhrřivanice poskytuje zhruba 4156 kJ energie. Jejím hlavním zdrojem je 100 g tuků, které představují 89 % energetické hodnoty nápoje. Obsah sacharidů je 6 g a bílkoviny zde nejsou zastoupeny vůbec vzhledem k použitým surovinám, jak ukazují výsledky nutričního hodnocení v tabulce 12.

Tab. 13: Nutriční hodnocení pokrmu koblihy (1 porce – 100 gramy)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1281
Bílkoviny	g	8
Tuky	g	8
Sacharidy	g	50

Dva kusy koblih poskytují organismu energii ve výši cca 1281 kJ. Bílkovin je v pokrmu obsaženo 8 g a tuků také 8 g. Nejvyšší zastoupení mají v pokrmu sacharidy, kterých je zde 50 g a tvoří 66% podíl na celkové energetické hodnotě, podle hodnot v tabulce 13.

Tab. 14: Nutriční hodnocení pokrmu ovar (1 porce – 110 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1938
Bílkoviny	g	11
Tuky	g	45
Sacharidy	g	3

Dalším vydatným jídlem podávaným o Masopustu byl Ovar, jehož nutriční hodnocení zachycuje Tab. 14. Jeho energetická hodnota na jednu porci je asi 1938 kJ, a je způsobena především hojným zastoupením tuků. Tuky jsou přítomny v 45 g, což představuje

86 % celkové energetické hodnoty. Sacharidy jsou zastoupeny v množství 3 g a bílkovin, převážně živočišného původu, je zde obsaženo 11 g.

Tab. 15: Nutriční hodnocení pokrmu velikonoční nádivka (1 porce – 250 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	2970
Bílkoviny	g	19
Tuky	g	44
Sacharidy	g	59
Vitamin A	μg	233

Porce nádivky o hmotnosti 250 g představuje příjem zhruba 2970 kJ. Z toho 59 g sacharidů se podílí na energetické hodnotě 34 %, 44 g tuků 55 % a bílkovin jsou zde obsaženy v množství 19 g (viz. Tab. 15.). Z dalších nutrientů je zde ve větším míře obsažen vitamin A, a to 233 μg.

Tab. 16: Nutriční hodnocení pokrmu jídáše (1 porce – 100 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1619
Bílkoviny	g	8
Tuky	g	14
Sacharidy	g	58

Energetická hodnota porce pro jednu osobu je, podle tabulky 16, asi 548 kJ. Lidé jídáše dochucovali medem, čímž ještě zvýšili jejich energetickou hodnotu. Ze základních živin dominují sacharidy, kterých je v pokrmu přítomno 58 g, což představuje 61 % celkové energetické hodnoty. Tuky jsou zastoupeny v 14 g a bílkoviny v 8 g. Zdrojem těchto nutrientů je máslo a mléko.

Tab. 17: Nutriční hodnocení polévky valašská štědračka (1 porce – 330 ml)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	984
Bílkoviny	g	6
Tuky	g	10
Sacharidy	g	32
Vitamin A	μg	109

Jak uvádí tabulka 17, jedna porce dané polévky představuje energetickou hodnotu cca 984 kJ. Hlavní zdrojem energie (55 %) jsou sacharidy (32 g) přítomné zejména v bramborech a pohance. Dále je v pokrmu obsaženo 10 g tuků a 6 g bílkovin. Z ostatních nutrientů je zde významně zastoupen vitamin A (109 µg).

Tab. 18: Nutriční hodnocení pokrmu krupice (1 porce – 210 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	2772
Bílkoviny	g	15
Tuky	g	30
Sacharidy	g	85
Vápník	mg	353

Dalším pokrmem podávaným na Vánoce byla krupice. Její nutriční hodnocení je uvedeno v tabulce 18. Energetická hodnota 210 g krupice je zhruba 2772 kJ. V hojné míře jsou v ní zastoupeny sacharidy a tuky, ovšem za zmínku stojí i 15 g bílkovin, které jsou z mléka převážně živočišného původu. Tuků je 30 g a jsou přítomny hlavně v másle, jímž se krupice mazala. Pšeničná krupice a cukr tomuto pokrmu poskytují 85 g sacharidů, a to převážně škrobu. V pokrmu jsou také obsaženy minerální látky např. vápník (353 mg).

Tab. 19: Nutriční hodnocení pokrmu múčné šlíšky (1 porce – 200 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	2352
Bílkoviny	g	15
Tuky	g	14
Sacharidy	g	94
Vitamin A	µg	115

Jedna porce šlíšek má energetickou hodnotu, která činí asi 2352 kJ. Ze základních živin jednoznačně dominují sacharidy, kterých je přítomno 94 g, což představuje 68 % celkové energetické hodnoty pokrmu. Významným zdrojem sacharidů je použitá mouka. Bílkovin je v jedné porci obsaženo 15 g a tuků 14 g, přičemž tuky dodávají pokrmu dvakrát větší energetickou hodnotu (22 %) než bílkoviny (11 %). V pokrmu je obsaženo také 115 µg vitaminu A (viz. Tab. 19).

Tab. 20: Nutriční hodnocení pokrmu povidláky (1 porce – 100 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1907
Bílkoviny	g	7
Tuky	g	12
Sacharidy	g	81

Energetická hodnota tohoto pokrmu je cca 1907 kJ. Z hlavních nutrientů jsou nejvíce zastoupeny sacharidy (81 g), které jsou obsaženy v povidlech a také v mouce. Obsah bílkovin zejména rostlinného původu je 7 g a tuků 12 g, jak je patrné z tabulky 20.

Tab. 21: Nutriční hodnocení pokrmu tvarohový frgál (1 porce – 100 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1300
Bílkoviny	g	7
Tuky	g	15
Sacharidy	g	32
Vitamin A	μg	127

Frgál patří mezi nejtradičnější Valašské pokrmy. Energetická hodnota jedné porce pro osobu představuje zhruba 1300 kJ. Ze základních živin je v pokrmu obsaženo 15 g tuků, což činí 43 % z celkové energie. Stejným podílem (42 %) jsou zastoupeny sacharidy, kterých je obsaženo 32 g. Hlavním zdrojem tuků je máslo, které je v těstě, náplni i posypce a sacharidy jsou přítomny zejména v mouce a cukru. Bílkovin je obsaženo 7 g (viz. Tab. 21). Mléko a tvaroh jsou zdrojem vitamínu A, kterého je 127 μg.

5.2 Nutriční hodnocení pokrmů Horácka

5.2.1 Nutriční hodnocení každodenně konzumovaných pokrmů

Tab. 22: Nutriční hodnoty „sklenné“ bramboračky (1 porce – 330 ml)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	560
Bílkoviny	g	2
Tuky	g	9
Sacharidy	g	12
Vitamin A	μg	68

Jedna porce „sklenné“ bramboračky poskytuje necelých 560 kJ energie, podle výsledků v tabulce 22. Ze základních živin má nejvyšší energetickou hodnotu (60 %) 9 g tuků. Sacharidů je přítomno 12 g a bílkovin 2 g. Hlavním zdrojem sacharidů jsou brambory, tuky a bílkoviny jsou přítomny v másle. Mléko a máslo jsou také zdrojem 68 μg vitamínu A.

Tab. 23: Nutriční hodnoty chlebové polévky (1 porce – 330 ml)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	565
Bílkoviny	g	2
Tuky	g	9
Sacharidy	g	12
Vitamin A	μg	66

Jak vidíme z tabulky 23, jedna porce polévky o objemu 330 ml představuje energetickou hodnotu cca 565 kJ. Tuků je přítomno 9 g a na celkové energetické hodnotě se podílí z 59 %. Sacharidů je obsaženo 12 g a bílkoviny jsou zastoupeny 2 g. Hlavním zdrojem tuků je máslo a smetana, které také obohacují pokrm o zhruba 66 μg vitamínu A.

Tab. 24: Nutriční hodnoty pokrmu žitný chléb (1 porce – 100 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1400
Bílkoviny	g	7
Tuky	g	1
Sacharidy	g	74

Energetická hodnota porce na jednu osobu je asi 1400 kJ. Ze základních živin jednoznačně dominují sacharidy, kterých je 74 g a tvoří 89% podíl na celkové energetické hodnotě. Jejich hlavním zdrojem je mouka. Bílkoviny (7 g) a tuky (1 g) jsou obsaženy minoritně (viz. Tab. 24).

Tab. 25: Nutriční hodnoty pokrmu lepenice neboli „Kočičí tanec“ (1 porce – 350 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1361
Bílkoviny	g	8
Tuky	g	19
Sacharidy	g	31
Vitamin C	mg	17

Porce lepenice poskytuje organismu energii ve výši přibližně 1361 kJ. Z toho 19 g tuků, se podílí na energetické hodnotě 52 %, 31 g sacharidů 39 % a bílkovin je obsaženo v pokrmu 8 g. Tyto hodnoty jsou uvedeny v tabulce 25. Tuky jsou přítomny zejména v sádle a vepřovém boku. Sacharidy jsou zase obsaženy v bramborech. Z dalších významných nutrientů je v 17 mg obsažen vitamin C, který poskytuje zelí.

Tab. 26: Nutriční hodnoty pokrmu bosáky čili chlupaté knedlíky (1 porce – 200 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	958
Bílkoviny	g	6
Tuky	g	2
Sacharidy	g	46
Vitamin C	mg	6

Podle nutričního hodnocení v tabulce 26, činí energie jedné porce bosáků cca 958 kJ. Sacharidy, kterých je 46 g, pokrývají 82 % celkové energie pokrmu. Hlavním zdrojem sacharidů je mouka a brambory. Tuků je obsaženo 2 g a bílkovin zejména rostlinného původu je 6 g. Zelí poskytuje pokrmu 6 mg vitaminu C.

Tab. 27: Nutriční hodnoty pokrmu jáhlová kaše (1 porce – 200 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	680
Bílkoviny	g	4
Tuky	g	1
Sacharidy	g	34

Energie jedné porce jáhlové kaše o hmotnosti 200 g dosahuje 680 kJ. 34 g sacharidů v pokrmu pokrývá 84 % jeho energetické hodnoty. Tuky (1 g) a bílkoviny (4 g) jsou v tomto pokrmu zastoupeny minoritně (viz. Tab. 27). Sacharidy jsou obsaženy v cukru, který se používal na doslazení. Různé varianty dochucení obohatily pokrm dalšími nutrienty. Oříšky přispěly především nenasycenými mastnými kyselinami a sušené ovoce vlákninou. Slaná varianta poskytovala zastoupení živočišných bílkovin z vývaru, v němž byly jáhly připravovány.

Tab. 28: Nutriční hodnoty pokrmu pekáče (1 porce – 250 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1612
Bílkoviny	g	11
Tuky	g	1
Sacharidy	g	82

Porce pekáčů představuje příjem cca 1612 kJ, jak je patrné z tabulky 28. Ze základních živin jsou majoritně zastoupeny sacharidy. Je jich obsaženo 82 g a představují 86 % energetické hodnoty pokrmu. Bílkoviny rostlinného původu (11 g) a tuky (1 g) jsou zastoupeny v nepatrném množství. Hlavním zdrojem sacharidů i bílkovin je mouka a brambory.

5.2.2 Nutriční hodnocení svátečních pokrmů

Tab. 29: Nutriční hodnoty pokrmu jaternicový prejt (1 porce – 160 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1535
Bílkoviny	g	14
Tuky	g	26
Sacharidy	g	18
Vitamin A	μg	620

Jedna porce pokrmu o hmotnosti 160 g poskytuje cca 1535 kJ energie. Ze základních živin jsou zde ve stejné míře obsaženy bílkoviny (14 g) a sacharidy (18 g). Hlavním zdrojem energie (asi 63 %) jsou v tomto pokrmu tuky, kterých je obsaženo 26 g. Z ostatních nutrientů je významně zastoupen vitamin A (620 µg) (viz. Tab. 29).

Tab. 30: Nutriční hodnoty pokrmu křehotiny (1 porce – 100 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1178
Bílkoviny	g	7
Tuky	g	13
Sacharidy	g	35
Vitamin A	µg	181

Energie 2 kusů křehotin o hmotnosti 100 g činí kolem 516 kJ. Hlavním zdrojem energie (přibližně 51 %), jsou v tomto pokrmu sacharidy, kterých je obsaženo 35 g, jak ukazuje tabulka 30. Tuků je v jedné porci 13 g a na celkové energetické hodnotě se podílí ze 41 %. Bílkoviny (7 g) jsou zastoupeny v nepatrném množství. Cukr poskytuje pokrmu sacharidy, máslo, smetana a vejce zase bílkoviny a tuky. Z dalších významných nutrientů je ve větší míře obsažen vitamin A, kterého je v tomto pokrmu 181 µg.

Tab. 31: Nutriční hodnoty houbové polévky (1 porce – 330 ml)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	673
Bílkoviny	g	4
Tuky	g	11
Sacharidy	g	13
Vitamin A	µg	123

Energie jedné porce houbové polévky dosahuje cca 673 kJ. Hlavním zdrojem energie je 11 g tuků, které představují 60 % energetické hodnoty pokrmu. Sacharidů je obsaženo 13 g a bílkovin 4 g. Hlavním zdrojem tuků je máslo a sacharidy jsou přítomny zejména v mouce a bramborech. Máslo a smetana jsou také zdrojem 123 µg vitamínu A (viz. Tab. 31).

Tab. 32: Nutriční hodnoty pokrmu Kuba (1 porce – 320 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1992
Bílkoviny	g	13
Tuky	g	18
Sacharidy	g	67

Energetická hodnota porce pro jednu osobu je asi 1992 kJ. Největší zastoupení mají v pokrmu sacharidy, kterých je zde 67 g a 67% podíl na celkové energetické hodnotě. Hlavním zdrojem sacharidů jsou kroupy. Tuků je obsaženo 18 g a bílkovin 13 g. Všechny tyto hodnoty jsou zaznamenány v tabulce 32.

Tab. 33: Nutriční hodnoty pokrmu staročeské povidlové buchty (1 porce – 100 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1748
Bílkoviny	g	7
Tuky	g	16
Sacharidy	g	64

Dvě povidlové buchty poskytují zhruba 1748 kJ energie. Ze základních živin jsou jednoznačně v největší míře zastoupeny sacharidy (64 g). Představují 62 % energetické hodnoty pokrmu. 16 g tuků se podílí na energii pokrmu z 34 % a bílkovin je zde obsaženo 7 g (viz. Tab. 33). Hlavním zdrojem sacharidů je cukr a povidla, tuky jsou přítomny zejména v másle a vejcích.

Tab. 34: Nutriční hodnoty velikonoční polévky (1 porce – 330 ml)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1091
Bílkoviny	g	12
Tuky	g	18
Sacharidy	g	13
Vitamin A	µg	325

Jedna porce polévky o objemu 330 ml poskytuje přibližně 1091 kJ energie, podle hodnot v tabulce 34. Hlavním zdrojem tuků je máslo, ve kterém je jich obsaženo 18 g. Na celkové

energetické hodnotě se podílí z 61 %. Sacharidů je v jedné porci 13 g a bílkovin zejména živočišného původu je 12 g. Z dalších významných nutrientů vejce a máslo poskytují 325 µg vitamínu A.

Tab. 35: Nutriční hodnoty pokrmu hlavička (1 porce – 250 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	1409
Bílkoviny	g	17
Tuky	g	17
Sacharidy	g	30

Energetická hodnota tohoto pokrmu je cca 1409 kJ. Z hlavních nutrientů jsou nejvíce zastoupeny tuky (17 g), které jsou zdrojem asi 45 % energie pokrmu. Dále, jak uvádí tabulka 35, je zde obsaženo 30 g sacharidů a 17 g bílkovin. Bílkoviny a tuky nalezneme především ve vejcích a vepřovém a telecím koleni. Hlavním zdrojem sacharidů je krupice.

Tab. 36: Nutriční hodnoty pokrmu mrkvance (1 porce – 160 g)

Nutriční faktor	Měrná jednotka	Dosaženo
Energie	kJ	2385
Bílkoviny	g	3
Tuky	g	55
Sacharidy	g	17
Vitamin A	µg	386

Jedna porce pokrmu o hmotnosti 160 g představuje příjem cca 2385 kJ. Největší zastoupení mají v pokrmu tuky, kterých je zde 55 g a tvoří 85% podíl na celkové energetické hodnotě. Jejich množství je dáno použitým máslem a sádlem. Sacharidů je 17 g a jsou obsaženy především v mouce a cukru. Bílkovin poskytuje pokrm 3 g a z vitaminů je zde nejvíce zastoupení vitamínu A (386 µg) (viz. Tab. 36).

5.3 Ekonomické hodnocení pokrmů Horácka

Tab. 37: Ceny jednotlivých pokrmů Horácka za jednu porci v Kč

Každodenní pokrmy	Cena [Kč]	Sváteční pokrmy	Cena [Kč]
„Sklenná“ bramboračka	3	Jaternicový prejt	7
Chlebová polévka	3	Křehotiny	4
Žitný chléb	2	Velikonoční polévka	13
Lepenice	16	Hlavička	20
Bosáky	4	Horácká polévka	9
Jáhlová kaše	2	Kuba	43
Pekáče	4	Buchty povidlové	6
–	–	Mrkvance	8
Průměrná cena	5	Průměrná cena	14

Náklady na porci pokrmu konzumovaného ve všední dny činí průměrně 5 Kč, jak je uvedeno v tabulce 37. Stejně jako u Valašska, tato hodnota je dána většinovým zastoupením potravin rostlinného původu, zejména brambor, mouky a zelí. Nejvyšší cenu má porce lepenice, činí 16 Kč za 350 g. Tato hodnota je dána velikostí porce, i vepřovým bokem, který je k přípravě pokrmu použit. Mezi nejlevnější varianty patří žitný chléb (100 g) a jáhlová kaše (200 g). U žitného chleba by se však konečná cena porce ještě zvedla, protože byl podáván spíše jako příloha k polévkám. Jahelné kaši udává cenu porce hlavní složka jáhly.

Cena jedné porce svátečního pokrmu pro jednu osobu se pohybuje kolem 14 Kč. Průměr zvyšuje Kuba, u něhož kalkulace jedné porce vychází na 43 Kč. Tato hodnota je dána jak hmotností jedné porce (320 g), tak i sušenými houbami, které jsou v současnosti velice nákladné. Místní obyvatelé si je však sbírali a sušili sami. Naopak nejlevnější variantou svátečních pokrmů jsou křehotiny. Jejich cena je 4 Kč / porce a je udávána hlavní přísadou, moukou.

Cena porce svátečního pokrmu vychází v průměru třikrát vyšší než pokrmu každodenního. Tento fakt se dá zdůvodnit různorodostí surovin používaných k přípravě pokrmů o svátcích. Více se používaly potraviny živočišného původu jako maso a vejce. Lidé připravovali pohoštění pro masopustní průvod či velikonoční koledníky, kterým byl podáván i alkohol. O všedních dnech se konzumovaly potraviny tradiční, které si lidé mohli vypěstovat sami, nebo byly lehce k sehnání.

5.4 Ekonomické hodnocení pokrmů Valašska

Tab. 38: Ceny jednotlivých pokrmů Valašska na jednu porci v Kč

Každodenní pokrmy	Cena [Kč]	Sváteční pokrmy	Cena [Kč]
Bílá káva	4	Zhřívance	14
Česneková polévka	3	Koblihy	4
Bílá zelnice	1	Ovar	8
Pohanková kaše	7	Velikonoční nádivka	16
Zelí valaské	9	Jídáše	4
Čočková polévka	2	Valašská štědračka	6
Pagáče	2	Krupice	10
Lámancová omáčka	2	Múčné šlíšky	5
Krupicové šišky	8	Povidláky	5
Zátěrky ve mléce	4	Tvarohový frgál	5
Průměrná cena	4	Průměrná cena	8

Cena jedné porce každodenního pokrmu se pohybovala v průměru kolem 4 Kč (viz. Tab. 38). Tyto nízké náklady jsou dány používáním surovin převážně rostlinného původu, které jsou obecně levnější než suroviny živočišného původu. Nejnákladnější variantou z vybraných pokrmů je zelí valaské. Cena jedné porce pokrmu o hmotnosti 400 g je 9 Kč a udává ji zejména uzená slanina. Na druhou stranu nejlevnějším každodenním pokrmem je bílá zelnice. Objem jedné porce je 330 ml a náklady jsou 1 Kč. Její hlavní přísadou je zelí.

U svátečních pokrmů se průměrná cena pohybovala kolem 8 Kč. Nejdražším pokrmem je velikonoční nádivka. Její cena je 16 Kč za 250 g. Tuto částku udává uzené maso, sádlo a vejce. Naopak pokrmy s nejnižší cenou jsou koblihy a jídáše, u nichž kalkulace porce na osobu (100 g) jsou 4 Kč. U obou pokrmů je tato nízká cena dána hlavní surovinou – moukou.

Průměrná cena na jednu porci každodenně konzumovaného pokrmu je 2 x nižší než cena porce svátečního pokrmu. Stejně jako u Horácka je tato skutečnost dána především surovinami živočišného původu, které jsou k přípravě svátečních pokrmů používány více.

5.5 Diskuze

Nutričního hodnocení pokrmů podávaných na Valašsku a Horácku bylo provedeno, jak u pokrmů všedních (každodenních) tak i svátečních. V případě každodenních pokrmů bylo zjištěno, že průměrná energetická hodnota jedné porce dosahuje přibližně stejných hodnot, a to 1000 kJ v obou regionech. Energie svátečních pokrmů je v obou regionech vyšší než pokrmů každodenně konzumovaných. Zatímco valašské sváteční pokrmy mají průměrnou energetickou hodnotu cca 1780 kJ, horácké dosahují hodnoty energie zhruba 1500 kJ. Rozdíl přibližně 280 kJ je způsoben větším zastoupením energeticky bohatých tučných potravin (vepřový bok, máslo) a mouky.

Na snídani se v obou regionech podávaly zejména polévky. Na Valašsku jsou majoritním zdrojem energie sacharidy pocházející především z brambor, které patřily mezi hlavní surovinu používanou pro přípravu snídaní. Na Horácku představují hlavní zdroj energie tuky, které jsou obsaženy v másle, které bylo hojně přidáváno do polévek.

K obědu se v obou regionech kromě polévky podával také „hustý“ pokrm. Většinou jej představovaly různé kulinární úpravy brambor (brambory se zelím, placky, brambory s máslem nebo mlékem), různé druhy kaší, či knedlíky s omáčkou. Velikost porce v obou regionech je průměrně 250 g a jejich energetická hodnota je na Valašsku (1370 kJ) vyšší než na Horácku (1000 kJ). V surovinovém složení jídel nebyl zaznamenán větší rozdíl, přesto vyšší energetická hodnota pokrmů na Valašsku je dána větším zastoupením surovin bohatých na škrob (krupice, brambory). Obecně v uvedených bramborových a moučných pokrmech jsou dominujícím zdrojem energie sacharidy ve formě škrobu.

Večeře ve všední dny byla podávána skromná a rychlá, většinou co zbylo od oběda. Proto jsou opět ve vybraných pokrmech majoritním zdrojem energie sacharidy.

U svátečních pokrmů na Valašsku tvoří sacharidy největší podíl z celkové energie. Avšak tuky jsou zde také významně zastoupeny, zejména u variant pokrmů konzumovaných o Masopustu a Velikonocích, kdy se podávaly smažené pokrmy. Naopak na Horácku jsou dominující základní živinou tuky. Je to způsobeno zejména masitými a tučnými surovinami používanými pro přípravu Velikonočních a Masopustních pokrmů.

Sacharidy jsou ve vybraných pokrmech přítomny především ve formě škrobu. Tento polysacharid představuje bohatý a pohotový zdroj energie pro organismus. V případě obou regionů jsou nejbohatším zdrojem škrobu brambory a mouka (obiloviny).

Tuk je v obou regionech konzumován zejména ve formě nasycených mastných kyselin. Jejich zdroje jsou převážně potraviny živočišného původu – tučná masa, sádlo, mléko a mléčné výrobky. Ve vejcích, která byla v obou regionech konzumována v hojné míře, je příznivý poměr nenasycených a nasycených mastných kyselin (30:70). Vejce jsou také zdrojem polynenasycených mastných kyselin, které podporují správnou funkci nervové soustavy, srážlivost krve a působí proti zánětům. Mezi další méně významné zdroje nenasycených mastných kyselin patří luštěniny, které byly významnou surovinou na Horácku.

Bílkoviny tvoří na Valašsku i na Horácku cca 11% podíl z celkové energie pokrmů. Vzhledem k použitým surovinám byly bílkoviny spíše rostlinného původu. Jejich hlavním zdrojem byly obiloviny (pšenice, žito, oves), luštěniny, olejniny, aj. Tyto plodiny patří mezi potraviny s relativně vysokým obsahem proteinů, jsou zdrojem esenciálních aminokyselin, avšak jejich bílkoviny nejsou považovány za plnohodnotné. Naopak živočišné bílkoviny, které poskytuje mléko, vejce a ve sváteční dny i maso, jsou téměř plnohodnotné až plnohodnotné. Přes týden byly konzumovány zejména potraviny rostlinného původu, které byly o slavnostnější neděli, či o svátcích vhodně doplněny také potraviny obsahující bílkoviny živočišného původu.

Z dalších významných nutrientů je v pokrmech na Valašsku i Horácku ve větší míře zastoupen vitamin A, jehož zdrojem jsou především použité máslo a vejce. Zelí, které dominuje valašským pokrmům, je také hlavním zdrojem vitamínu C v těchto pokrmech. Z minerálních látek převažuje v pokrmech z Valaška vápník, který je přítomen v mléce a mléčných výrobcích.

Průměrná cena jedné porce každodenně konzumovaných pokrmů na Valašsku se pohybovala kolem 4 Kč a na Horácku cca 5 Kč. Tyto nízké hodnoty jsou dány relativně malým počtem použitých surovin zejména rostlinného původu, které byly snadno dostupné a v dnešní době jsou méně finančně náročné.

Výdaje na jednu porci svátečního pokrmu na Valašsku činí zhruba 8 Kč a na Horácku přibližně 14 Kč. Je to způsobeno použitím většího množství surovin pro přípravu pokrmů, které nebyly během všedních dnů běžně konzumovány a které jsou v současné době

finančně náročnější. Masopust a Velikonoce byly známy jako období zabíjaček, proto se v mnohem větší míře konzumovalo maso. Na Vánoce mělo přijít na stůl vše, co si lidé přáli, aby se jim urodilo v dalším roce. Jednalo se o suroviny, které byly běžně konzumovány ve všední dny. Na svatby bylo vařeno mnoho chodů, počínaje vývarem z kostí, několika masitými chody až po ovocné koláče a buchty. Bylo nutné pohostit velký počet lidí, proto byla tato událost dosti finančně náročná.

ZÁVĚR

Z výsledků nutričního hodnocení pokrmů regionů Horácka a Valašska vyplývá, že energetická hodnota každodenních pokrmů je přibližně stejná, zatímco sváteční pokrmy se v tomto nutričním faktoru mírně odlišují z důvodu většího používání tučných masitých surovin.

Ze základních živin jsou v každodenních pokrmech hlavními zdroji energie u Valašska sacharidy (škrob) a u Horácka sacharidy a tuky. Hlavní zdroj sacharidů představují často používané brambory a mouka, v případě tuků se jedná zejména o vejce a máslo. Struktura každodenních jídel je u obou regionů velice podobná.

V případě svátečních pokrmů bylo u základních živin zjištěno významnější zastoupení tuků a také jejich větší podíl na energetické hodnotě ve srovnání s každodenními pokrmy. U obou regionů jsou více používány potraviny živočišného původu jako tučné maso, sádlo a máslo.

Z dalších sledovaných nutrientů byly ve větším množství v pokrmech zastoupeny vápník, vitamin A a vitamin C vzhledem k používaným potravinám bohatých na dané živiny.

Na základě ekonomického hodnocení daných pokrmů, můžeme konstatovat, že jedna porce každodenních pokrmů stála zhruba 4 až 5 Kč, u svátečních pokrmů to byla částka dvakrát až třikrát větší (8 – 14 Kč). Důvodem bylo používání potravin živočišného původu (masa a mléčných výrobků). Valašské pokrmy by v současné době vycházely méně finančně nákladné než horácké, z důvodu většího zastoupení snadno dostupných a každodenně konzumovaných surovin zejména rostlinného původu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] SVOBODA, J. F. *Moravské Horácko; prameny poznání moravského Horácka*. 1. vyd. Jihlava: Noviny, 1940. s. 5.
- [2] KUČA, J. *Vymezení etnografického regionu Horácko* [online] [cit. 3. 3. 2016]. Dostupný z: <http://region-vysočina.cz/index.php?objekt=1658>
- [3] ANONYM. *Folklór České republiky*. 1. vyd. Praha: Kartografie Praha, 2010. ISBN 978-80-7393-097-4.
- [4] VENCLÁVE, J. *Valašsko, geografie místního regionu*. 1. vyd. Zlín: Školský úřad Zlín, 1993. 89 s.
- [5] DŘEVO, J. *Tradice Horácka a jejich odkaz v současnosti*, Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2012.
- [6] ŠTIKA, J. *Etnografický region Moravské Valašsko, jeho vznik a vývoj*. 1. vyd. Ostrava: Profil, 1973. 87 s.
- [7] ŠTIKA, J. *Valaši a Valašsko: O původu Valachů, valašské kolonizaci, vzniku a historii moravského Valašska a také o karpatských salaších*. 2. vyd. Rožnov pod Radhoštěm: Valašské muzeum v přírodě, 2009. 237 s. ISBN 978-80-254-0836-0.
- [8] HOLEČEK, M. *Zeměpis České republiky: Učebnice pro střední školy*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství České geografické společnosti, 2003. 95 s. ISBN 80-86034-53-4.
- [9] HOFFMAN, F. *Listy a odkazy z minulosti Jihlavy. Od počátku do roku 1848*. Jihlava: EKON, 1999, 494 s. ISBN 80-902743-0-7.
- [10] ŠVOMA, J. *Lidová strava; O kuchyni české, krajové a zvláště horácké*. Ústní sdělení – přednáška. Žďár nad Sázavou: Knihovna Matěje Josefa Sychry, 26. 10. 2010.
- [11] VILIKOVSKÝ, V. *Dějiny zemědělského průmyslu Československa od nejstarších dob až po vypuknutí světové krize hospodářské*. Brno: Nákladem Ministerstva zemědělství Československé republiky, 1936. 915 s.

- [12] ANONYM. *Horácko – kulturní a hospodářský obraz kraje*. 1. vyd. Velké Meziříčí, 1938. 255 s.
- [13] BERANOVÁ, M., KUBAČÁK A. *Dějiny zemědělství v Čechách a na Moravě*. Praha: Libri, 2010. 430 s.
- [14] ŠTIKA, J. *Lidová strava na Valašsku*. 2. vyd. Praha: KNEIFL, 1997. 212 s. ISBN 80-86052-06-0.
- [15] VAŠÁK, J. *Valašská kuchařka*. 2. vyd. Praha: STOPA, 2014. 144 s. ISBN 978-80-905472-2-3.
- [16] ŠVOMA, J. *Malá kuchařka*. 1. vyd. Žďár nad Sázavou: Regionální muzeum města Žďár nad Sázavou, 2001.
- [17] PERNICA, B. *Rok na Moravském Horácku a Podhorácku*. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Krajské nakladatelství, 1951. 300 s.
- [18] *Velikonoční hlavička* [online] [cit. 1. 5. 2016]. Dostupný z: <http://img.ceskatelevize.cz/program/porady/10084897100/recepty/recept1225.jpg>
- [19] *Křehotiny* [online] [cit. 1. 5. 2016]. Dostupný z: www.tradicnirecepty.cz/upload/img/catalog/products/gallery/detail/201502/44823-90375-1422969967.jpg
- [20] PAVELKA, J. J. *Horácká „Svarba“*. 1. vyd. Brno: Tiskem a nákladem Občanské tiskárny, 1926. 195 s.
- [21] *Svatební tvarohový koláč* [online] [cit. 1. 5. 2016]. Dostupný z: http://www.pekarna-kamenice.cz/bakery_images/879m8fx0le.jpg, svatební tvarohový koláč
- [22] *Zátěrky ve mléce* [online] [cit. 1. 5. 2016]. Dostupný z: <http://postimg.org/image/ekgqasxef/>
- [23] *Jídáše* [online] [cit. 1. 5. 2016]. Dostupný z: <http://media.igourmet.cz/yummy/9ecc/9ecc555d4fe3437eb19d2c83ce8844bf.jpg>
- [24] VÁCLAVEK, M. *Valašská svatba*. Telč: Nákladem českého knihkupectví Emila Šolce, 1892. 82 s.
- [25] WANG, D. *Food chemistry*. New York: Nova Science Publishers, 2012. 370 s.

- ISBN 978-1-61942-125-7.
- [26] VELÍŠEK, J., HAJŠLOVÁ, J. *Chemie potravin*. 3. vyd. Tábor: OSSIS, 2009. 580 s. ISBN 978-80-86659-17-6.
- [27] BUŇKA, F., NOVÁK, V. *Základy ekonomiky výživy*. 1. vyd. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2005. 119 s. ISBN 80-7318-262-9.
- [28] BUREŠOVÁ, I., LORENCOVÁ, E. *Výroba potravin rostlinného původu: zpracování obilovin*. 1. vyd. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2013. 302 s. ISBN 978-80-7454-278-7.
- [29] USTUNOL, Z. *Applied food protein chemistry*. Chichester: John Wiley and Sons, 2015. 503 s. ISBN 978-1-119-94449-2.
- [30] *Cukernaté a škrobnaté suroviny*. E – learningová výuka studijního programu Chemie a technologie potravin. [online] [cit. 15. 5. 2016]. Dostupné z: <http://chepo.ft.utb.cz/Module.aspx?id=17>
- [31] BUŇKA, F. *Mlékárenská technologie I*. 1. vyd. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2013. 258 s. ISBN 978-80-7454-254-1.
- [32] FOX, P. F., UNIACKE – LOWE, T., McSWEENEY, P. L. H., O'MAHONY, J. A. *Dairy chemistry and biochemistry*. 2. vyd. Cham: Springer, 2015. 584 s. ISB 978-3-319-14891-5.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

LDL low density lipoprotein

HDL high density lipoprotein

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obr. 1: Mapa Horácka [3]</i>	13
<i>Obr. 2: Mapa Valašska [3]</i>	14
<i>Obr. 3: Velikonoční hlavička [18]</i>	20
<i>Obr. 4: Křehotiny [19]</i>	21
<i>Obr. 5: Svatební tvarohový koláč [21]</i>	22
<i>Obr. 6: Zátěrky ve mléce [22]</i>	23
<i>Obr. 7: Jídáše [23]</i>	24

SEZNAM TABULEK

<i>Tab. 1: Seznam hodnocených pokrmů Valašska a Horácka</i>	31
<i>Tab. 2: Nutriční hodnocení nápoje bílá káva (1 porce – 250 ml)</i>	32
<i>Tab. 3: Nutriční hodnocení česnekové polévky (1 porce – 330 ml)</i>	32
<i>Tab. 4: Nutriční hodnocení polévky bílá zelnice (1 porce – 330 ml)</i>	33
<i>Tab. 5: Nutriční hodnocení pokrmu pohanková kaše (1 porce – 250 g)</i>	33
<i>Tab. 6: Nutriční hodnocení pokrmu zelí valaské (1 porce – 400 g)</i>	33
<i>Tab. 7: Nutriční hodnocení čočkové polévky (1 porce – 330 ml)</i>	34
<i>Tab. 8: Nutriční hodnocení pokrmu pagáče (1 porce – 200 g)</i>	34
<i>Tab. 9: Nutriční hodnocení pokrmu lámancová omáčka (1 porce – 150 g)</i>	34
<i>Tab. 10: Nutriční hodnocení pokrmu krupicové šišky (1 porce – 240 g)</i>	35
<i>Tab. 11: Nutriční hodnocení pokrmu zátěrky ve mléce (1 porce – 330 ml)</i>	35
<i>Tab. 12: Nutriční hodnocení nápoje zhrívance (1 porce – 40 ml)</i>	36
<i>Tab. 13: Nutriční hodnocení pokrmu koblihy (1 porce – 100 gramy)</i>	36
<i>Tab. 14: Nutriční hodnocení pokrmu ovar (1 porce – 110 g)</i>	36
<i>Tab. 15: Nutriční hodnocení pokrmu velikonoční nádivka (1 porce – 250 g)</i>	37
<i>Tab. 16: Nutriční hodnocení pokrmu jídáše (1 porce – 100 g)</i>	37
<i>Tab. 17: Nutriční hodnocení polévky valašská štědračka (1 porce – 330 ml)</i>	37
<i>Tab. 18: Nutriční hodnocení pokrmu krupice (1 porce – 210 g)</i>	38
<i>Tab. 19: Nutriční hodnocení pokrmu múčné šlíšky (1 porce – 200 g)</i>	38
<i>Tab. 20: Nutriční hodnocení pokrmu povidláky (1 porce – 100 g)</i>	39
<i>Tab. 21: Nutriční hodnocení pokrmu tvarohový frgál (1 porce – 100 g)</i>	39
<i>Tab. 22: Nutriční hodnoty „sklenné“ bramboračky (1 porce – 330 ml)</i>	40
<i>Tab. 23: Nutriční hodnoty chlebové polévky (1 porce – 330 ml)</i>	40
<i>Tab. 24: Nutriční hodnoty pokrmu žitný chléb (1 porce – 100 g)</i>	40
<i>Tab. 25: Nutriční hodnoty pokrmu lepenice neboli „Kočičí tanec“ (1 porce – 350 g)</i>	41
<i>Tab. 26: Nutriční hodnoty pokrmu bosáky čili chlupaté knedlíky (1 porce – 200 g)</i>	41
<i>Tab. 27: Nutriční hodnoty pokrmu jáhlová kaše (1 porce – 200 g)</i>	42
<i>Tab. 28: Nutriční hodnoty pokrmu pekáče (1 porce – 250 g)</i>	42
<i>Tab. 29: Nutriční hodnoty pokrmu jaternicový prejt (1 porce – 160 g)</i>	42
<i>Tab. 30: Nutriční hodnoty pokrmu křehotiny (1 porce – 100 g)</i>	43
<i>Tab. 31: Nutriční hodnoty houbové polévky (1 porce – 330 ml)</i>	43

<i>Tab. 32: Nutriční hodnoty pokrmu Kuba (1 porce – 320 g)</i>	<i>44</i>
<i>Tab. 33: Nutriční hodnoty pokrmu staročeské povidlové buchty (1 porce – 100 g).....</i>	<i>44</i>
<i>Tab. 34: Nutriční hodnoty velikonoční polévky (1 porce – 330 ml)</i>	<i>44</i>
<i>Tab. 35: Nutriční hodnoty pokrmu hlavička (1 porce – 250 g)</i>	<i>45</i>
<i>Tab. 36: Nutriční hodnoty pokrmu mrkvance (1 porce – 160 g)</i>	<i>45</i>

SEZNAM PŘÍLOH

P I: Horácko – Receptury každodenních pokrmů

P II: Horácko – Receptury svátečních pokrmů

P III: Valašsko – Receptury každodenních pokrmů

P IV: Valašsko – Receptury svátečních pokrmů

PŘÍLOHA P I: HORÁCKO – RECEPTURY KAŽDODENNÍCH POKRMŮ

„Sklenná“ bramboračka: 4 porce

300 g brambor

40 g másla

0,5 hrnku mléka

0,5 - 1 l vody

Sůl, libeček

Oloupané brambory nakrájíme na tenké plátky nebo nastrouháme na nudličky. Zalijeme vodou, osolíme a vaříme do rozvaření brambor, které ještě rozmačkáme. Přidáme máslo a za stálého míchání přilijeme mléko. Povaříme, přidáme jemně usekaný libeček a podle chuti dosolíme.

Chlebová polévka: 4 porce

400 g tvrdého chleba

20 ml zakysané smetany

40 g másla

20 g hladké mouky

Ocet

Kmín

Sůl

Chléb nakrájíme a rozvaříme v osolené vodě s kmínem. Potom jej rozšleháme a polévku zahustíme žlutou jíškou vymíchanou z másla a mouky, povaříme a na-

konec přilijeme zakysanou smetanu. Podle chuti můžeme ještě mírně přikyselit octem.

Žitný chléb: 10 porcí; 1 porce – 100 g

1 kg žitné mouky

50 g kvasnic

2/3 l vlažné vody

Sůl

Kmín

Do mouky přidáme sůl, kmín a vlažnou vodu s rozpuštěnými kvasnicemi. Zpracujeme tuhé těsto a necháme 2 hodiny kynout. Před pečením potřeme vlažnou vodou a během pečení ještě dvakrát.

Lepenice neboli „Kočičí tanec“: 7 porcí

1 kg brambor

1 kg kysaného zelí

300 g vepřového bůčku

1 cibule

15 stroužků česneku

Lžíce sádla

Sůl

Brambory a zelí uvaříme každé zvlášť v osolené vodě. Brambory scedíme, rozšŕoucháme a smícháme s okapaným zelím. Cibuli osmažíme na sádle a spolu s utřeným česnekem vmícháme do lepenice. Nakonec vmícháme usmažený, na drobné kostičky nakrájený bůček. Možno podávat samostatně s kysaným mlékem či jako přílohu k masu.

Bosáky, čili chlupaté knedlíky: 10 porcí

1,7 kg brambor

300 g hrubé mouky

1 vejce

Lžíce másla

Voda

Sůl

Asi 1,5 kg syrových brambor postrouháme, necháme odstát, slijeme vodu a přidáme 200 g strouhaných vařených brambor. Přisypeme hrubou mouku, přidáme

vejce a promícháme. Z těsta vykrajujeme polévkovou lžící noky, které vaříme 10 minut v osolené vodě. Propláchneme na sítu vlažnou vodou a promastíme máslem.

Jáhlová kaše: 6 porcí

1 hrnek jáhel

4 hrnek vody

Cukr, skořice

Sůl

Jáhly několikrát spaříme horkou vodou a vsypeme do vroucí, osolené vody. Vaříme přibližně 30 minut. Hotovou kaši osladíme a ochutíme skořicí. Můžeme přidat ovoce nebo nasekané oříšky. Jáhly můžeme vařit rovněž ve vývaru ze zeleniny, okořenit majoránkou a sypat cibulkou, řeřichou nebo petrželkou.

Pekáče: 6 porcí

1 kg brambor

400 – 500 g hladké mouky

Oškrábané brambory uvaříme v osolené vodě a nastrouháme. Přisypeme mouku, zpracujeme těsto jako na bramborové knedlíky. Vyvalujeme tenké placky, které pečeme na suché pánvi a vrstvíme na talíř. Podáváme mazané švestkovými povidly.

PŘÍLOHA P II: HORÁCKO – RECEPTY SVÁTEČNÍCH POKRMŮ

Jaternicový prejt: 16 porcí

1,5 kg vepřové hlavy

500 g žemlí

250 g vepřových plic

250 g vepřových jater

250 g vepřového bůčku

1 l vody

Česnek

Sádlo

Sůl, pepř, majoránka

V mírně osolené vodě uvaříme očištěnou a opláchnutou vepřovou hlavu, plíce a bůček. Maso uvaříme tak, aby bylo tužší.

Plíce uvaříme zvolna doměkka. Potom bůček, vepřovou hlavu a plíce nadrobno nasekáme. Vepřová játra najemno nameleme a promícháme se žemlí namočenou ve vodě a vymačkanou. Potom k žemli s játry přidáme rozsekané maso, ochutíme kořením a solí přidáme vodu a vše dobře promícháme. Takto připravený prejt dáme do pekáče vymaštěného sádlem a zvolna pečeme. Jako přílohu podáváme vařené brambory a kysané zelí.

Křehotiny: 4 porce

30 g cukru

30 g másla

150 g hladké mouky

3 lžice smetany

3 žloutky

Sůl

Olej na smažení

Všechny ingredience (kromě oleje) zpracujeme na těsto a to necháme půl hodiny odležet. Pak odleželé těsto rozválíme a nakrájíme rádýlkem na čtverce nebo obdélníky. Každý vykrojený čtverec v prostředku nakrojíme a smažíme na oleji. Po usmažení křehotiny pocukrujeme.

Horácká houbová polévka: 7 porcí

400 g čerstvých hub

250 g brambor

50 g másla

30 g hladké mouky

1 l vody

300 ml zakysané smetany

1 cibule

Sůl, kmín

Brambory oloupeme a vaříme v okořeněné vodě do měkka. Mezitím si očištěné houby nakrájíme na plátky a oloupanou cibuli na drobné kostičky. Na pánvi na máslo osmahneme cibuli

s houbami a přidáme je vařit k bramborám. Když jsou brambory s houbami téměř měkké, zahustíme polévku zakysanou smetanou promíchanou s moukou a polévku povaříme alespoň 5 minut. Nakonec polévku dle chuti dosolíme a horkou servírujeme. Podává se se žemlovkou.

Kuba: 4 porce

150 g ječných krup

50 g sušených hub

Voda

Lžíce sádla

Sůl

Sušené houby spaříme vodou. Ječné kroupy vaříme 40 minut v osolené vodě do měkka. Poté kroupy scedíme a smícháme s houbami a směs se posolíme, zamícháme a vysype do sádlem vymazaného pekáče. Zaleje se vodou a 30 minut se při 200°C. Dozlatova upečenou směs podáváme.

Buchty povidlové staročeské: 20 porcí

1 kg hladké mouky

200 g másla

2 žloutky

200 g cukru

40 g droždí

500 ml mléka

150 g másla na pomazání

Povidla

Sůl

Smícháme mouku, cukr s vanilkou, sůl, žloutky, rozpuštěné máslo a zkynutý kvásek. Zalijeme vlažným mlékem a vypracujeme středně tuhé těsto, které mísíme tak dlouho, až se přestane lepit na míchačku. Necháme kynout. Po vykynutí vykrajujeme na pomoučený váleček malé kousky a necháme opět kynout. Každý bochánek plníme povidly. Buchty kládeme na vymaštěný plech a jednotlivé mezi sebou otíráme máslem. Upečeme v mírně vyhřáté troubě dozlatova.

Velikonoční polévka: 4 porce

50 g másla

100 g špenátových listů

50 g kopřivových listů

4 natvrdo uvařená vejce

Lžička soli

Špenátové a kopřivové listy uvaříme v osolené vodě. Přes síto je protřeme do mléka, osolíme, přidáme máslo a polévku krátce povaříme. Hotovou polévku podáváme s uvařenými vejci pokrájenými na dílky.

Velikonoční hlavička: 9 porcí

300 g krupice

250 g uzeného vepřového masa

250 g telecího masa

1 l mléka

6 vajec

Hrst petržele, pažitky

Lžíce sádla

Sůl, pepř

Z mléka a krupice si uvaříme kaši. Telecí maso uvaříme v osolené vodě. I s uzeným vepřovým ho nakrájíme na kousky. Smícháme ho s krupicí, vejci a natlučenými bylinkami. Pečeme na velkém pekáči vymazaném sádlem při 180°C po dobu 25 minut do zlatova. Podáváme teplé i studené, krájené na čtverce.

Mrkvance: 10 porcí

Těsto

500 g hladké a polohrubé mouky

250 ml mléka

100g cukru

100 g másla

42 g droždí

2 žloutky

0,5 lžíce sádla

Sůl, citronová kůra

Náplň

500 g mrkve

50 g másla

2 lžíce cukru

Pepř

Jemně nastrouhanou mrkev na másle s pepřem 15 minut podusíme a necháme vychladnout. Mouku smícháme s cukrem, solí a citronovou kůrou. Vlijeme do něj vlažné mléko, žloutky a nakonec rozpuštěné máslo a sádlo. Ze směsi vyhněteme těsto, které posypeme moukou a necháme kynout, dokud zdvojnásobí objem. Poté vykrájíme placky, které naplníme nádivkou a pečlivě uzavřeme do kuličky. Bochánky rozklademe na pečicí papír a pečeme v troubě na 180° 25 – 30 minut.

PŘÍLOHA P III: VALAŠSKO – RECEPTURY KAŽDODENNÍCH POKRMŮ

Bílá káva: 2 porce

0,5 l vody

1 – 2 lžičky cikorky

2 lžičky zrnkové kávy

Cukr, mléko

Vodu svaříme s cukrem, přidáme cikorku a kávu a necháme vzkypět. Až pěna klesne, naléváme do šálků a doplníme mlékem. V chudých dělnický se do nich drobil černý chléb.

Česneková: 5 porcí

1,25 l vody

0,25 kg brambor

50 g sádla

Česnek

Majoránka, sůl

Česnek utřeme se solí a s kouskem tuku rozdělíme na talíře. Očištěné brambory uvaříme a vodu z nich nalijeme do připravených talířů. Brambory rozmačkáme a přidáme do hotové polévky.

Bílá zelnice: 4 porce

300 g bílého hlávkového zelí

30 ml čerstvého mléka

1 lžice hladké mouky

1 l vody

Mletý pepř, sůl

Zelí zbavené košťálu a starých listů, pokrájíme na tenké nudličky a v litru osolené vody vaříme do měkka. Ve studeném mléce rozmícháme mouku, které potom přilijeme do horké polévky a za občasného míchání ještě povaříme. Dle chuti připepříme a dosolíme.

Pohanková kaše: 6 porcí

2 hrnky pohanky

4 hrnky vody

Mléko

Sůl

Pohanku zalijeme horkou vodou, osolíme a zvolna vaříme 25 minut do měkka. Kaši necháme vychladnout a lžící vykrajujeme na talíř nebo mísu a zalijeme studeným mlékem. Tento pokrm se připravoval v létě pro svoji nenáročnost, v zimě můžeme kaši podávat s horkým mlékem.

Zelí valaské: 4 porce

750 g zelí

1 cibule

750 g brambor

100 g slaniny

2 lžíce mouky

Sůl, kmín

K přípravě pokrmu můžeme použít zelí kysané i čerstvé. Zelí vaříme s kmínem, solí a drobně nakrájenou cibulí. Zatím si očistíme brambory, uvaříme je a scedíme. Měkké zelí i brambory smícháme dohromady a přidáme světlou zasmažku z mouky a špeku.

Čočková: 4 porce

100 g čočky

1 l vody

1 cibule

Mouka

Sádlo

Ocet dle chuti

Mletý pepř, sůl

Přes noc si naložíme čočku do vody. S jemně nakrájenou cibulí ji uvaříme do měkka, přidáme sůl, pepř, jíšku z tuku a mouky a ocet. Polévku povaříme. Nakonec zavaříme noky, nebo vkládáme osmažený chléb.

Pagáče: 4 pagáče

300 g hladké mouky

1 vejce

Voda

Sůl

Z hladké mouky, vody, vajíčka a soli vypracujeme tužší, ale vláčné těsto. Tvoříme malé placičky, které opékáme na horké plotně nebo v peci. K pagáčům se přijelo mléko nebo byly podávány k zasmaženým a luštěninovým polévkám místo chleba.

Lámancová omáčka: 5 porcí

200 g chleba

50 g sádla

60 g hladké mouky

0,5 l vody

50 ml smetany

Mletý pepř, sůl

Z tuku a mouky připravíme světlou zasmažku, do ní nalámeme na malé kousky, čerstvý, ještě teplý chléb, společně orestujeme, zalijeme vodou a za stálého míchání přivedeme k bodu varu. Vaříme asi 10 minut, potom přidáme smetanu, dobře promícháme a dochutíme solí a mletým pepřem. Podáváme s vařenými bramborami či šiškami.

Krupicové šišky: 3 porce

500 g hrubé krupice

0,5 l vařící vody

150 g másla

3 žemle

Sůl

Osolenou vodu s máslem zavaříme, nalijeme na krupici, dobře promícháme a necháme krátce odpočinout. Mezitím nakrájíme žemle na drobné kostičky, které osmažíme dočervena na másle a přidáme ke krupici. Vypracujeme v tužší těsto, z kterého vytvoříme 12 kousků, které vytvarujeme do šišek. Ty potom vhazujeme do vařící se osolené vody a vaříme asi 20 minut.

Zátěrky ve mléce: 4 porce

150 g mouky

Voda

1 l mléka

Cukr, med

Skořice

Sůl

Z mouky a vody uděláme lehoučké drobky (mouka musí být vodou jen pokropena) a zavaříme je do mléka, které jsme zjemnili cukrem. Na talíři zátěrky osladíme medem nebo sypeme cukrem a skořicí.

PŘÍLOHA P IV: VALAŠSKO – RECEPTURY SVÁTEČNÍCH POKRMŮ

Zhřívance: 14 porcí

500 ml výčepní lihoviny nebo režné

30 g másla

10 ml vody

Lžíce cukru

Hřebíček, nové koření, skořice, pepř

Cukr upálíme na másle na karamel.

Zvlášť povaříme ve vodě koření, zahnedlou pak vlijeme na karamel. Chvíli povaříme a přilijeme alkohol. Ohřejeme, ale nevaříme. Zjemníme kouskem másla. Podává se teplé.

Koblihy: 20 koblih

560 g mouky

70 g cukru

70 g másla

40 g kvasnic

4 žloutky

Mléko

Sůl

Cukr, máslo a žloutky utřeme. Přidáme citronovou kůru, mouku, kvasnice, rum, sůl a mlékem zaděláme nepřliš tuhé těsto. Necháme dobře vykynout. Tvoříme koblihy a na ubrusku posypaném moukou je necháme opět kynout. Usmažené pocukrujeme.

Ovar: 5 porcí

500 g vepřové hlavy

500 g vepřového kolena

2 cibule

Černý pepř celý, sůl

Vepřovou hlavu i koleno očistíme a dáme do hrnce. Zalijeme vroucí vodou, okořeníme a přivedeme k varu a zvolna maso do měkka. Pak je necháme okapat a podáváme ještě teplé s chlebem.

Velikonoční nádivka: 4 porce

200 g vařeného uzeného

8 rohlíků

2 hrsti mladých kopřiv

4 vejce

20 ml mléka

Zelená petrželka

100 g vepřového sádla

Mletý pepř, sůl

Rohlíky nakrájíme, pokropíme mlékem a přidáme žloutky. Uzené nakrájíme a přidáme s nasekanými natěmi do mísy a promícháme. Ochutíme, přidáme roztopené sádlo a ušlehaný sníh z bílků a zpracujeme ho do nádivky. Přendáme do pekáče a pečeme. Podává se teplé i studené.

Jídáše: 14 jídáší

300 g hladké mouky

150 g hrubé mouky

100 g másla

60 g cukru

2 žloutky

30 g kvasnic

20 ml mléka

Citronová kůra, med

Sůl

Vejce na potření

Kvasnice rozmícháme s cukrem a třemi lžícemi vlažného mléka. Změklé máslo utřeme s cukrem do pěny, přidáme žloutky, prosátou mouku, citronovou kůru a kvásek. Zaděláme tužší těsto a necháme vykynout. Nakrájíme na stejné kousky, rozválíme na tenké válečky a stočíme do spirály. Na plechu necháme znovu vykynout, potřeme rozšlehaným vejcem a upečeme. Při podávání namažeme medem.

Valašská štědračka: 5 porcí

120 g pohanky lámanky

50 g másla

50 g cibule

2 vejce

25 g sušených hříbků či žampionů

50 g hladké mouky

200 g brambor

1 l vody

Mletý pepř, sůl

V hrnci na másle osmahneme cibuli, kterou zaprášíme hladkou moukou a restujeme do zlatavé barvy. Cibulovou zasmažku zalijeme vodou, rozšleháme a přivedeme k varu. Mezi tím oloupeme a nakrájíme brambory, které přidáme do vařící se polévky společně s houbami. Houby musíme změkhnout. Po 10 minutách varu přidáme spařenou a propláchnutou pohanku a ještě společně vaříme. Na závěr do polévky zamícháme rozšlehané vejce a zavaříme. Podle potřeby dosolíme a opepříme.

Krupice: 2 porce

300 ml mléka

60 g krupice

30 g cukru

30 g másla

Sůl

Do vařícího mírně osoleného mléka zavaříme za stálého míchání metlou prosátou krupici a zvolna vaříme. Jakmile se krupice uvaří a vznikne hustá kaše, sundáme ji z ohně. Kaši sypeme směsí cukru a pře-

lijeme rozpuštěným máslem a ihned podáváme.

Múčné šlíšky: 4 porce

500 g hladké mouky

1 vejce

50 g másla

250 ml mléka

Sůl

Ze všech surovin zpracujeme tužší těsto. Do kastrolu dáme vařit vodu, kterou osolíme. Pomocí lžice tvarujeme nočky, které vhazujeme do vařící se vody a vaříme 10 minut. Hotové šlíšky se sypaly cukrem a tvarohem, nebo mákem.

Povidláky: 14 porcí

1 kg mouky

200 g másla

200 g cukru

50 g kvasnic

2 žloutky

Citronovou kůru

Povidla

Z části ingrediencí necháme vzejít kvásek. Ten poté smícháme se zbytkem ingrediencí a necháme cca 60 minut kynout na teplém místě. Poté z něj oddělíme malé kousky, které vytvarujeme do čtverce,

do středu dáme švestková povidla a trochu lehce posypeme citronovou kůrou. Okraje přeložíme přes náplň do středu – vzniknout šátečky, které dáme na 30 minut péct. Poté vyjmeme a necháme vychladnout.

Tvarohový frgál: 10 koláčů

Těsto:

750 g polohrubé mouky

250 g hrubé mouky

6 žloutků

2 vejce

4 lžice cukru

250 g másla

100 g droždí

500 ml mléka

100 ml oleje

1 lžička soli

Tvarohová náplň:

500 g tvarohu

100 g másla

1 vejce

Posypka:

150 g polohrubé mouky

150 g hladké mouky

150 g cukru

300 g másla

Z mléka, části cukru a droždí necháme vzejít kvásek, který potom smícháme se zbytkem surovin připravených na těsto a necháme kynout. Minimálně ještě jednou vymísíme a necháme ještě vykynout. Mezi tím si připravíme z nachystaných suro-

vin posypku a náplň. Těsto rozdělíme na 10 bochánků (220 g), necháme vykynout a rozválíme na vymazaný plech. Nahoru rozetřeme nádivku a posypeme posypkou. Pečeme při 200 ° tak 6 minut než jsou okraje dozlatova upečené.

