

CULTURE is YOU



PROJECT NUMBER 2021-2-AT01-KA20-ADU-00009580

Content Unit 4:

Toužíte po kultuře? Jídlo je kultovní!



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

4 Toužíte po kultuře? Jídlo je kultovní!

4.1 Úvod

Kultura stravování odráží způsob života společnosti. Je součástí naší identity a našeho domova. Zahrnuje to, co se jí, jak se to připravuje a jak se to konzumuje.

Jídlo je nejen základní lidskou potřebou, ale také nám umožňuje trávit čas s druhými a posiluje náš pocit sounáležitosti.

Kultura stravování se vyvíjela po mnoho staletí a každá komunita má svou vlastní kulturu stravování. Vzpomeňte si na Japonsko, jehož obyvatelé dávají přednost jídlu hůlkami, na Afričany, kteří jedí rukama na zemi, nebo na Evropany: ti jedí u stolu příborem. Patří sem také trendy jako "drive-in" a "take away", které jsou projevem moderní kultury stravování.

Rozmanitost kulinářských kultur vyžaduje individuální pravidla etikety, ale také znalost mezinárodních pokrmů a současných trendů v kulinářském umění. V tomto modulu vám poskytneme stručný, ale sofistikovaný vhled do evropské kuchyně a jejích způsobů stolování.

V tomto modulu se dozvíte o následujících tématech:

- význam potravin pro kulturu
- význam společného stravování ve společenských komunitách
- rozmanitost způsobů stolování
- tradiční jídla v Evropské unii
- současná denní doba pro jídlo a různé typy jídel
- náboženské a kulturní pozadí při zdržování se určitých potravin
- zábavné a typické severské i jižanské stravovací návyky
- změny v kultuře stravování
- různé stravovací preference a trendy v oblasti stravování od veganství po konzumaci hmyzu

4.2 Společně to chutná lépe

Citace

"Nejlepší večeírky se konají v kuchyni." (Autor neznámý)

Společné jídlo je důležitou společenskou událostí, podporuje interakci a posiluje strukturu skupiny. Jídlo ve skupině je vždy vnímáno jako pozitivní zážitek. Lidé spolu dobře konverzují, sdílejí své zážitky a věnují čas jídlu. **Pozitivním efektem může být vytváření a posilování vztahů, ale také odbourávání hierarchie a uvolnění.**

Obecně lze říci, že ti, kteří jedí společně, si budují empatii a mají k sobě blíže. Proto se pořádají firemní večeře a na státní bankety jsou zváni zahraniční politici a aristokraté. Společné jídlo je také často prvním setkáním potenciálních životních partnerů a rodičů.

Poznámka

Ze zdravotního hlediska společné stolování snižuje riziko obezity, používání sociálních médií při jídle, ale také poruch příjmu potravy a stresu.

V průběhu staletí se po celém světě vyvinuly zvyky, které mají především kulinářský charakter a jsou kultivované. Každé náboženství má svá vlastní pravidla stravování, která platí v každodenním životě, o svátcích a během půstu.

V **křesťanství** jsou povoleny všechny potraviny a nápoje, ale s přírodou je třeba zacházet opatrně. Někteří se před jídlem modlí, mnozí se v pátek zdržují masa a jedí ryby. **Chléb a víno mají v církevním obřadu velký význam.** Půst před velkými svátky, jako jsou Velikonoce a Vánoce, je stále méně obvyklý. O svátcích se podávají různá jídla. O Velikonocích k nim patří například jehněčí, šunka, mléčná pletenina a obarvená vejce (která jsou považována za tekuté maso). O Vánocích je typická hovězí nebo vepřová pečeně, pečená kachna nebo jednoduché klobásy s bramborovým salátem.

Devátým měsícem **islámského kalendáře** je Ramadán. Během něj platí **náboženská povinnost** postit se od svítání do západu slunce. Zdrženlivost končí iftárem, jídlem po západu slunce v kruhu rodiny a přátel. Jí se především vydatné jídlo, které udržuje pocit sytosti po dlouhou dobu. Mezi oblíbené pokrmy patří datle, drůbež a ryby, čočka, humus a harira. Obecně platí, že muslimové jedí "halal" (arabsky "povolený/přípustný").

Židovské náboženství drží 25hodinový půst na "Yom Kippur", desátý den sedmého měsíce. Po bohoslužbě následuje rodinné jídlo. Tradičně mu předchází "kreplach", plněné knedlíky podobné italským raviolám. Povoleno je to, co je "košer" (hebrejsky "vhodný").

V **buddhismu** neexistují žádná obecná pravidla. Důležité je jíst pouze tehdy, když máte hlad, protože plýtvání jídlem nebo jeho vyhazování je považováno za tabu. Zvířatům se také nesmí

ubližovat, proto je mnoho stoupenců tohoto náboženství vegetariány nebo vegany. Pro buddhistické mnichy platí přísné pravidlo: o jídlo musí žebrať.

Skot a jeho maso jsou v **hinduismu** posvátné. Hinduisté věří v reinkarnaci a v to, že lidská duše se může znovu narodit ve zvířeti. Proto mnoho hinduistů nechce zabíjet zvířata a jsou většinou vegetariáni. Mezi oblíbené nápoje patří čaj chai, lassi a kokosové mléko.

Mimo náboženské zvyky a období půstu se po celém světě konají kulinářské slavnosti, festivaly jídla a tematické dny. Zde jsou některé z těch evropských:

- **Citronový festival v Mentonu (Francie)**
Dobrovolníci použijí přibližně 145 tun citronů a pomerančů na výrobu obřích tematických postav, které jsou během festivalových průvodů nesený na plovácích po promenádě.
- **Slavnosti meruňek ve Wachau (Rakousko)**
Každý rok v červenci je oblast Wachau zasvěcena meruňkám. Během tří víkendů jsou nabízeny takové pochoutky, jako jsou meruňkové knedlíky, meruňkové šumivé víno, meruňkový koláč a meruňkový likér. Kulinářské požitky rámuje obrovská meruňková výzdoba podél 700 metrů dlouhé pěší zóny v Kremsu an der Donau.
- **Prosciutto festival v Friuli-Venezia Giulia (Itálie)**
Koncem srpna se v tomto malém městečku v regionu Friuli-Venezia Giulia vše točí kolem proslulého prosciutta. Ať už se jedná o prosciutto s melounem, prosciutto s grissini nebo podávané v kombinaci s lahodným friulským sýrem a typickým vínem z této oblasti - prosciutto je středobodem tohoto tří denního festivalu.
- **Slavnosti mandloní a vína v Hustopečích (Česká republika)**
Tato slavnost se koná na konci března, kdy mandloně kvetou, v největším mandloňovém sadu ve střední Evropě. V nabídce jsou sladké i slané mandlové speciality, procházky po mandlové stezce a vinaři otevírají své sklepy.
- **Evropa na vidlci ve Wroclawi (Polsko)**
"Celá Evropa na vidlci" je motto tohoto každoročního festivalu jídla s přehlídkou kuchařů, kuchařskými soutěžemi, show cooking, koncerty a spoustou regionálních pochoutek. Festivalové jídlo Europe Meal je vyhlášené a vyhledávané.
- **Paella festival ve Valencii (Španělsko)**
Obyvatelé Valencie každoročně během sklizně rýže na konci září slaví Mezinárodní den paelly, kulturního dědictví Pyrenejského poloostrova. Paella je s více než 8 miliony vyhledávání ročně na internetu čtvrtým nejoblíbenějším pokrmem na světě, a aby se mohla nazývat "Paella Valenciana" - musí obsahovat deset autentických ingrediencí.



Nápověda

Pro více festivalů a tradic navštivte: <https://www.europeana.eu/de/exhibitions/celebrations-in-europe>

Svátky se slaví po celém světě bez ohledu na náboženství a vždy mají kulinářské pozadí. Mohou to být slavnosti sklizně, ale také novoroční recepce, karnevaly, májové slavnosti, Halloween, Den svatého Patrika, státní svátky, Tučný čtvrtek, ruský Týden másla, japonský Festival třešňových květů, Midsomer ve Švédsku nebo Holi v Indii, abychom jmenovali alespoň některé.

4.3 Jídlo a zvyky od Severu po Jih

Abyste při stolování vyhověli společenským a kulturním požadavkům, měli byste dodržovat několik důležitých pravidel.

Nejprve se podívejme na rozdíly v Evropě:

Vezměme si jako příklad **snídani**.

Severské stoly nabízejí salám, sýr, vejce a chléb, ale také klobásu a fazole. K tomu se podává káva (nejlépe filtrovaná), kakao nebo čaj.

Srovnáte-li to s jižní Evropou, zjistíte, že snídaně je tam velmi malá, většinou jen káva (krátká a silná) a sladké pečivo.

Mnozí **obyvatelé severu** se díky krátkému létu a dlouhé zimě stravují **vysoce kaloricky**; mnoho potravin se konzervuje uzením, solením nebo sušením. **Hlavním jídlem je večeře, k obědu se podává pouze malá svačina**, která se obvykle jí vestoje.

V teplejších jižních zemích převládá ve stravě čerstvé ovoce a zelenina, ryby a mořské plody nebo maso. Těstoviny, rýže a brambory jsou považovány za přílohy a konzumují se v malém množství. V Itálii se dokonce těstovinové pokrmy připravují pouze ze 100 g na osobu. (Srovnej Rakousko: 200-250 g). **Večeře je obvykle hlavním jídlem** a - na středoevropské poměry - se jí velmi pozdě (po 21. hodině).

V celé Evropě se jí příborem sestávajícím z nože, vidličky a lžice. Klasickou sadu příborů doplňuje řada speciálních příborů, jako jsou příbory na ryby, kleště na humry a lžice na zmrzlinu. Klasickou sadu příborů doplňují například příbory na ryby, kleště na humry a lžice na zmrzlinu.

Jíst velké porce a mluvit s plnou pusou je nepřípustné, stejně jako říhání, mlaskání nebo cinkání a mávání příbory a talíři. Jídla, jako jsou kuřecí stehna, krevety nebo hamburgery, se jedí rukama pouze tehdy, pokud jsou k dispozici finger bowls (malé misky s vodou a citronem) a malý ručník nebo utěrka na udržování čerstvosti. Výjimkou je chléb. V tomto případě se oddělují malé kousky a po částech se přinášejí k ústům.

Příbor by měl ležet volně v rukou a měl by být uchopen na konci. Pokud je příbor zkřížený nad talířem, znamená to, že jste si udělali krátkou přestávku v jídle. Pokud jsou nůž a vidlička rovnoběžně v poloze na 5 hodinách, znamená to, že jídlo je hotové. Rozpůlený ubrousek by měl být položen na klíně otevřenou stranou směrem k břichu. Používejte jej k osušení úst po jídle nebo během jídla, když saháte po sklenici. Po skončení jídla položte ubrousek nalevo od talíře.

Důležité

Pokud se ocitnete v neznámé situaci, pozorujte hosty kolem sebe a při jednání u stolu si z nich vezměte příklad. Pak nemůžete udělat chybu!

Podívejme se nyní blíže na některé evropské kulinářské zajímavosti a začněme na severovýchodě.

Polská kuchyně je známá svými jednoduchými, vydatnými pokrmy, přičemž se liší jídla na pobřeží (sever) a na jihu (Tatry). Polsko je proslulé svými "**pierogi**" (knedlíčky), "**bigosem**" (dušeným masem se zelím a houbami), "**rosolem**" (kuřecí polévkou s dršťkovou), "**golabkami**" (zelnými závitky), "**barszczem**" (polévkou z červené řepy). Na sladko ochutnejte "**Naleśniki**" (polské palačinky), "**Szarlotka**" (jablečný koláč) nebo "**Kolacz**" (tvarohový koláč).

K němu si můžete dát studené pivo, vodku, gdaňský Goldwasser (poměrně drahý nápoj), slivovici (tj. švestkovou vodku) nebo Wściekły Pies (směs vodky, malinového sirupu a tabasca).



Česká kuchyně je velmi podobná polské, ale jsou zde i rozdíly. Se spotřebou 135 litrů piva na obyvatele je **Česká republika největším konzumentem piva v Evropě**. Mezi známé značky piva patří brněnské "Starobrno", budějovický "Budvar" a plzeňský "Plzeňský prazdroj". Pokud se chcete zdržet alkoholu, můžete vyzkoušet "Kofolu", bylinnou limonádu.

Mezi tradiční česká jídla patří "**Dršťková polévka**" nebo "**Zelňačka**" (polévka z kysaného zelí). Po těchto jídlech často následuje "**Vepřo-knedlo-zelo**" (vepřová pečeně se zelím a knedlíkem), "**Hovězí guláš**" nebo "**Smažený sýr**". Mezi sladké pochoutky patří např. **Hořické trubičky** (oplatkové rohlíčky plněné medem, ořechy a skořicí), "**Valašský frgál**" (kulatý kynutý koláč plněný tvarohem, mákem nebo švestkami) nebo **Karlovarské oplatky** s ořechovou nebo kakaovou příchutí.

Rakouská kuchyně je ovlivněna K&K monarchií - Maďarskem, Čechami, Itálií a Balkánem. Kromě klasické vídeňské kuchyně zde najdete i mnoho provinčních specialit. Mezi typické

předkrmy patří **hovězí polévka s celestýnskými nudlemi** nebo **krupicovými knedlíčky**, "**Kaspressknödel**" nebo polévka s játrovými knedlíčky.

Mezi tradiční hlavní jídla patří "**Wiener Tafelspitz**" (vařené hovězí maso s opečenými bramborami a křenovým chlebem), "**Wiener Schnitzel**" (z telecího masa), "**Zwiebelrostbraten**" (dušené hovězí maso s cibulí), **plněná telecí prsa**, **Butterschnitzel** (mleté telecí maso), **vnitřnosti**, "**Paprikahendl**" (kuře v paprikové smetanové omáčce), "**Martini-Gansl**" (husa plněná houskami), "**Eiernockerln**" (knedlíky s vejcem), "**Krautfleckerln**" (krátké těstoviny s karamelizovaným bílým zelím).

K tradičním zemským pokrmům patří **štýrský fazolový salát**, korutanské "**Kasnudeln**", tyrolské "**Speckknödeln**", vorarlberské "**Käsespätzle**", "**Salzburg Mozartkugel**", hornorakouské "**Mostbraten**", "**Waldviertler Kartoffelknödeln**" (Dolní Rakousko) a "**Burgenland Fogos**" (okoun z Neziiderského jezera).

Pokud je to pro vás příliš hutné, můžete se dosyta najíst **rakouských dezertů a pečiva**. Vzpomeňte si na "**Kaiserschmarrn**", "**Palatschinken**", "**Salzburger Nockerln**" meruňkové knedlíky, "**Sachertorte**", jablečný závin, "**Reindling**" a mnoho dalšího.



Kromě **regionálních nealkoholických nápojů a džusů** se v Rakousku pije pivo a víno. Četné pivovary vyrobí ročně přibližně 9,8 hektolitrů piva. Rakouské vinařské oblasti se nacházejí v Dolním Rakousku, Burgenlandu a Štýrsku.

Na jihozápadě Evropy leží **Španělsko**, jehož kuchyně se vyznačuje **rybami, tapas a paellou**. Díky pohnuté historii Pyrenejského poloostrova má však silný vliv také levantská kultura. Jídla jsou bohatá na **dušená masa s luštěninami, maso a ryby, mořské plody a samozřejmě spoustu zeleniny**. Španělsko, zejména provincie Almeria, je známé jako zeleninová zahrada Evropy. Pěstují se zde okurky, rajčata, cukety, lilky atd. a také citrusové plody, broskve, nektarinky a melouny.

Španělé snídají lehce, kávu si často dávají vestoje v baru. Obědy a večere se často jedí teplé a obvykle se skládají z hlavního jídla a dezertu. Španělsko je proslulé svými **tapas - malými předkrmy podávanými jako předkrm nebo k aperitivu**. Patří mezi ně olivy, mandle, chorizo, queso manchego nebo sušená šunka Serrano. Bílý chléb je nezbytnou přílohou k mnoha

pokrmům. Stejně jako v mnoha jižních zemích se večerí až kolem půl desáté večer. chorizo, queso manchego or cured Serrano ham. White bread is an essential accompaniment to many dishes. As in many southern countries, dinner is not eaten until around 9.30 p.m.



Mezi oblíbené dušené pokrmy patří "puchera monteñesa" s bílými fazolemi, zelím, vepřovým masem a chorizem nebo "marmitako" s tuňákem, bramborami, cibulí, paprikou a rajčaty.

Výběr předkrmů je obrovský: gazpacho, studená zeleninová polévka, tortilla, bramborová omeleta, "papas arrugadas", malé brambory se slanou krustou, nebo "gambas al ajillo", marinované krevety v hliněné misce. Mezi známá a oblíbená hlavní jídla patří "bacalao" (treska), "cordero en chilindrón" (jehněčí v cibulové omáčce), "conejo en almorajo" (pokrm z Kanárských ostrovů - králík v zeleninové marinádě) a "albóndigas" (masové knedlíčky v rajčatové a mandlové omáčce). Španělsko je také proslulé "aioli" (studená česneková omáčka) a "mojo" (červená kořeněná omáčka). Mezi vyhlášené dezerty patří "Crema Catalana" (vanilkový krém), "Natillas" (pudink se sušenkami) a "Arroz con leche" (rýžový nákyp).

Španělské vinařství je mezinárodně proslulé a pěstuje se na severu poloostrova. Pivo se ve Španělsku vaří již od středověku. Turistický ruch značně zvýšil jeho produkci. Sherry (vyráběné ze španělského bílého vína) a sangria, aromatizovaný míchaný vinný nápoj podobný punči, jsou dva národní nápoje Španělů.

Nyní se věnujme lidem, kteří z náboženských, kulturních nebo individuálních důvodů odmítají určité potraviny a nápoje.

Jak již bylo zmíněno v oddíle 4.2, existují náboženské požadavky pro nekonzumaci některých potravin a nápojů. Například v islámu je vepřové maso povoleno. V hinduismu je kráva považována za posvátnou, takže hovězí maso není povoleno. V buddhismu je strava převážně vegetariánská. Pouze v křesťanství je povoleno vše.

Kulturními důvody pro odmítání potravin mohou být například etické důvody. V Evropě by nikoho nenapadlo vařit svého psa. Nebo ulovit veverku a dát ji na gril. V jiných kulturách (Jižní Amerika a Čína) jsou však tyto pokrmy považovány za lahůdky. **Obecně platí, že k podávání alkoholu musíte být plnoletí.** Některé státy v USA jsou ještě přísnější. Tam je pití alkoholu na veřejnosti nezákonné. Na závěr bychom vás rádi seznámili s typickou italskou kulturou, s cappuccinem. Cappuccino pijí Italové pouze ráno. Pokud si někdo takové cappuccino objedná po desáté hodině dopoledne, vězte, že jde o turistu.

4.4 Fakta – od švestkového pudinku ke tresce

Při cestování patří k zasvěceným znalostem i poznávání místních specialit a stravovacích a pitných návyků. Rádi bychom vás s některými z těchto zvyků a pojmů seznámili.

Toužíte po kultuře? Jídlo je kultovní! - Fakta – od švestkového pudinku ke tresce

Věděli jste, že ...

"Kalter Hund" (translated as cold dog) is not a deceased creature, but a German layered dessert made of biscuits and chocolate?

"Tiramisu" and "Saltimbocca" mean as much as "pull me up (build me up)" and "jump in my mouth"?

"Risibisi" is the Italian name for pea rice?

"Spotted Dick", is not a spotted dog's tail, but a baked pudding?

"Bubble and squeak" are not a squeaky bubble but an English dish of mashed potatoes, ham and egg?

"Stockfish" is not fish on a stick, but another name for air-dried cod?

the "bagel" from the Yiddish "bejgl" has its roots in Krakow (PL)?

the English "plum pudding" does not contain plums? In the Middle Ages, plums were generally considered to be dried fruits, hence the name.

"Surströmming", a Swedish speciality in the form of a fermented herring, can only be eaten outdoors? The foul smell is the reason.

"Diesel" means not only fuel at the pump but also beer and coke?

"Haggis", a popular Scottish dish, is boiled sheep's stomach and offal?

"Dead Granny" has nothing to do with German kinship, but it is cocoa with rum?

"Vodka" was not invented in Russia, but in Poland?

the "Franzbrötchen", a yeast pastry with cinnamon and sugar? Franz stands for French, who brought the recipe to Germany during the occupation.

"Aquavit" the Nordic name for clear schnapps, means "water of life"?

"Utopenci", which means "drowned", does not require a rescue operation, but is a typical Czech dish of sausages in vinegar solution?

"Radler" is not a term for sporty men, but can be ordered as beer with lemonade?

4.5 Změna kultury stravování

S příchodem chladniček do evropských domácností v polovině 60. let 20. století **se tradiční způsoby konzervace** (solení, sušení, uzení) staly **neatraktivními**. Mraznička umožnila zavedení mražených potravin.

Od 60. let 20. století lidé cestovali na jih a sever, čímž se **zvýšila jejich chuť ochutnat odlišné potraviny**. Doma si lidé chtěli uchovat vzpomínky na dovolenou, a tak v 70. letech 20. století byly hranolky a mražená pizza součástí každé německé domácnosti. Spotřeba mražených potravin na obyvatele vzrostla ze 400 g v 60. letech na 16 kg v roce 1990.

V roce 1955 byla v Německu otevřena první restaurace rychlého občerstvení se sloganem "Dnes zůstane kuchyně studená, jedeme do Wienerwaldu" - síť restaurací specializujících se na kuřecí pokrmy. První McDonald's byl otevřen v Rakousku v roce 1977.

S energetickou krizí v roce 1973 a založením Strany zelených v 80. letech došlo ke změně v myšlení lidí o jídle. Spotřeba biopotravin výrazně vzrostla, ale vysoké ceny si mohlo dovolit jen několik lidí.

Velký vliv měly nové výrobky, které byly prodávány jako "lehké" a které lidem vnucovaly představu, že jsou nízkokalorické. Zvýšil se také počet polotovarů, hotových jídel, která se dají rychle a snadno připravit v mikrovlnné troubě.

V 90. letech 20. století se objevily "**funkční potraviny**", tedy potraviny, které měly nejen zahnat hlad, ale také působit léčivě. Přídavné látky, jako jsou vitaminy, minerály a bylinky, zvýšily prodej. Nejvíce se na trhu prodávaly probiotické jogurty, aloe vera a ginkgo.

Na přelomu tisíciletí překonala nedostatek potravin i východní Evropa. To vedlo k obratu ve stravování. Do módy přišlo **dobrovolné hladovění**. Půst a očista se staly trendem par excellence. Vznikala fitness centra a hotely pro hladovějící. Metabolická výživa, "low carb" (nízkosacharidová dieta) "low fat" (nízkotučná dieta), cukr jako jed č. 1 pro tělo, to byla témata tohoto výživového cyklu.

BSE, epidemie dobytka z roku 2001, BSE, epidemie dobytka z roku 2001, přiměla lidi ke kritičtějšímu přístupu ke konzumaci masa. V roce 2005 vyšlo najevo, že zkažené maso bylo nově označeno a uvedeno na trh. V roce 2011 následoval skandál s EHEC, kterým v celé Evropě onemocnělo asi 4 000 lidí. V roce 2013 byly objeveny pokrmy připravené z koňského masa. **Všechny tyto skandály vedly v posledních dvou desetiletích k drastickému poklesu spotřeby masa**. Ekologické maso se nakupuje, pokud vůbec, z certifikovaných farem.

Obavy o životní prostředí, celosvětový nedostatek vody a tovární zemědělství - to vše jsou důvody, proč stále více lidí přechází na rostlinnou stravu. Nové lékařské poznatky navíc ukazují, že konzumace masa je zodpovědná za negativní účinky, jako je vysoký krevní tlak a vysoká hladina cholesterolu. To může vést ke kardiovaskulárním onemocněním, jako je například mrtvice. Na závěr se podívejme na různé druhy stravování v 21. století.

Toužíte po kultuře? Jídlo je kultovní! - Změna kultury stravování

Rozlišujeme, zda se někdo dobrovolně zdržuje určitých potravin, nebo se jich musí zdržovat kvůli alergickým reakcím.

Začněme těmi dietami, které vedou k omezení ze zdravotních důvodů:



Mezi nejčastější **potravinové alergen**y patří kravské mléko, celer, ryby, pšenice, arašíd, sója a slepičí vejce.

Pokud je někdo alergický na jednu nebo více z těchto látek, mohou způsobit příznaky od brnění rtů až po dušnost a zánět trávicího traktu. Proto je důležité být při alergiích velmi opatrný. Aby se předešlo riziku onemocnění, všichni výrobci potravin v celé EU od roku 2014 musí poskytnout seznam složek a informace o alergenech u výrobků - balených i nebalených.

Alternativní diety jsou souhrnným označením pro všechny diety, při nichž je snížena nebo vyloučena konzumace masa.

Pojďme se na některé z nich podívat blíže:

Vegetariánství	Vyhýbáme se potravinám ze zabíjených zvířat. Patří sem maso, ryby a výrobky z nich, jako jsou klobásy a uzené ryby, masové konzervy a ryby.
Veganství	Rozšířená forma vegetariánství. Při této dietě se obecně vyhýbáme živočišným produktům. Patří sem nejen vejce a med, mléko a sýry, ale také kůže.

Toužíte po kultuře? Jídlo je kultovní! - Změna kultury stravování

Paleo	Známa také jako dieta doby kamenné - povoleno je maso, ryby, vejce, ovoce, zelenina, semena a tuky. Obiloviny, cukr, luštěniny a mléčné výrobky jsou zakázány.
Clean Eating	Základem je výživa přírodními produkty, bez přídavných látek/E-čísel. Jídlo se přijímá v 5-6 malých porcích během dne.
Raw food	Ovoce, zelenina, semena, bylinky a ořechy se mohou ohřívat maximálně na 42 °C, jinak se ztrácejí důležité vitamíny a živiny. Tento typ stravy je považován za zdravý, ale také velmi jednostranný.
Fruganism	Tímto způsobem stravování nesmí trpět ani zvířata, ani rostliny. Frutariáni jedí jen to, co spadne ze stromu. Tabu je také zelenina a ovoce, které rostou v zemi, například brambory nebo cibule.
Low carb	Tato forma diety se zaměřuje na redukci sacharidů. Povoleno je maximálně 150 g denně, jinak jsou na denním pořádku bílkoviny a tuky (ve formě ryb a masa, mléka a tofu).

Jak vidíte, kreativité ve výživě se meze nekladou. Důležité je jíst vyváženou stravu, cvičit a nepřekračovat maximální denní množství kcal. Tímto způsobem zůstanete zdraví a ulevíte svému tělu. S tímto vědomím vám přejeme:

"Zůstaňte zdraví nebo se uzdravte!"

4.6 Shrnutí

Představte si, že se někomu z vašich přátel stýská po domově. Jaký je nejrychlejší způsob, jak ho rozveselit? Jídlem z domova a společností. Protože **společné jídlo** doprovázené dobrou konverzací podporuje nejen **pocit sounáležitosti**, ale také **snižuje tep a přináší uspokojení**. Společné jídlo lidi stmeluje a posiluje skupinovou dynamiku, ať už se jí doma, nebo v práci.

Pro zajištění **kultivované atmosféry u stolu** jsou **nezbytné stolovací návyky**, které upravují používání příborů, sklenic a talířů, stejně jako **znalost cizích jídel, zvyků a neobvyklých výrazů**. Kapitola 4.3 vám poskytla přibližnou představu o tom, co můžete očekávat.

Jste obeznámeni s **vývojem kultury stravování** od poválečného období až po současnost a dozvěděli jste se, že stravu je třeba volit nejen ze zdravotních důvodů, ale často také z důvodu alergií. V závěrečné kapitole jste se dozvěděli více o alergenech a různých dietách.

Rozmanitost stravování v 21. století nabízí širokou škálu specialit, které si každý může vychutnat podle svého gusta. Důležité je jíst zdravě a zůstat aktivní.

4.7 Použitá literatura

Cipriani A. (1984): Plate, table and board. A brief cultural history of eating. Südwest Verlag, Munich

Grillmann D. (2009): Etiquette for Dummies. Publisher Wiley-VCH, Weinheim

Hirschfelder G. (2005): European Food Culture. The history of nutrition from the Stone Age to the present day. Campus Verlag, Frankfurt/Main.

Kaufmann J.-C. (2014): Cooking Passion. The Sociology of Cooking and Eating. Verlag UVK, Konstanz.

Leitzmann C./Keller M./Hahn A. (2005): Alternative diets. Hippokrates-Verlag, Stuttgart.

Maurer E.R. (2012): Eating culture. Centaurus Verlag, Herbolzheim

Miklantz E./Lachmayer H./Eisendle R. (1999): The Kitchen. On the History of an Architectural, Social and Imaginative Space. Böhlau Verlag, Vienna, Cologne, Weimar.

Renner E. (2018): Der Speisen Würze. Stories about food culture and table manners from all over the world. Edition Zeitblende im AT Verlag, Aarau and Munich.

Salfellner H. (2022): Bohemian cuisine, a culinary journey. Haselbach Verlag: Vitalis, Prague.

Visit us on



www.cultureisyou.com



/cultureisyou/



profile.php?id=100086739879308



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.