

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Bakalářská práce

**Socioekonomické souvislosti stravování a jídla etnických
menšin (případ Vietnamců v ČR)**

Phuong Uyen Pham

© 2016 ČZU v Praze

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Phuong Uyen Pham

Provoz a ekonomika

Název práce

Socioekonomické souvislosti stravování a jídla etnických menšin (případ Vietnamců v ČR)

Název anglicky

Socioeconomic context of food of ethnic minorities (the case of Vietnamese minority in Czechia)

Cíle práce

Cílem práce je zjistit, jak pobyt v jiném kulturním prostředí ovlivňuje stravovací zvyky vybraných osob hlásících se k vietnamské národnosti.

Metodika

Práce začne literární rešerší, které přiblíží, jak je v odborné literatuře nazíráno na jídlo jako na kulturní fenomén (včetně např. identity). Práce také přiblíží studie, které ukazovaly, jak se různé etnické skupiny vyrovnávaly se změnou svého původního kulturního prostředí ve vazbě na jídlo (včetně např. ekonomických souvislostí spojených s jídlem). Výzkum bude vedený pomocí upravené metody časového sběru dat prostřednictvím deníků (technika časového snímku). Vybraní příslušníci vietnamské menšiny v ČR (reprezentované určitými typy) budou požádáni, aby si po určitou dobu zapisovali veškeré informace ohledně jídla, které konzumují (tj. o jaké jídlo se jednalo, jeho cena, kde bylo toto jídlo pořízeno atd.). Na tomto základě bude (ve vztahu k jednotlivým typům respondentů) zkoumáno, jak pobyt v jiném kulturním prostředí ovlivňuje stravovací zvyky.

Doporučený rozsah práce

30-40 stran

Klíčová slova

Jídlo, stravování, menšiny, Vietnamci

Doporučené zdroje informací

- Bittnerová, D., Moravcová, M. a kol. 2008. Kdo jsem a kam patřím? Praha: Sofis.
- Gvion, L. 2006. Cuisines of poverty as means of empowerment: Arab food in Israel. *Agriculture and Human Values* 23 (3):
- Lubman, N., Doak, C., Jasti, S. 2012. Food Label Use and Food Label Skills among Immigrants from the Former Soviet Union. *Journal of Nutrition Education and Behaviour* 44 (5): 398-406.
- Minh C. N., Winters, P. 2011. The impact of migration on food consumption patterns: The case of Vietnam. *Food Policy* 36 (1): 71-87.
- Valiente-Neighbours, J. M. 2012. Mobility, embodiment, and scales: Filipino immigrant perspectives on local food. *Agriculture and Human Values* 29 (4): 531-541.

Předběžný termín obhajoby

2015/16 LS – PEF

Vedoucí práce

doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 3. 7. 2015

doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 10. 11. 2015

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 14. 03. 2016

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Socioekonomické souvislosti stravování a jídla etnických menšin (případ Vietnamců v ČR)" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušil autorská práva třetích osob.

V Praze dne 14. března 2016

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu své bakalářské práce, doc. PhDr. Michalu Lošťákovi, Ph.D., za jeho odbornou pomoc a připomínky v průběhu zpracování této práce. Nejdůležitějšími osobami, kterým však chci poděkovat, jsou Hien, Honza, Linh, Thanh, Nina, Trinh, Žaneta, My a Tuan, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

Socioekonomické souvislosti stravování a jídla etnických menšin (případ Vietnamců v ČR)

Souhrn

Bakalářská práce je věnována jídlu a jeho sociálnímu a kulturnímu kontextu. Práce je rozdělena na dvě části: literární rešerši a praktickou část. Ze začátku práce bude zaměřeno na vysvětlení pojmu jídlo a krátce se pojedná o kulturních aspektech stravování. Dále jsou stručně popsány tři nejvíce zastoupené etnické menšiny v České republice. Praktická část je zaměřena na přizpůsobení se vietnamské menšiny v ČR s tím související i analýza stravovacích návyků. Kvalitativním výzkumem byly zjišťovány informace o jídlech, které respondenti konzumovali, a na tomto základě bylo zkoumáno, jak je jejich stravování ovlivněno pobytem v jiném kulturním prostředí.

Klíčová slova: jídlo, stravování, menšiny, Vietnamci, kultura

Socioeconomic context of food of ethnic minorities (the case of Vietnamese minority in Czechia)

Summary

The bachelor thesis is devoted to food and its social and culture context. This study is divided into two sections: literature review and practical part. The beginning of the text will be aimed to explanation of the term food and deals briefly with cultural aspects of eating. There are also briefly described the most popular ethnic minorities in the Czech Republic. The practical part is dealing with adjusting the Vietnamese minority in Czechia and the related issues and analysis of eating habits. By qualitative research were found out the information about food that respondents ate. On this basis was examined how is their eating affected by the place of residence in a different cultural environment.

Keywords: food, eating, minorities, Vietnamese, culture

Obsah

1 Úvod.....	10
2 Cíl práce a metodika	11
3 Literární rešerše	12
3.1 Vymezení pojmu jídlo	12
3.2 Sociální aspekty	12
3.2.1 Vlivy rodiny	13
3.2.2 Sociální vlivy	13
3.2.3 Vliv sdělovacích prostředků a kulturního dění	14
3.3 Ekonomické faktory výběru potravin.....	15
3.4 Kulturní aspekty stravování	16
3.4.1 Vztah k výživě v různých kulturách	16
3.4.2 Symbolika jídla	17
3.4.2.1 Jídlo jako symbol prestiže	17
3.4.2.2 Symbolika jídel o svátcích.....	18
3.4.2.3 Symbol sociálních vztahů.....	18
3.4.3 Výraz způsobu stravování.....	19
3.4.3.1 Vegetariánství jako životní styl.....	19
3.4.3.2 Freeganismus	19
3.5 Etnické menšiny v ČR.....	20
3.5.1 Romská menšina	21
3.5.1.1 Romská kuchyně	21
3.5.2 Ukrajinská menšina.....	22
3.5.2.1 Ukrajinská kuchyně	22
3.5.3 Vietnamská menšina	22
3.5.3.1 Historie a současnost	23
3.5.3.2 Hierarchie vietnamské komunity.....	23
3.5.3.3 Rodina a mezilidské vztahy.....	24
3.5.3.4 Kultura a svátky.....	24
3.5.3.5 Vietnamská kuchyně	25
3.5.3.6 Sapa „Malá Hanoj“	26
3.5.3.7 Viet Food Friends	26
4 Praktická část	27

4.1	Výzkumný soubor	27
4.2	Žití a přizpůsobení se české kultuře	28
4.2.1	Analýza jídelních deníků	29
4.2.2	Shrnutí výsledků	37
4.2.3	Faktory ovlivňující výběr potravin	38
5	Závěr.....	40
6	Seznam použitých zdrojů	42
6.1	Literatura	42
6.2	Internetové zdroje.....	44
7	Přílohy	46

Seznam obrázků

Obrázek 1: Typická vietnamská večeře	25
--	----

Seznam tabulek

Tabulka 1: Charakteristika respondentů	27
Tabulka 2: Porovnání cen, Honza	29
Tabulka 3: Porovnání cen - Hien	30
Tabulka 4: Porovnání cen, Linh.....	31
Tabulka 5: Porovnání cen - Thanh.....	32
Tabulka 6: Porovnání cen - Trinh	33
Tabulka 7: Porovnání cen - Žaneta	35
Tabulka 8: Porovnání cen - My	36

1 Úvod

Jídlo a věci spojené s ním jsou důležitou a nedílnou součástí každodenního života. Představuje nejen zdroj a prostředek života, ale také potěšení a radosti. U jídelního stolu se odehrávají významné chvíle, na které člověk v dospělosti rád vzpomíná v souvislosti s rodinou a rodinnou atmosférou. Různé pokrmy jsou sdíleny nejen s rodinou, ale i s přáteli. Příprava jídel při oslavách, grilování či návštěvy restaurací je jedním z oblíbených způsobů jak trávit čas s přáteli. Sokrates již ve Starověkém Římě hlásal „Nežiji, abych jedl, ale jím, abych žil.“ Je zřejmé, že stravování je nezbytné jak z hlediska biologického, tak i fyziologického a má důležitou nezastupitelnou roli ze sociálního a ekonomického aspektu.

Jídlo a stravování je důležitým zdrojem nejen obživy, ale i součástí různých kultur. Migrace početných skupin obyvatelstva a etnická situace jsou kolem druhého a třetího tisíciletí, vedlejšími znaky společenského a politického vývoje v Evropě. Tento migrační trend má své dopady i v České republice počátkem 90. let minulého století. Příchody početných přistěhovalců z různých koutů celého světa vytváří v ČR novou mezietskou kontaktní situaci. Každá z menšin má nejenom odlišný přístup k asimilaci do majoritní společnosti, ale hlavně různé a typické zvyky.

V této práci se budu zabývat právě stravováním etnické menšiny Vietnamců, působící v České republice a její přizpůsobení se této kultuře.

2 Cíl práce a metodika

Hlavním cílem této práce bude prozkoumání a zanalyzování stravovacích návyků vietnamských příslušníků v České republice a jejich přizpůsobení se české kultuře. Účelem práce je pokusit se ukázat pomocí sběrových dat formou jídelních deníků, že většina Vietnamců se asimilovala do české společnosti.

Bakalářská práce se bude skládat ze dvou částí, a to z teoretické části a z části praktické. V první části bude provedena literární rešerše, která přiblíží definici pojmu jídlo a poté bude krátce pojednáno o nejvýznamnějších sociálních a kulturních aspektech stravování. Jelikož je tato práce koncipována jako snaha o zjištění stravovacích návyků Vietnamců v ČR, bude ve druhé části literární rešerše vysvětlen pojem etnické menšiny. K charakteristice byly vybrány tři nejvíce zastoupené skupiny imigrantů, avšak podrobněji se budu zabývat vietnamskou menšinou.

Praktická část je založena na principu metody časového sběru dat prostřednictvím jídelních deníků. V rámci přípravné fáze byly vytvořeny tabulky jídelního deníku v termínu od 21. prosince do 31. prosince 2015, které měli respondenti v průběhu období vyplňovat. Mimo jiné jsem přidala i několik otevřených otázek, ze kterých budu vycházet při zjišťování jejich pobytu v České republice. Následně bude provedena analýza jídelních deníků a cenové porovnání stravování typického dne a stravování během Štědrého dne respondentů.

Tato práce je založena na kvalitativním výzkumu, ve kterém se zaměřím na výpovědi jednotlivých respondentů. Před realizací technického snímku sběru dat byli účastníci výzkumu obeznámeni s tématem, a kvůli ochraně soukromí v celé této práci nebudu uvádět jejich konkrétní jména a pravdivá místa trvalého bydliště, neboť kvůli pověstné propojenosti vietnamských komunit by mohlo dojít k rozeznání jejich totožnosti.

Do výzkumu jsem vstupovala z pozice člověka, jenž sdílí se zkoumáním své práce klíčovou základní charakteristiku. Před realizací sběrového data jídelních deníků a zjišťování základních informací respondentů, jsem provedla sebereflexi, kde jsem se pokusila zmapovat své vlastní zkušenosti se stravováním Vietnamců v cizí zemi.

3 Literární rešerše

3.1 Vymezení pojmu jídlo

Jídlo je nezbytnou věcí pro člověka, která slouží k uspokojování základních lidských potřeb. Čím je hlad zahnán, je v podstatě jedno, hlavně aby bylo jídlo jedlé. Potravinářští chemici, technologové vyvinuli přísná a dodnes používají terminologická pravidla, zabývající se stravou a výživou. Setkáváme se s názvoslovím v souvislosti s hodnocením pokrmů a pojmů (Dvořáková-Janů, 2003):

Pokrm – potraviny upravené určitým způsobem k požití (např. vepřová pečeně, houskové knedlíky, zelí hlávkové bílé) přičemž poslední dva názvy značí přílohy k pokrmům.

Sestava pokrmů – několik pokrmů podávaných najednou (např. vepřový řízek s bramborovou kaší a kompotem).

Jídlo (menu, sestava chodů) – snídaně, oběd, večeře, ale i jejich chody (např. oběd: květáková polévka, hovězí plátek na žampionech, brambory vařené, okurkový salát). Počet chodů a jejich vzájemná kombinace závisí na příležitosti, při které se jídlo podává.

3.2 Sociální aspekty

Nelze pochybovat o tom, že jídlo vymezuje v historii lidstva velký význam. Termín sociální aspekty velmi dobře definovali sociologové P. Berger a F. Luckmann (Berger, Luckmann, 1999): „Biologické konstituce umožňuje lidem hledání potravy, ale neříká jim, co mají jíst. Jídlo proniká mnohem více sociálními než biologickými kanály, přičemž uvedené aktivity nejsou definovány pouze svými hranicemi, ale přímo rozvinuly vliv na organické funkce.“ Vlivy sociálního prostředí na potravní chování, výživových návyků a zvyklostí můžeme řadit do tří kategorií (Fraňková, 2003):

1. vliv rodiny
2. sociální vlivy
3. vliv sdělovacích prostředků a kulturního dění

Sociální vlivy na příjem potravy potvrzují dopad, který má jeden nebo více osob na stravovací návyky ostatních, ať už vědomě nebo ne. I když se člověk stravuje sám, je jeho výběr potravin ovlivněn sociálními faktory, protože se dostává do interakce s celou společností. Nelze ovšem určit, do jaké míry působí sociální faktory na příjem stravy. (Feunekes et al., 1998)

3.2.1 Vlivy rodiny

Rodina, jako sociální skupina, je zodpovědná za zdravý vývoj osobnosti dítěte. Proto je pravděpodobné, že jsou děti od dětství vedeny k určitým preferencím a zvykům. „Vrůstání“ do společnosti dítěte a formování jeho osobnosti dochází v procesu socializace. Během tohoto celoživotního procesu se učí jak se chovat ve společnosti, co je správné, ale i to co se týče stravování a postojů vztahujících se k jídlu. Na jejich výchově se podílejí všichni dospělí členové rodiny. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003)

Osobnost otce a matky mohou ovlivňovat postoje dítěte k jídlu. Preference dětí jsou ovlivněny více matkou než otcem, nejspíše proto, že je s nimi v užším kontaktu než otec. Největší souhlas v preferencích byl zjištěn vztahem mezi matkou a dcerou. Tam, kde jí otec společně s dětmi, se stírají rozdíly mezi vlivem matky a otce. Důležitý vliv na životní styl rodiny má úroveň nejvyššího dosaženého vzdělání rodičů, místo ve kterém rodina žije, ale také výchovný styl. Zde se utváří postoje dětí k jídlu a jejich nutričních zvyklostí. Pro dítě je každé jídlo sociální situací, kdy rodiče během jídla dávají najevo svůj vztah k dítěti, pochvalou, káráním či neverbálně. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003)

Klíčovou roli mezi životem rodiny a výživou hrají vztahy mezi jednotlivými členy rodiny. Jde nejenom o vztah mezi rodiči, kteří se podílejí na výchově svých dětí, ale i o vztah mezi rodiči a dětmi a sourozenci mezi sebou samotnými. Některé studie dokazují, že postoje vůči některým jídlům jsou větší mezi sourozenci než mezi dětmi a rodiči. Je patrné, že vlivy sourozenců jsou malé v časném dětství a zvyšují se s věkem dítěte. Společné stolování dětí s rodiči může upevňovat rodinné vztahy a jejich soudržnost. I ve starším věku dětí je důležité, aby se stravovaly co nejčastěji s rodiči. Jídlo je neodlučně spjato s představou domova. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003)

3.2.2 Sociální vlivy

Během prvních několika let se dítě dostává do sociálního prostředí, které tvoří pouze rodina a nejbližší příbuzní. S postupem času vyrůstá, osamostatňuje se a dostává se do širšího sociálního prostředí mimo rodinu. Počátkem toho je návštěva mateřské, později i základní školy. Prostředí mateřské školy je z hlediska výživy důležitým sociálním faktorem a má značný význam při výchově dětí ve společnosti. Dochází zde k velkým změnám ohledně stravování. Nezvyklý může být nový jídelníček, kterému se musí dítě

podřídít, nové pokrmy, jež ještě nepoznalo a učí se jak správně jíst a stolovat. Do doby nástupu do školy bylo dítě zvyklé jíst pouze za přítomnosti svých rodičů, sourozenců či příbuzných. Společné jídlo dítěte s rodinou v restauraci, oběd či večeře u příbuzných, může patřit k příjemným zážitkům v životě člověka. Jídelní situace v restauraci působí na dítě novostí, nezvyklostí a výjimečností, protože jsou obsluhováni, na rozdíl od situace ve škole (školce). Tato nová sociální zkušenost má velký význam při vývoji osobnosti vývoje a jeho vztahu ke stravování. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003)

3.2.3 Vliv sdělovacích prostředků a kulturního dění

Televize a internet, patří mezi média, kterým se v dnešní době nikdo nevyhne. Mají velmi silný vliv na vývoj jídelních preferencí každého člověka, zejména dětí, které pravidelně sledují reklamní šoty v televizi. Reklamy na jídlo a potraviny vychází z poznatků psychologie. Tvůrci reklamních kampaní využívají mnoha možností působení na psychiku a chování člověka. Snaží se zaměřit na naše emoce, nabízejí produkty, které prezentují jako ty, co uspokojí naše potřeby, přináší radost dětem, tím pádem pak nutí své rodiče ke koupi dané věci. Lidé věří reklamním spotům stejně jako vysílaným příběhům a pohádkám. Nejen reklamy, ale i televizní pořady mají velký vliv na vývoj preferencí jídla, zejména kdy je spojeno s rolí oblíbeného hrdiny. Například známá postavička Pepka námořníka. Každé dítě určitě ví, že jeho fyzická síla a úspěch ve všech situacích bylo výsledkem pojídání špenátu. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003)

3.3 Ekonomické faktory výběru potravin

Nedostatečný přístup k vhodným potravinám je ovlivňován mnoha aspekty, avšak mezi hlavní tři patří: cena, dostupnost a znalosti. Tyto faktory ovlivňují nedostupnost využívání zdravé a vyrovnané stravy. (Dibsdall L.A. a další, 2003)

Cena je hlavním faktorem ovlivňující výběr potravin. Normální šetření dokazují, že existují značné rozdíly mezi sociálními třídami vzhledem k příjmu potravin. V případě, že je cena překážkou, záleží hlavně na socioekonomickém postavení osoby. To platí především ve skupinách s nízkými příjmy, které mají tendenci k nevyrovnané stravě a nízké konzumaci ovoce a zeleniny. Na druhou stranu není pravidlem, že vyšší příjem má větší sklon ke zdravé stravě, pouze široký a větší výběr potravin.

Dalším ze specifických faktorů je dostupnost obchodů, které ovlivňují výběr potravin a je spojena s dopravou a zeměpisnou polohou. Dražší jídlo je nabízeno ve městech v porovnání supermarketů na předměstí. (Donkin et al., 2000)

V dospělosti mohou být stravovací zvyky ovlivněny úrovní vzdělání. Naopak v oblasti zdravé výživy znalosti příliš nekolerují, protože lidé většinou neví, jak své znalosti o zdraví použít v praxi. Je proto důležité poskytovat přesné a odpovídající informace v médiích, na obalech jídel prostřednictvím odborníků v oblasti zdraví. (EUFIC, 2016)

3.4 Kulturní aspekty stravování

3.4.1 Vztah k výživě v různých kulturách

Jídlo má ve společnosti velmi důležitou komunikativní funkci. Každá kultura má své hodnoty minimálně rozdílné. Ať už jsou to požadavky vzhledu člověka, výběry vhodných potravin a jejich úpravy nebo denní rozvržení pokrmů. Stravovací návyky se po dlouhá staletí vyvíjí a mimo jiné jsou ovlivněny podnebím, polohou, ekonomickou situací ve státě a náboženstvím. Různé etnické skupiny, kultury a populace se odlišují v počtu podávání pokrmů do denních dávek, protože mají své stravovací zvyky a vlastní výběr potravin. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003)

Rozdílné je časové rozvržení a složení hlavního jídla dne. Dříve, v 18. století, byl hlavním jídlem považován oběd a k večeři se podávalo něco lehkého. Dnes je tomu naopak, kdy večeře se stává hlavním jídlem. Avšak existují i odlišnosti jedinců v jednom státě. Většinou je za hlavní jídlo v pracovním týdnu považována večeře. Naopak o víkendových dnech se hlavním jídlem stává oběd. (Faktor, 2001)

Po celém světě existuje několik typů podávání snídaní. Např. ve Velké Británii jsou Angličané zvyklí na rozdílný typ snídaně oproti dalším evropským státům. Jejich snídaně je velice výživově hodnotná obsahuje mimo jiné vejce, fazole, opečenou slaninu, ale také ovesnou kaši a džemy. Tyto základy převzali Američané a obohatily je ovocnými džusy, kukuřičnými lupínky a müsli. Tzv. kontinentální snídaně je na tom nejhůře, často obsahuje pouze pečivo, čaj a kávu a neobsahuje dostatek vhodných bílkovin a tekutin. Co se týče snídaně v Asii, je oproti evropské naprosto jiná. Obsahuje typické prvky asijské kuchyně – nudle, rýži nebo také sushi. Jejich snídaně se nijak neliší od oběda či večeře. Není překvapením, že snídají teplé jídlo, které jim mnohdy vystačí po celý den. (Linhart; Bryant, C. A. et. al, 2004)

Stolování představuje v různých kulturách mnoho zvláštností. V Číně se podává jídlo na kulatém stole, aby všichni strávníci měli stejnou vzdálenost na jednotlivé pokrmy uložené uprostřed stolu. Každý má před sebou malý talířek, hůlky a misku na rýži a nabírá si sám libovolné množství. V Indii a Africe je typické nepoužívat příbory, jí se zde pouze rukama. Ve Vietnamu je naprosto běžnou věcí mlaskání či řihání u jídla, vyjadřující pochvalu hostiteli. (Faktor, 2001)

3.4.2 Symbolika jídla

Lidský svět je plný symbolů. Slovo symbol znamená tvrzení nebo význam, který nese určitý, skrytý či hlubší význam. Jako symbol lze uvést růži. Není to pouze květina, ale symbol romantické lásky, příjemných a hezkých věcí v životě nebo také smrti. Stejně tak symbolická funkce jídla a stravovacích návyků nese mnoho významů současně a je velice zajímavá. (Bryant, C. A. et. al., 2004) Některé pokrmy a jídla symbolizují ženskost či mužnost. Například preference sladkého se řadí spíše k ženám. Kdežto muži málokdy přiznají svoji oblibu k čokoládě nebo zmrzlině. Správný chlap si raději přece dopřeje kus masa. Steak z hovězího nebo telecího masa bývá klasifikován jako „mužský“ pokrm, zatímco jahody jsou považovány za „ženské“ jídlo. Dalším příkladem lze uvést víno jako symbol krve v náboženských obřadech. Lidé si mnohdy neuvědomují symbolický význam některých jídel, dodržují zvyklosti a tradice i bez nutnosti jejich zdůvodnění. Velký a jistý význam mají pokrmy podávané o svátcích – hlavně o Vánocích a Velikonocích. Jídlo se využívá jako prostředek věštby. Dodnes na Vánoce krájíme jablko, jehož tvar semeníku nám sdělí, přežijeme-li následující rok. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003)

3.4.2.1 Jídlo jako symbol prestiže

V tradičních kulturách všech světadílů nalézáme příběhy, přísloví a alegorie, které zobrazují rozdíly prostřednictvím obrazu chudoby a nadbytku. Dvorská společnost a velcí vlastníci pořádali bohaté hostiny na počest svého vzestupu a představ o své moci, každý zde zapomněl na své starosti a kochal se nadbytkem. Na oslavách se pekli celí vepři a volí, k dispozici byly konvice s mlékem a hrnce s medem a z fontány teklo víno a pivo proudem. Chudý Lazar sbíral zbytky po psech z bohaté domácnosti. Při těchto slavnostech jako by byl na chvíli zapomenut nedostatek jídla. Ve středověku platilo slovo „hubený“ jako synonymum pro chudé, většina lidí byla podvyživená a obezita se vyskytovala pouze u bohatých. Mezi zdravé potraviny patřily hlavně ty, které konzumovaly vyšší vrstvy společnosti, např. drůbež, maso mláďat a ovoce. Odlišovala se také příprava jídla chudých a bohatých. Primitivní lid jedl maso spíše vařené, kdežto bohatí užívali k úpravě masa pečení. (Thomasová, Franc, Rousová, Švarcová, 2005)

Až do 18. století byla dispoziční možnost získat jídlo jako výraz společenské prestiže. Štíhlost a obliba sportu se stala až v posledních dvou stoletích charakteristickým

životním stylem pro vyšší společenské vrstvy. Například politik v USA by měl být štíhlý a dávat najevo, že o docílení štíhlosti usiluje, na rozdíl od příslušníků nižších vrstev, kteří zůstávají tlustí. (Dvořáková-Janů, 1999)

Prestižní význam některých jídel doznal v historii mnohých změn. Například bílý pšeničný chléb byl v minulosti považován za symbol vysokého standardu a kultury, zatímco dnes je tomu naopak. Do vyšší hodnotové škály se řadí kvalitní žitný chléb. Cukr se řadil mezi luxusní produkt symbolizující hojnost, v době, kdy se poprvé dovážel do Evropy. Postupem času jeho hodnota klesla, jeho výskyt se rozšířil a dnes je zdarma přidáván ke kávě a čaji. V historii se dostáváme také k opačnému postoji vývoje jídla. Med kdysi býval jídlo nižších vrstev, zatímco dnes se stává potravinou symbolizující zdraví a s úspěchem se prodává ve specializovaných prodejnách a lékárnách. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003)

3.4.2.2 Symbolika jídel o svátcích

Ritualizace jídla je nezbytnou součástí svátků a důležitým mezníkem roku. Přípravují se jídla, jejichž původ je symbolický. Nejenom, že se během svátků přerušují stereotypy v jídelním pořádku, ale především pomáhají upevňovat kladné vazby a soudržnost uvnitř rodiny. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003). Zvyky dodržované o svátcích vznikaly v dávných dobách.

Nejvíce příkladů se týká Svátků vánočních a velikonočních. V současné době k vánočním svátkům patří hlavně vánočka, smažený kapr s bramborovým salátem a cukroví. Mnoho lidí dodržuje na Štědrý den půst, kdy se částečně nebo úplně zdržují jídla a nápojů. Za odměnu má být zjevení zlatého prasátka, dodnes ovšem není známo, proč se před štědrovečerní večeří objevuje. Další tradicí je pečení velkého množství cukroví a pletení vánočky. (Vavřínová, 2002)

3.4.2.3 Symbol sociálních vztahů

Jídlo hraje důležitou roli v symbolice sociálních vztahů, v rodině i mezi přáteli. Stolování, konkrétní pokrmy a rodinná atmosféra je pro většinu tím, co jim vždy připomíná domov. Každý člověk po celý život rád vzpomíná na společné chvíle strávené s rodinou kolem jídelního stolu s pocitem lásky, pohody a bezpečí. Jídlo tvoří důležitou součást i při udržování rodinných pout na širší vzdálenost. Všichni se sejdou u jednoho stolu

ve významných dnech, oslavách, svátcích, ale také pohřbech a dochází k sociálním interakcím. Posezení s přáteli u druhu nápoje či jídla vypovídá o stupni přátelství. Příkladem může být časté sdílení pokrmů, které znamená více než jen pozvání na kávu. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003)

3.4.3 Výraz způsobu stravování

3.4.3.1 Vegetariánství jako životní styl

Pro většinu lidí je požívání masa samozřejmostí, něčím, o čem stěží přemýšlí. Když se však člověk zapřemýšlí nad svými stravovacími návyky, uvědomí si, že pro konzumaci masa není žádný pádný důvod ba naopak, může být zdrojem problémů a potíží. V dnešní době stoupá počet vegetariánů velmi rychle, hlavně mezi mladými, zatímco v minulosti vyloučení masa ze stravy bylo výjimečné. Člověk se stává vegetariánem z nejrůznějších důvodů i bez ohledu na nutriční zvyklosti společnosti. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003)

Všichni vegetariáni nejsou úplně stejní. Rozlišují se čtyři druhy vegetariánů, podle toho, čemu se ve stravě vyhýbají (Risi, Zürer, 2007):

- 1) Vegani se živí pouze rostlinnou stravou s úplným vyloučením masa, ryb, mléčných výrobků a vajec.
- 2) Lakto-vegetariáni nejedí maso, ryby ani vejce, ale mléčné výrobky ano.
- 3) Ovo-vegetariáni, nejedí maso, ryby a mléčné výrobky, naopak připouštějí vejce, většinou ze zdravotních důvodů.
- 4) Ovo-lakto-vegetariáni, živí se stravou postrádající pouze maso a ryby, obsahují však mléčné výrobky i vejce.

3.4.3.2 Freeganismus

Freeganismus v sobě zahrnuje život v komunitách, velkorysost, morální apatii, ovládání druhých, nenasytnost, sociální zájem a svobodu. Jednoduše řečeno je proti plýtvání starých, ale stále užitečných věcí. Freegani mají dva hlavní cíle: nakupovat pokud možno co nejméně a používat pouze to, co je opravdu nutné.

Jejich cílem je se co nejméně účastnit spotřebitelské ekonomiky. Místo toho, aby nakupovali v obchodech, se spoléhají na alternativní zdroje jejich potřeb – včetně jídla.

Nejčastěji si obstarávají potravu výběrem z kontejnerů u supermarketů a obchodů, kam se vyhazuje zboží s prošlým datem spotřeby. (About money, 2016)

3.5 Etnické menšiny v ČR

Jídlo a stravování je důležitým zdrojem nejen obživy, ale i součástí kultury. Jak již bylo zmíněno, každá kultura má své zvyky a stravovací návyky odlišné. Ať už se jedná o preferenci úpravy jídel nebo výběr různých potravin. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003) A proto se v následující kapitole zaměřím na jednotlivé charakteristiky tří nejvíce zastoupených etnických menšin u nás.

Kulturní pluralita společnosti je trendem dneška. Vyplývá to z dynamiky migrací za uplynulých padesát let a podporuje ji také ideologie multikulturalismu. Neodlučitelnou součástí soužití více etnik je kulturní různost a různých lidí tohoto soužití. Ať už majoritní společnost chce nebo ne, etnické menšiny jsou součástí naší země. V dnešní společnosti se setkáváme s lidmi pocházejících z jiných kultur, v níž byli jinak vychováni. Procesy odehrávající se v rovině kulturní různosti etnických societ zcela ovlivňují sebeidentifikaci a postoje k druhým. (Bittnerová, Moravcová, 2006)

„Etnickou menšinu lze definovat jako skupinu, jež nemá politickou převahu a existuje jako etnická kategorie. Přestože „menšina“ obvykle odkazuje k menšímu počtu, v odborné literatuře vymezuje politickou podřízenost.“ (Eriksen, 2008, s. 339)

3.5.1 Romská menšina

Za první zmínku o Romech v Čechách je považován odkaz v Dalimilově kronice „O Kartasiech pohanských“. Dnes na území Moravy, již existovalo přibližně 30 romských táborů. Později se Romové rozutekli do 153 obcí, ale na základě vytlačování místními obyvateli, byli nuceni si zakládat vlastní tábory za hranicí obcí. Imrich Vašečka (2007) rozděluje migraci na tři významné etapy. První etapu tvoří přibližně 17 000 romských příslušníků z poválečného východního Slovenska, kteří pobývali v českém pohraničí. Další skupina Romů přicházející v 50. letech hlavně za prací, zažívala budování socialismu na našem území. Třetí vlna začala v roce 1965 při likvidaci Romských osad na Slovensku. Hlavním problémem romské menšiny je nízká vzdělanost a s tím spojená komplikovaná sociální situace Romů. Velká část romského obyvatelstva patří do sociálně slabší vrstvy ve srovnání s majoritní populací v ČR. (Kaplan, 1999)

3.5.1.1 Romská kuchyně

Lze tvrdit, že kuchyně Romů je příbuzná indické, vzhledem k tomu, že v dávných dobách žili v Indii, která byla velice skromná. Od počátku byl romský jídelníček velice chudý, protože si nepěstovali plodiny ani nechovali svůj vlastní dobytek. Přesto, že byli chudí, nedojídali zbytky a jednou vařené jídlo nikdy neohřívají, ale vyhazovali.

Dnes je romská kuchyně přizpůsobena kuchyním zemí, ve kterých Romové žijí. I přes velkou uzavřenost romské společnosti okolní obyvatelstvo značně ovlivňuje jejich způsob života. Přesto si ve svém jídelníčku uchovávají tradiční a oblíbená jídla, která jsou levná. Důležitá je sociální situace rodiny ovlivňující výběr pokrmů. Mezi tradiční romská jídla patří Holubki (plněné zelné listy), fazolová polévka, pišot (plněné taštičky) a typický nedělní pokrm halušky. (MICHAL, 2016)

3.5.2 Ukrajinská menšina

Pro příslušníky současné Ukrajiny jsou české země již tradičně hostitelským prostorem. Již od konce 19. století sem migroval významný počet emigrantů. Hlavním důvodem byly lepší životní podmínky rozvíjejícího se hutního průmyslu na Ostravsku a zemědělské práce. Po roce 1989 přicházejí do tehdejšího Československa Ukrajinci hlavně z ekonomických důvodů. Nejdříve migrují převážně na dočasnou dobu, ale později se usazují a přicházejí za nimi další členové rodiny. (Bittnerová, Moravcová, 2008) Z velké části je současná ukrajinská migrace ekonomicky aktivní.

3.5.2.1 Ukrajinská kuchyně

Ukrajinská kuchyně je spjata s evropským systémem stravování a částečně převzala i tradice asijských národů. Vyznačuje se velkou rozmanitostí, je ovlivněna prvky ruské, německé, turecké a hlavně polské kuchyně, zejména na pohraničních územích. Ukrajinská kuchyně je velice jednoduchá. Jsou používány hlavně suroviny v neobvyklé kombinaci vytvářející jedinečné pokrmy. Je založena především na plodinách, které si lidé sami vypěstují na zahrádkách. Každý národ si vytváří vlastní soubor stravování, založený na tradičních chutích. Pro ukrajinskou kuchyni převládá dušení a vaření jako způsob tepelné úpravy. Mezi tradiční pokrmy patří – zelenino-moučné a kroupové. Z masných produktů preferují vepřové maso. Ukrajinci často zavařují kompoty a nakládají různé druhy zeleniny, které v zimě konzumují. (SUPPORT UKRAINE, 2016)

3.5.3 Vietnamská menšina

V České republice dnes žije poměrně početná skupina Vietnamců a jejich dětí. Většina z nich nikdy nebyla ve Vietnamu a své příbuzné znají pouze z vyprávění či po telefonu. Často se jejich mateřským jazykem stává čeština, vietnamštinu používají pouze pro komunikaci s rodiči nebo dospělými. O vietnamských studentech je všeobecně známo, že dosahují výborných studijních výsledků. Mezi charakteristické rysy Vietnamců lze považovat pracovitost a zdvořilost. (Bittnerová, Moravcová, 2008)

3.5.3.1 Historie a současnost

Počátek vietnamské migrace nastal již od roku 1950, kdy Vietnamská demokratická republika navázala diplomatické vztahy s Československou republikou. Spolupráce mezi oběma státy byla zcela účelová – ČSSR potřebovalo mnoho pracovních sil, hlavně pro práci v pohraničí, na druhou stranu Severní Vietnam zase vyškolené a kvalifikované pracovníky, které mu ČSSR poskytovala. (Kocourek, 2006) Historie pobytu Vietnamců v České republice je poměrně dlouhá. První skupinou bylo sto dětí-sirotků, které byly situovány v roce 1956 do dětského domova. Většina z nich vystudovala vysokou školu a zůstali v ČR po většinu svého života. Nejsilnější migrace probíhala v 80. letech, kdy přišlo do tehdejšího Československa asi 30 tisíc osob., kteří pracovali v dělnických profesích. Hlavní příčinou příchodu těchto lidí byly hlavně ekonomické důvody. Od počátku 90. let minulého století si vietnamští obchodníci pronajímali tržiště a stánky, kde mezeru na trhu zaplavili prodejem levné elektroniky a textilu. Mnoho Vietnamců si s sebou přivezlo zbytek své rodiny anebo založilo rodiny nové. Mohli tak poskytnout lepší evropské vzdělání svým dětem, tím i lepší životní podmínky. Postupně se vytvořily tři vrstvy: na nejvyšší pozici jsou tzv. starosousedlíci, poté společenství porevolučních Vietnamců a po příchodích v 90. letech je na nejspodnějším žebříčku hierarchie komunity nová migrační vlna.

V současnosti je velký nárůst počtu druhé generace, roste i počet Vietnamců s trvalým bydlištěm, což znamená, že se komunita začala velmi silně rozvrstvovat a směřuje do začleňování se do společnosti. (Hirt, 2010) Největší počet Vietnamců žije ve větších městech, převážně v Praze. Zpravidla podnikají na živnostenské oprávnění – nakupují a prodávají maloobchodní a velkoobchodní zboží nebo provozují bistra, rychlé občerstvení či restaurace. (Hofírek & Nekorjak, 2009)

3.5.3.2 Hierarchie vietnamské komunity

Starosousedlíci nebo-li *xu moc* (*xu* je označení pro české Vietnamce, *moc* znamená „starý“, „plesnivý“); tyto osoby bývají respektovány, disponují určitými prvky patriarchální ochrany a mají v této komunitě významné postavení. Vietnamci s významným ekonomickým postavením lze v rámci stratifikace místních společností vnímat i jako politickou hodnotu. Pomocí těchto lidí se řeší různé spory v komunitě, arbitráže mezi obchodníky aj.

Střední třídu vietnamské komunity tvoří obchodníci a podnikatelé, kteří často provozují vlastní obchody. Obvykle si najímají české občany jako prodavače, chůvy na hlídání a jejich děti navštěvují české školy. V České republice se vytvářejí podnikatelská a zájmová seskupení z členů – například z rodáků ze stejné provincie.

Nejnižší vrstvu sociálně zakořeněné vrstvy tvoří noví příchozí. Patří sem zejména prodavači na tržištích, kuchaři v asijských bistrech a restauracích, dělníci a pracovníci v manufakturách. (Hirt, 2010)

3.5.3.3 Rodina a mezilidské vztahy

Zcela odlišným kulturním znakem ve vietnamské komunitě je silná rodinná vazba, kterou netvoří pouze čtyři lidé, ale žijí spolu až tři generace. V tradiční rodině vládne pevný řád, sepětí s tradičními hodnotami, význam rodiny a úcta k starším lidem. K nim se také váží různé druhy oslovení odvíjející se podle stáří osob. (Bittnerová, Moravcová a kol., 2005)

3.5.3.4 Kultura a svátky

S rodinou jsou velmi spjaty i tradice, které se dodržují i v českém prostředí, avšak ne v tak silné podobě. Nejvíce se udržuje tradiční vietnamská kuchyně. Přípravě jídla se mnohdy věnuje i několik hodin. U jídla se schází celá rodina a tradičně se při ní řeší nejdůležitější otázky domácnosti, vzdělání dětí, obchodu. Další důležitou tradicí je uctívání předků, reprezentované oltářem s tradiční výzdobou (vonné tyčinky, květiny, mísa ovoce a fotografie blízkých členů rodiny a předků). Nový rok, který se slaví podle lunárního kalendáře, je nejvíce oblíbeným vietnamským svátkem. V tento významný den se připravuje tradiční pokrm Bánh Chung, který se skládá z rýže, fazolí, masa a soli zabalený do zelného listu. Vietnamští příslušníci neslaví pouze výročí narozenin, ale také výročí úmrtí blízkých členů rodiny a samozřejmě svatby, které jsou pořádány až pro několik stovek hostů. V současnosti vietnamské rodiny přijaly i některé české svátky, nejčastěji Vánoce. (Bittnerová, Moravcová, 2003)

Obrázek 1: Typická vietnamská večeře



Zdroj: vlastní

3.5.3.5 Vietnamská kuchyně

Vietnamská kuchyně je velice zdravá – nejčastěji se skládá ze zeleniny, ovoce, bylinek, rýže a masa. Tradiční vietnamská jídla jsou bohatá na sacharidy a s nízkým procentem obsahu tuku. Základní surovinou je rýže a rybí omáčka. Vietnam patří po Thajsku mezi největší vývozce jasmínové rýže. Objevuje se při snídaních, obědech, večeřích, ale také dezertech. Z rýže se vyrábí spousta dalších surovin či pokrmů, například rýžové nudle, rýžový papír, rýžová kaše, rýžové víno a spousta dalších. Další nezbytnou a důležitou surovinou jsou čerstvé bylinky a koření.

K oblíbeným a tradičním jídlům se řadí smažené jarní závitky (Nem) nebo vydatná polévka Pho – silný hovězí vývar s plochými rýžovými nudlemi, která se konzumuje v jakoukoli denní dobu. Mezi nápoji jsou ve velké míře zastoupeny čerstvě vymačkané džusy, čaje, minerální vody, ale i piva. Zvláštní specialitou je silná a velmi oblíbená překapávaná káva (Ca Phe Sua) doplněna sladkým kondenzovaným mlékem a ledem. (Severní Vietnam, 2016)

3.5.3.6 Sapa „Malá Hanoj“

Sapa nebo lidově „Malá Hanoj, Pražský Hanoj či Malý Saigon“ je nejenom vietnamská velkoobchodní tržnice, ale také i centrum vzdělání a kultury. Toto centrum je mnohdy označováno jako město ve městě. Areál zaujímá rozlohu cca. 250 000 metrů čtverečních a existuje od přelomu roků 1999 a 2000, na pozemku bývalé drůbežárny Praha-Libuš. V areálu je více než sedmitisícová komunita, která spravuje vlastní školu, školku, jazykové centrum, školu bojových umění, buddhistický chrám, redakci vietnamských časopisů, pobočky bank a pojišťoven, restaurace a bistra, kulturní sály, prodejny s potravinami a samozřejmě velko a maloobchody. Komunita má i vlastní právníky, finanční poradce, lékaře, překladatele apod. (SAPA PRAHA obchodní a kulturní centrum, 2016) SAPA je otevřena 7 dní v týdnu, včetně státních svátků, s tím, že nejvytíženější prodejní dny jsou o víkend, kdy obchodníci z celé ČR jezdí nakupovat zboží a potraviny. Dále se uskutečňují i prohlídky Sapou pro veřejnost s odborným výkladem a návštěvou různých míst. Mezi největšími problémy, které jsou často diskutovány, patří prodej pašovaného zboží a padělků značkováného zboží. (INFORMACE SAPA, 2016)

3.5.3.7 Viet Food Friends

V roce 2011 dvě zakladatelky (Mai Huong a Thuy Duong) vytvořily blog „Viet Food Friends“. O tři roky později se do dívčího týmu přidala Mai Vu - Mája. Tyto slečny na svém blogu píšou o vietnamské kuchyni, kde s radostí čtenářům předávají to, co se naučily od svých maminek. Mimo jiné uskutečňují kurzy vaření vietnamských pokrmů, tzv. Sapa tripy a různá setkání nad vietnamskými dobrotami. „Výlety“ do vietnamské tržnice SAPA jsou určeny pro všechny, kteří se chtějí více přiblížit atmosféře vietnamských ulic a poznat skutečnou vietnamskou kuchyni. Během této návštěvy se účastníci seznámí s nepatrným množstvím pokrmů, které nejsou v centru města dostupné, ale jsou základní součástí vietnamské kuchyně. Kromě toho se podívají i do obchodů s potravinami, kde jim poradí s nákupem potravin. (vietfoodfriends, 2016)

4 Praktická část

4.1 Výzkumný soubor

Výběr vzorku probíhal metodou lavinového sběru, neboť jsem se chtěla vyhnout oslovení svých vietnamských přátel. Skutečnost, že se osobně známe a jsme stále v kontaktu, mohla vést ke zkresleným odpovědím. Proto jsem se obrátila na jejich známé s žádostí o kontakty s potenciálními respondenty, které osobně neznám. Z toho důvodu se zde objevují dvě rodiny, které se mezi sebou znají. Avšak to, jak vypovídají o svém stravování a svém pobytu v ČR, je zcela odlišné.

Výzkumu se zúčastnilo pět různých domácností. Jídelní deník vyplňovali převážně potomci a jejich rodiče, dohromady se soubor skládá z devíti respondentů (5 žen, 4 muži) v různém věkovém rozmezí. Účastníci pod hranicí 25 let jsou narozeni v České republice, jejich rodiče starší 45 let imigrovali do tehdejšího Československa po roce 1986. Základní charakteristiky jsou uvedeny níže v Tabulce 1.

Tabulka 1: Charakteristika respondentů

JMÉNO	POHLAVÍ (M/Ž)	VĚK	BYDLIŠTĚ	V ČR OD	POZNÁMKA
Honza	m	17	Třebíč	narození	syn Hien, kamarád Tuan
Hien	ž	43	Třebíč	roku 1993	matka Honzy
Linh	ž	22	Chotěboř	narození	dcera Thanh a kamarádka Linh
Thanh	m	52	Chotěboř	roku 1986	otec Linh
Nina	ž	30	Praha	od 9let	kamarádka Trinh
Trinh	ž	21	Praha	narození	kamarádka Niny
Žaneta	m	19	Chotěboř	narození	
My	ž	19	Jihlava	narození	kamarádka Linh
Tuan	m	20	Pelhřimov	narození	kamarád Honzy

Zdroj: vlastní zpracování 2016

4.2 Žití a přizpůsobení se české kultuře

Druhá generace respondentů, tedy mladších 25 let, se v České republice narodila a žije zde od narození. Od malička jsou vystaveni dvěma odlišným a kulturním vlivům. S těmi vietnamskými se setkávají pouze doma nejvíce s rodinou a v komunitě, kdežto s českou kulturou se střetávají v podstatě všude jinde. Rodiče respondentů a komunita, se kterou je rodina v kontaktu, přistupují a vychovávají své potomky na základě zkušeností a zvyklostí z Vietnamu. Hien a Thanh uvádí, že vnímají obě dvě kultury, ale ztotožnění jsou více s vietnamskou kulturou. Hlavně vyžadují, aby jejich děti nepozapomněli na svůj původ a kulturní zvyky. Toto vnímání neplatí pro všechny stejně. My o svých rodičích píše:

My: „Říkají, že jsou spokojení, a když se jich někdo zeptá na to, jestli by v budoucnu jeli zase zpátky do Vietnamu, řeknou většinou, že když už, tak za rodinou, ale jinak tady jsou doma a ve Vietnamu že je to špinavé, je tam moc teplo atp., jsou tu lepší podmínky pro žití.“ (My, 19 let)

Tento vliv mohl být zesílen i tím, že považují své české sousedy a přátele, za svou druhou rodinu. Odlišnosti můžeme nacházet v těchto dvou generacích potomků a rodičů. Všichni respondenti z mladší generace uvádí, že k české kultuře mají blíže než k vietnamské. Je to zapříčiněno tím, že jsou tu narozeni, vzdělávají se v ní, pracují v ní a řada z nich se setkává spíše s českými přáteli než s Vietnamci.

Trinh: Já jsem se tu narodila, chodím na VŠ, přátele mám spíše mezi Čechy, ale sem tam i vietnamští přátele, se kterými i bydlím.(Trinh, 22 let)

Linh uvádí, že je ráda za to, že má možnost upravit si své žití do podoby, ve které se střetává vietnamská a česká kultura. Je vidět, že tuto zkušenost přijímá velice kladně.

4.2.1 Analýza jídelních deníků

Jak již bylo řečeno v metodice práce, výzkum byl zadán v období vánočních svátků, proto bude stravování zaměřeno na Vánoce. Na konci každé analýzy zhodnotím cenově typická (nejčastěji) konzumovaná jídla a porovná je s pokrmy na Štědrý den. Ceny jsou uvedeny respondenty, avšak některé jsem si musela dohledat a vypočítat, jelikož ne všichni respondenti byli ochotni sdělovat ceny.

Honzovi je 17 let a narodil se v České republice. Stravuje se většinou ve školní jídelně nebo doma. Z jídelního deníku je vidět, že snídani nezanedbává. Jeho nejčastějším pokrmem k snídani je Jeníkův lup s mlékem, který se objevil 4x, poté se vyskytovalo buď pečivo, nebo vánočka a cukroví. K dopoledním i odpoledním svačinám volil nejčastěji pečivo s máslem, šunkou a sýrem ovšem 3x v týdnu vynechal. U tohoto respondenta můžeme vidět, že chybí ovoce, které bylo uvedeno pouze dvakrát. K obědu preferuje spíše česká jídla, pouze třikrát měl v tomto období vietnamské pokrmy. Nejčastějším českým pokrmem byla Svíčková, po zbytek týdne se objevovala různá jídla. Večeře strávil ve společnosti své rodiny, tudíž konzumoval pouze vietnamskou kuchyni. Na Štědrý večer měl kapra připraveného na vietnamský způsob s rýží.

Tabulka 2: Porovnání cen, Honza

TYPICKÝ DEN	JENÍKŮV LUP S MLÉKEM	ROHLÍK S MLÉKEM A ŠUNKOU	SVÍČKOVÁ S KNEDLÍKY	CHLEBÍČKY	RÝŽE S KUŘECÍM MASEM A ZELENINOU	CELKEM
Cena	18 Kč	8 Kč	27 Kč	20 Kč	52 Kč	125 Kč
Štědrý den	Jeníkův lup s mlékem	Chlebičky, jednohubky	Kuřecí řízek a bramborový salát	Cukroví	Dušený kapr, rýže, zelenina, vajíčka	Celkem
Cena	18 Kč	25 Kč	50 Kč	15 Kč	56 Kč	164 Kč

Zdroj: Jídelní deník – Honza, vlastní zpracování 2016

Typický den Honzy vychází na 125 Kč, oproti Štědrému dni ušetří 39 Kč. Levnější strava může být ovlivněna levnější stravou ve školní jídelně, kde oběd stojí 27 Kč.

Následovně bude představena matka Honzy, Hien. Imigrovala do České republiky v roce 1993. Od té doby tu žije s rodinou a je ženou v domácnosti pomáhající svému muži v podnikání. Z deníku lze vyvodit nízké stravovací návyky v době snídane. Spíš převládají nápoje jako zázvorový čaj nebo káva občas doplněna sladkým pokrmem. Pouze 4 z 11 dnů konzumovala snídani a to byla buď rýže s masem, pečivo se salámem nebo obložené chlebičky. Svačiny jsou plně zanedbané. Příležitostně se vyskytuje káva a 4x ovoce za celou dobu výzkumu. Co se týče pokrmů během polední pauzy, nejčastěji vyskytovaná je vietnamská kuchyně, v podobě rýže, masa a zeleniny. Pouze jednou bylo uvedeno české jídlo – kuřecí stehno s bramborem a 2x zbytky z večeře. Bohatší a větší množství pokrmů se podává k večeři. Každý den však něco jiného. Avšak příloha je vždy rýže nebo rýžové nudle.

Tabulka 3: Porovnání cen - Hien

TYPICKÝ DEN	ZÁZVOROVÝ ČAJ S MEDEM	NIC	RÝŽE S MASEM A ZELENINOU	NIC	RÝŽE S GULÁŠEM NA VIETNAMSKÝ ZPŮSOB, ZELÍ NAKLÁDANÉ, DUŠENÁ ZELENINA	CELKEM
Cena	8 Kč	-	40 Kč	-	50 Kč	98 Kč
Štědrý den	káva cukroví	chlebičky	Rýže s restovaným hovězím masem a mungo klíčky		Dušený kapr, rýže, zelenina, vajíčka	Celkem
Cena	15 Kč	20 Kč	35 Kč	-	54 Kč	124 Kč

Zdroj: Jídelní deník – Hien, vlastní zpracování 2016

Z obsahu Tabulky 3 vyplývá, že stravování na Štědrý den vyjde Hien o 26 Kč více než v den typický. Je to zapříčiněno výjimečným požíváním cukroví a chlebiček.

Studentka Linh narozená v České republice, patří k těm, kdo má pestřejší jídelní deník. Snídaně je velice bohatá a každým dnem stejná. Základ se skládá z pečiva, sýra, másla, čaje, kávy a něčím sladkým, např. ovocem, cukrovím nebo vánočkou. Dopolední svačiny jsou dodržovány o něco více než ty odpolední. Uvádí, že dopoledne svačila 6x (2x ovoce, 2x cukroví, 2x sušenky) odpoledne pouze 5x. většinou bývá cukroví (3x), jednou ovoce a jednou sušenku. Nepravidelná konzumace svačiny může být ovlivněna tím, jak moc velké bylo množství předcházejícího pokrmu. Obědy se týkají spíše českých jídel. Např. dršťková polévka, karbanátky s bramborovou kaší nebo oblíbená svíčková s knedlíky. Třikrát bylo uvedeno, že nic neobědvala, konkrétně o vánočních svátcích. Večeře je opět bohatá, avšak každý den jiná. Základem je samozřejmě rýže a nějaké maso. Tři dny za sebou je uveden kapr připravený na několik způsobů. Nejdříve řízek podáván s bramborovým salátem, ale i s rýží, poté pečený kapr a v poslední řadě smažený na rajčatech. Je zajímavé, že konzumace typické štědrovečerní večeře je doplněna rýží a polévkou na vietnamský způsob.

Tabulka 4: Porovnání cen, Linh

TYPICKÝ DEN	PEČIVO+SÝR+MÁSLO, ČAJ, OVOCE	CUKROVÍ	SVÍČKOVÁ S KNEDLÍKY	NIC	RÝŽE, OMELETA, SMAŽENÉ KUŘE, CANH (POLÉVKA)	CELKEM
Cena	25 Kč	15 Kč	90 Kč	-	60 Kč	190 Kč
Štědrý den	Pečivo+sýr+máslo, čaj, něco sladkého – vánočka	cukroví	nic	nic	Kapr - řízek, salát, canh, rýže	Celkem
Cena	30 Kč	15 Kč	-	-	77 Kč	122 Kč

Zdroj: Jídelní deník Linh, vlastní zpracování 2016

Z Tabulky 4 můžeme vidět, že levněji vyšla strava na Štědrý den, přestože je slavnostnější večeře, avšak může to být tím, že neměla respondentka oběd. Rozdíl těchto dvou dnů vychází 68 Kč.

Čtvrtou analýzou je deník podnikatele Thanh, ačkoli žije v České republice téměř 30 let, jeho stravování se spíše přiklání k vietnamským zvykům. Den respondenta začíná velkou a tepelně upravenou snídaní. Celkem 4x uvádí polévku Pho, 2x instantní nudlovou polévku a 2x rybí. Příležitostně snídá párky a pečivo. Thanh potvrzuje pravidlo, že vietnamští příslušníci nejsou zvyklí na konzumaci svačin. Uvádí celkem pouze pět jídel dopoledních a odpoledních přesnídávek, banán nebo cukroví. K obědu má nejčastěji české pokrmy. V jeho deníku jsou zapsána jídla klasická jako např. Svíčková s knedlíky, guláš, španělský ptáček s rýží nebo bramborová kaše s karbanátkem. Je zajímavé, že v domácnosti tato česká jídla nevaří, stravuje se výhradně v českých hospodách a restauracích. Večeře obsahuje stejné pokrmy jako výše uvedené Linh, jelikož se stravují společně.

Tabulka 5: Porovnání cen - Thanh

TYPICKÝ DEN	POLÉVKA PHO, KÁVA	NIC	HRANOLKY+VEPŘOVÝ PLÁTEK+ZELENINA+COLA	NIC	RÝŽE, OMELETA, SMAŽENÉ KUŘE, CANH (POLÉVKA)	CELKEM
Cena	60 Kč	-	99 Kč	-	60 Kč	219 Kč
Štědrý den	Vánočka, káva	cukroví	pho	nic	Kapr, salát, canh, rýže	Celkem
Cena	20 Kč	15 Kč	60 Kč	-	77 Kč	172 Kč

Zdroj: jídelní deník Thanh, vlastní zpracování 2016

V Tabulce 5 vyplývá, že rozdíly mezi těmito dny jsou nepatrné, pouze 47 Kč. Typický den Thanh vyjde na více peněz, jelikož se stravuje v restauraci, Na Štědrý den konzumuje pouze své uvařené pokrmy, které vyjdou levněji. Opět i zde vyjde výhodnější konzumace na Štědrý den.

Dalším účastnicí výzkumu je Trinh, žijící v České republice od narození. Studuje v Praze a stravuje se hlavně ve školní jídelně a doma. Z uvedených odpovědí můžeme zjistit, že snídaně je převážně stejná. Během šesti dnů konzumovala müsli s mlékem a 4x uvádí pečivo s marmeládou a jednou s vajíčky. U svačin, dopoledních i odpoledních, uvádí různé druhy pokrmů, např. 7x ovoce, stejné množství cukroví a sušenky třikrát. O respondentce lze říci, že preferuje sladké pokrmy. Obědy a večere jsou převážně z vietnamské kuchyně, obsahující rýži, doplněné masem na různé způsoby a zeleninou (10x), polévku Pho uvádí 4x, jednou pho cuon (rýžové palačinky), jednou rýžové nudle. Je zajímavé, že polévku pho uvádí k obědu a k večeři vždy v jeden den. Z české kuchyně uvádí 2x bramborový salát s vepřovým řízkem, pouze jednou tradiční bramboráky, špagety nebo hummus se zeleninou.

Tabulka 6: Porovnání cen - Trinh

TYPICKÝ DEN	MÜSLI S MLÉKEM	SUŠENKA	RÝŽE, FAZOLKY S MRKVÍ, HOVĚZÍ MASO	MANDARINKY	RÝŽE, KUŘECÍ MASO, KEDLUBNA, MRKEV	CELKEM
Cena	15 Kč	15 Kč	40 Kč	10 Kč	40 Kč	120 Kč
Štědrý den	Rohlík, máslo, marmeláda, mléko	Jablko, cukroví	Rýže, vepřové maso, polévka z rajčat a vajíček	sušenka	Bramborový salát, vepřový řízek	Celkem
Cena	12 Kč	20 Kč	40 Kč	15 Kč	45 Kč	132 Kč

Zdroj: jídelní deník Trinh, vlastní zpracování 2016

Typický den u Trinh vychází na 120 Kč oproti Štědrému dni, kdy konzumace v tento den vychází na 132 Kč, je výhodnější. I když jsou tyto pokrmy vařené a konzumované u respondentky doma, suroviny na přípravu jídel o vánocích jsou dražší.

Servírka a baristka Nina, pracuje v kavárně a přistěhovala se do České republiky v devíti letech. Nejčastěji se stravuje v restauraci a doma. Tento jídelní deník je velice stručně popsán a není detailněji rozepsán. Respondentka uvádí, že v období Vánoc snídá pouze cukroví a poslední tři dny v roce konzumovala palačinky. Co se dopoledních svačin týká, preferuje pouze ovoce. V odpoledních hodinách vynechává, pouze dvakrát uvádí ovoce a na Silvestra chlebičky. V rámci oběda uvádí 9x vietnamskou kuchyni a dvakrát zbytky z večeře. Při podrobnějším rozboru byly tyto zbytky z večeře po konzumaci české kuchyně. Večeře jsou opět zmíněné pokrmy připravené na vietnamský způsob a čtyřikrát česká kuchyně v dny vánočních svátků. Jelikož zde nejsou dostatečné informace o pokrmech a cenách, nelze provést porovnání.

Nyní se zaměřím na analýzu deníku Žanety, která se stravuje pouze doma. Její snídaně je jednoznačná, každý den pojídá jogurty. Dopolední svačiny vynechává, avšak v odpoledních hodinách si dopřává nějaké buchty (5x), třikrát sladké pečivo a ve stejném množství pečivo s Lučinou. V době poledního jídla konzumuje výhradně českou stravu. Žaneta každý druhý den uvádí těstoviny na několik způsobů, celkem šestkrát, např. lasagne, špagety carbonara, penne pomodoro a další. Můžeme pozorovat, že se přiklání k italské kuchyni. Zajímavé jsou zápisky v době večeře, kdy se vietnamská kuchyně příliš nevyskytuje, dohromady pouze čtyřikrát – polévka pho, závitky s nudlemi, rýže s masem a restovanou zeleninou a nudle s krevetami. Respondentka volí spíše lehčí pokrmy v podobě míchaných vajíček se zeleninou (2x), zeleninových salátů (2x) nebo pečivem se zeleninou.

Tabulka 7: Porovnání cen - Žaneta

TYPICKÝ DEN	JOGURT	NIC	LASAGNE	BUCHTA	MÍCHANÁ VAJÍČKA S PEČIVEM	CELKEM
Cena	12 Kč	-	50 Kč	10 Kč	15 Kč	87 Kč
Štědrý den	Jogurt	nic	Gnocchi s kuřecím, špenátem	Pečivo se sýrem a lučinou	Bramborový salát, kapr	Celkem
Cena	12 Kč	-	40 Kč	15 Kč	45 Kč	112 Kč

Zdroj: Jídelní deník – Žaneta, vlastní zpracování 2016

Žaneta svůj jídelníček obzvlášť nemění, její typický den vyjde levněji než na Štědrý den, který vychází více kvůli večeři.

Dále se budeme zabývat analýzou respondentky My. Její stravování probíhá v době polední pauzy ve škole, večeře doma. Obvykle snídá zdravé pokrmy, v období výzkumu uvádí 2x celozrnný chleba s tvarohovou pomazánkou a krutí šunkou, čtyřikrát ovesnou kaši, avšak v době vánočních svátků pojídá cukroví a lívance nebo palačinky. V dopoledních hodinách si dává pravidelně sezónní ovoce, s výjimkou na Boží hod vánoční a na Sv. Štěpána, kdy nic nekonzumuje, jelikož je přejedena. V době oběda se prolíná česká kuchyně (5x) s vietnamskou (6x). Jsou tady zmíněna jídla typu polévky Pho, rýže nebo rýžové nudle s masem a zeleninou. Z českých pokrmů třeba kachna s knedlíky a zelím, guláš, zapečené brambory, těstoviny se špenátem a kuřecím masem a čočková polévka. Odpoledne je čas na kávu, čaj a cukroví, které uvádí každý den. Stravování ve večerních hodinách patří k lehčím pokrmům, respondentka uvádí pětkrát salát, zbytky z oběda třikrát. Je zvláštní, že My nedodrhuje typicky českou kuchyni ve večerním stolování. Štědrovečerní večeře patří ke slavnostnějším pokrmům obsahující rybí polévky, bramborový salát a řízek z kapra. Na Silvestra byly zapsány chlebíčky a jednohubky.

Tabulka 8: Porovnání cen - My

TYPICKÝ DEN	OVESNÁ KAŠE	OVOCE	ZAPEČENÉ BRAMBORY	KÁVA, ČAJ	SALÁT	CELKEM
Cena	8 Kč	10 Kč	35 Kč	6 Kč	30 Kč	89 Kč
Štědrý den	Cukroví a čaj	Ovoce	Vietnamská polévka	Kafe, čaj, cukroví	Rybí polévka+bramborový salát+kapr	Celkem
Cena	20 Kč	10 Kč	20 Kč	21 Kč	65 Kč	136 Kč

Zdroj: Jídelní deník My, vlastní zpracování 2016

Z uvedené Tabulky výše, můžeme vidět, že strava v typický den vyjde levněji, než v den Štědrý. Příčina vyššího rozpočtu je právě konzumace cukroví a příprava typické štědrovečerní večeře.

Posledním, kým se budeme zabývat, je Tuan. Na první pohled lze říci, že se věnuje zdravému životnímu stylu. Co se týče snídaně, byly zaznamenány banány s ovesnou kaší. Pravidelnost konzumace dopoledních svačin je opět pojídáním banánů, hummusu s matcha tea. O polední pauze se obměňují pouze dvě jídla – losos s těstovinami 7x, čtyřikrát byla zvolena rýže s kuřecím masem. Třikrát k těmto pokrmům uvádí navíc vajíčka. Odpoledne si Tuan dopřává sushi, které je zapsáno celkem sedmkrát. Na jídelním pořádku se objevuje stereotypní večeře, kterou tvoří rýže se sójovým masem. Nicméně ke štědrovečerní konzumaci je zapsán bramborový salát s kuřecím řízkem. Opět u tohoto respondenta nebude prováděno porovnání cen stravování jednotlivých dnů, jelikož jsou pokrmy stejné.

4.2.2 Shrnutí výsledků

Jak se již píše v knize *Etnické komunity v české společnosti*, „Jídlo k snídani je v některých rodinách již v evropském stylu (jogurt, ovoce, cereálie, rohlík apod.), jinde převládá tradiční ranní polévka“ (Bittnerová, Moravcová, 2006, s. 321) Ve Vietnamu je kladen důraz na velkou snídani, která se skládá z teplých pokrmů, např. polévka pho nebo instantní nudlová polévka. Tuto skutečnost dodržuje pouze Thanh, jako jediný z respondentů ve svém deníku uvádí zmíněné polévky. Respondenti spíše přešli na evropský způsob podávání snídaně. Dokonce i dcera Thanh – Linh, která má stejnou možnost konzumovat vydatné polévky jako její otec, si raději vybírá tu „českou“. Nejvíce zaznělo pečivo, které doplňují máslem, pomazánkou salámem, šunkou, vajíčkama nebo také marmeládou.

Hien a Thanh, z generace rodičů zpravidla nedbají na dopolední a odpolední svačiny. Jejich jídla jsou kladena především na vydatnou snídani a bohatou večeři, kde připravují i několika chodovou hostinu. Kromě těchto dvou respondentů, se u ostatních alespoň jednou objevily. Nejvíce se vyskytovaly pokrmy typu ovoce, sušenky a opět zmíněné pečivo. Výzkumný deník byl zadán v období vánočních prázdnin, proto se objevují odpovědi typu cukroví nebo chlebičky a jednohubky. Zde můžeme vidět rozdíl, mladší a starší generace a dodržováním konzumace svačin.

Přes obědy jsou respondenti nejčastěji stravováni doma nebo ve školních jídelnách. To znamená, že zde převažují jídla z české kultury. Z uvedených odpovědí vyplývá, že se česká jídla v jídelním deníku vietnamských příslušníků objevují právě v době oběda. Výjimkou je stravování Niny, která uvádí vietnamskou kuchyni o polední pauze.

Večeře představuje hlavní jídlo dne, na kterém si vietnamská komunita zakládá. Je to možnost, kdy se může sejít celá rodina. Odpovědi u osmi respondentů se týkají rýže s masem připravené na různé způsoby a doplněné zeleninou. Celkem u pěti respondentů vidíme bohatou a několika chodovou večeři. Je zajímavé, že všichni vietnamští příslušníci konzumují o vánocích kapra s bramborovým salátem. Nejenom že převzali tyto stravovací návyky, ale dodržují i stolování, zdobení stromečku a pojídání cukroví.

Hien uvádí, že na Štědrý večer připravuje dušeného kapra s rýží, avšak smaženého kapra s bramborovým salátem podávají následující den. Existují zde i pokrmy, které si Vietnamci upravují podle své chuti.

Hien: „Spíše připravujeme pokrmy na vietnamský způsob. Třeba guláš, dáváme tam kari pastu.“

Z výpovědí se dá zjistit, že si Vietnamci potrpí na velké a několika chodové večere. Připravují až několik pokrmů, ať už je to rýže, rýžové nudle, polévka, maso několika druhů nebo zelenina na různé způsoby.

4.2.3 Faktory ovlivňující výběr potravin

Ve druhé části deníku bylo mimo jiné zjišťováno, které faktory ovlivňují respondenty při nákupu potravin. Jako nejčastěji pořizované místo uvádí Supermarket. Vycházím z toho, že těchto druhů obchodů je největší počet a jsou velice dobře dostupné. Zajímavé je, že při bližším rozboru, respondenti uvádí, že se při nákupu řídí cenou.

Honza: „Jak co, ale mamka nakupuje převážně v supermarketech nebo hypermarketech. Je to tam levnější hlavně v hypermarketech.“ (Honza, 17 let)

S tím spojené jsou i levnější potraviny a suroviny v těchto marketech, ale zase méně kvalitní. Další, velice častou odpovědí je tržnice SAPA. Respondenti zde nakupují potraviny, které jsou dováženy z asijských států. Prodávají se buď ve velkém množství nebo po více kusech, proto je i cena levnější než v supermarketech, které nejsou tolik orientovány na prodej těchto specializovaných potravin. Většinou je spojován nákup zboží pro podnikání s nákupem potravin do domácností.

Žaneta: „Jinak takový ty věci, jako rýže, nudle, koření, bylinky, krevety a tak kupujeme na Sapě v Praze, vždycky když rodiče o víkendu jezdí pro zboží, protože je to tam levnější a větší výběr asijských surovin.“ (Žaneta, 19 let)

Kvalita a čerstvost potravin je opět jedním z důležitých faktorů. Čím dál více, respondenti odpovídají, že právě masné produkty nakupují v řeznictví.

Co se nahrazování surovin k přípravě vietnamského pokrmu týká, většina respondentů odpovídala, že nenahrazují. Může to být tím, že neexistují žádné jiné suroviny, které by zcela dokázaly nahradit a nepozměnit chuť pravé vietnamské kuchyně. Avšak Nina tuto ilustraci vyvrací a říká:

Nina: Máme zeleninu rau muong toi, která se pěstuje převážně v létě a přes zimu je drahá, vypadá jako český čerstvý špenát. Proto ji nahrazujeme českým špenátem. Chutná skoro stejně. Nebo třeba tofu, mamka ho dělá domácí ze sójových bobů, je k dostání i v supermarketech, ale není vůbec dobré. (Nina, 30 let)

5 Závěr

Tato práce byla zaměřena na zjištění stravování etnické menšiny Vietnamců v České republice. Měla také demonstrovat cíl, a také poukázat na přizpůsobení se české kultuře právě co se týká stravování.

První část měla teoretický charakter, byla věnována zejména jídlu a kulturním aspektem stravování, která také popisovala, jaké faktory nejvíce ovlivňuje naše stravování. Dále byly popisovány tři vybrané etnické menšiny a jejich kuchyně. Avšak více bylo zaměřeno na vietnamskou menšinu působící v ČR. V této části byly zmíněny informace od různých autorů.

Praktická část práce byla rozdělena na tři části. Pomocí jídelních deníků a doplňujících informací byl proveden výzkum. První fáze se zaměřila na charakteristiku a přizpůsobení se Vietnamců české kultuře, v této části je popsáno, jak vnímají českou a vietnamskou kulturu. Ve druhé části je proveden rozbor jednotlivých jídelních deníků respondentů, které vyplňovali po dobu jedenácti dnů. A následně porovnání cen jejich typických stravovacích dnů a požívání na Štědrý den.

Z výsledků vyplývá, že stravování a jídla jsou u vietnamských příslušníků jednou z nejdůležitějších věcí. V knize *Kdo jsem a kam patřím?*, se můžeme dočíst, že právě vietnamská kuchyně je silnou, dodržující se tradicí. (Bittnerová, Moravcová a kol., 2005) Na základě výpovědí jídelních deníků můžu uvést, že všichni respondenti tyto tradice a zvyky zachovávají. Ukázalo se, že respondenti s jídlem nemají problém, ve škole a v práci se stravují českou stravou a doma dodržují velké několika chodové hostiny. Účastníci výzkumu si zvykli na českou stravu, kterou alespoň jednou denně obměňují se stravou vietnamskou. Co se týče porovnání cen jednotlivých dnů, ty spojené s vánočními svátky, vyšly o něco více. I přes vydatné a velké konzumace vietnamských pokrmů jsou jejich nejčastěji konzumovaná jídla stále výhodnější, než jídla během Vánoc.

Dále je z výzkumu patrné, že se všichni respondenti začlenili do české kultury a přizpůbili se zvyklostem. S tím byly spojené vánoční svátky a dodržované zvyky o Vánocích. I když má mladší generace k české kultuře blíže a považuje ji za svůj domov, vietnamské tradice a zvyky jsou pro ně samozřejmostí.

Třetí část ukázala, které faktory ovlivňují výběr potravin. Nejvíce zazněla cena, proto respondenti nakupují nejvíce v supermarketech, přestože zde bývá nižší kvalita potravin. Právě kvalita byla dalším rozhodujícím faktorem, jelikož se obraceli na čerstvost surovin.

Tímto byl splněn cíl analyzovat jídelní deníky o stravování vietnamských příslušníků. Výsledkem je jasné zjištění, že se Vietnamci plně přizpůsobili českému stravování a celkově i kulturnímu životu.

Nicméně je moje práce limitována rozsahem, tudíž je tato práce pouze základem pro podrobnější a další zkoumání.

6 Seznam použitých zdrojů

6.1 Literatura

1. BERGER, Peter L a Thomas LUCKMANN. *Sociální konstrukce reality: pojednání o sociologii vědění*. 1. vyd. Překlad Jiří Svoboda. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 1999, 214 stran. ISBN 80-859-5946-1
2. BITTNEROVÁ, Dana a Mirjam MORAVCOVÁ. *Kdo jsem a kam patřím?: identita národnostních menšin a etnických komunit na území České republiky*. Vyd. 1. Praha: Sofis, 2005. 460 stran. ISBN 80-902785-8-2
3. BITTNEROVÁ, Dana a Mirjam MORAVCOVÁ (eds.). *Etnické komunity v české společnosti*. Vyd. 1. Praha: Ermat, 2006. 411 stran ISBN 80-903086-7-8
4. BITTNEROVÁ, Dana a Mirjam MORAVCOVÁ (eds.). *Etnické komunity v kulturním kontextu*. Vyd. 1. Praha: Ermat, 2008. 267 stran. ISBN 978-80-87178-01-0
5. BRYANT, C. A. et. al. *The Cultural Feast -- An Introduction to Food and Society*. Baltimore: Thomson Wadsworth, 2004. 416 pages.
6. DVOŘÁKOVÁ-Janů, Věra. *Lidé a jídlo*. Praha: ISV nakladatelství. 1999. 182 stran. ISBN 80-85866-41-2
7. DIBSDALL L.A. a další (2003) *Low-income consumers attitudes and behaviour towards access, availability and motivation to eat fruit and vegetables*. Public Health Nutrition 6 (2): 159-68.
8. ERIKSEN Thomas, Hylland. *Sociální a kulturní antropologie, příbuzenství, národnostní příslušnost, rituál*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 408 stran. ISBN 978-807367-465-6

9. FAKTOR, Viktor. *100 nejzajímavějších kuchyní z celého světa*. 1. vyd. Praha: Columbus, 2001. 107 stran. ISBN 80-7249-125-3
10. FEUNEKES GIJ, de Graaf C, Meyboom S and van Staveren WA *Food choice and fat intake of adolescents and adults: associations of intakes within social networks*. Preventive Medicine 27: 1998, 656 p.
11. FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. 256 stran. ISBN 80-246-0548-1
12. HIRT, T. *Vietnamci, Mongolové a Ukrajinci v ČR: Pracovní migrace, životní podmínky, kulturní specifika*. Ministerstvo vnitra, 2010, 80 stran. ISBN: 978-80-7312-063-4
13. Kocourek, J. *Vietnamci v České republice*. In T. Šišková (Eds.), *Menšiny a migranti v České republice: my a oni v multikulturní společnosti 21. století*. Praha: Portál, s. 99-106
14. LINHART, Antonín T. *Gastronomické záhady aneb Pohledy do historie kuchařského umění: 120 historických i moderních kuchařských receptů*. Praha: Public History, 1994. 64 stran. ISBN 80-901432-7-X
15. NEČAS, Ctibor. *Romové v České republice včera a dnes*. 4. dopl. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1999. s. 352-377 ISBN 80-7067-952-2.
16. RISI, Armin a Ronald ZÜRRER. *Vegetariánský život: přednosti bezmasé výživy*. Vyd. 1. Praha: EarthSave CZ, 2007. 101 stran. ISBN 978-80-86916-00-2

17. Thomsová, Ulrike - Zeštíhlování světa. Zdraví, krása a sebekázeň v 19. a 20. století. Thomsová, Ulrike. *Dějiny a současnost. Kulturně historická revue*. 27, č. 7, (2005,) s. 30-33
18. VAVŘINOVÁ, Valburga. *Malá encyklopedie vánoc*. 3. vyd. Praha: Libri, 2002. 286 stran. ISBN 80-7277-132-9

6.2 Internetové zdroje

19. About money: HUFFSTETLER Erin, *Freeganism - What the Freegan Lifestyle is All About* [online]. [cit. 2016-03-6]. Dostupné z: <http://frugalliving.about.com/od/bargainshopping/p/Freegan.htm>
20. Severní Vietnam: SEVERNÍ VIETNAM 2015. *Vietnamská kuchyně > Stravování < Jídla* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://severni-vietnam.cz/vietnamska-kuchyne/>
21. EUFIC: *Faktory ovlivňující výběr potravin* [online]. [cit. 2016-02-22]. Dostupné z: <http://www.eufic.org/article/cs/page/RARCHIVE/expid/review-food-choice/>
22. SUPPORT UKRAINE: *Tradiční ukrajinská kuchyně ..* [online]. [cit. 2016-02-22]. Dostupné z: <http://www.ukrajinci.cz/cs/ukrajina/detail/tradicni-ukrajinska-kuchyne/>
23. Viet food friends: NGUYEN, HOUNG MAI *Co děláme* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.vietfoodfriends.cz/co-delame/>
24. Informace Sapa Turistické a obchodní informace: *Informace Sapa* [online]. [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.informace-sapa.cz/index.php/informace-sapa>
25. SAPA PRAHA obchodní a kulturní centrum: SAPA PRAHA obchodní a kulturní centrum 2016 *INFO+KONTAKT* [online]. [cit. 2016-03-14]. Dostupné z: <http://www.sapa-praha.cz/info+kontakt.html>

26. Kuchtici.eu: MICHAL 2014. *Romská kuchyně a její tradice* [online]. [cit. 2016-03-14]. Dostupné z: <http://kuchtici.eu/romska-kuchyne-a-tradice/>

7 Přílohy

Příloha 1: Jídelní deník

Jméno:

Věk:

Povolání:

Bydliště:

Kde se nejčastěji stravuji:

oběd –

večeře-

Zvyky a tradice o Vánocích:

Jídelní deník 21.12.-31.12.2015

Datum	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře
Pondělí 21.12.					
Úterý 22.12.					
Středa 23.12.					
Čtvrtek 24.12.					
Pátek 25.12.					
Sobota 26.12.					
Neděle 27.12.					

Pondělí 28.12.					
Úterý					

29.12.					
Středa					
30.12.					
Čtvrtek					
31.12.					

Ceny jídel a potravin:

Kde nakupujete potraviny?

Nahrazujete suroviny k přípravě vietnamského pokrmu těmi českými?

Charakterizujte Váš pobyt v ČR? Jak dlouho tu žijete? Jaké je pro Vás žít v české a vietnamské kultuře naráz?

Příloha 2: Jídelní deník – Honza

Jméno: Honza,

Věk: 17 let

Povolání: student SŠ

Bydliště: Třebíč

Kde se nejčastěji stravuji:

oběd – doma, školní jídelna

večeře - doma

Zvyky a tradice o Vánocích:

Doma dodržujeme Vánoce, na Štědrý den se sestrou připravujeme stromeček, máme však většinou umělý. Pouze jeden rok jsme měli živý. Dopoledne mamka připravuje chlebíčky a občerstvení pro návštěvu. Na oběd chodíme k české“babičce“ (chůva, která mě hlídala od 18 měsíců do 6 let), tam dostáváme cukroví a dárky. Odpoledne navštěvujeme příbuzné a na večeri jsme doma s rodinou. Máme dušeného a smaženého kapra, rýži, ale také bramborový salát. Potom rozbalujeme dárky.

Jídelní deník 21.12.-31.12.2015

	SNÍDANĚ	SPAČINA	OBĚD	SPAČINA	VEČEŘE
21.12.2015	JENÍKŮV LUP S MLÉKE M	HOUSKA SE ŠUNKOU	SVÍČKOVÁ A KNEDLÍKY	-	RÝŽE S MASEM A ZELENINOU, POLÉVKA

22.12.2015	JENÍKŮV LUP S MLÉKEM	ROHLÍK S MÁSLE M A ŠUNKOU	ZAPEČENÁ TRESKA, BRAMBORY	PÁREK V ROHLÍKU	RÝŽE S KUŘECÍM MASEM, ŽAMPIONY
23.12.2015	VÁNOČK A S MÁSLEM A KAKAO	OVOCE, BEBE BRUMÍK	RÝŽE A MASO	COTTAGE SÝR A PEČIVO	HOVĚZÍ POLÉVKA PHO
24.12.2015	JENÍKŮV LUP S MLÉKE M,	CHLEBÍ ČKY, JEDNOH UBKY	KUŘECÍ ŘÍZEK A BRAMBOROV Ý SALÁT	CUKROVÍ	DUŠENÝ KAPR, RÝŽE, ZELENINA, VAJÍČKA
25.12.2015	CUKROVÍ, PEČIVO A VAJÍČKA	-	ŘÍZEK Z KAPRA, BRAMBOROV Ý SALÁT	CHLEBÍČK Y	VAŘENÁ SLEPICE, RÝŽE, ZELENINA
26.12.2015	PEČIVO S MÁSLEM A ŠUNKOU	CUKRO VÍ	HOVĚZÍ VÝVAR, SVÍČKOVÁ	OVOCE A CHLEBÍČK Y	SMAŽENÁ KACHNA, RÝŽE, POLÉVKA, RESTOVANÉ MUNGO KLÍČKY
27.12.2015	-	-	BOLOŇSKÉ ŠPAGETY	KEBAB	RÝŽOVÉ NUDLE S GRILOVANÝM MASEM
28.12.2015	JENÍKŮV LUP S	-	RÝŽE A HOVĚZÍ MASO S	PEČIVO SE ŠUNKOU A	BAMBUSOVÁ POLÉVKA SE SKLENĚNÝMI

	MLÉKEM		MUNGO	SÝREM	NUDLEMI
29.12.2015	PEČIVO A MÍCHANÁ VAJÍČKA	TATRAN KA	BRAMBOROV Á POLÉVKA, ŘÍZEK A BRAMBORY	CUKROVÍ	RÝŽE S GULÁŠEM NA VIETNAMSKÝ ZPŮSOB, DUŠENÁ ZELENINA
30.12.2015	VÁNOČK A S MÁSLEM, ČAJ	PEČIVO S MÁSLE M A PAŠTIK OU	TĚSTOVINOV Ý SALÁT S KUŘECÍM MASEM	-	HOVĚZÍ A SLEPIČÍ PHO S RÝŽOVÝMI NUDLEMI
31.12.2015	CHLEBÍČ KY	CHLEBÍ ČKY, JEDNOH UBKY	HOVĚZÍ POLÉVKA PHO		TOFU NA RAJČATECH, RÝŽE, KREVETY, ZÁVITKY, ZELENINA

Ceny jídel a potravin:

Jeníkův lup s mlékem – asi 18 Kč

Pečivo s něčím – cca. 8 Kč

Bebe brumík – 10 Kč

Oběd ve škole – 27 Kč

Hovězí polévka 80 Kč

Špagety – 40 Kč

rýže s masem a zeleninou – cca. 52 Kč

Kde nakupujete potraviny a proč?

Jak co, ale mamka nakupuje převážně v supermarketech nebo hypermarketech. Je to tam levnější hlavně v hypermarketech. Prodávají tam i dračí ovoce, který mám rád, ale to je zase drahé. Maso nakupuje v masnách, ryby u prodejce ryb.

Nahrazujete suroviny k přípravě vietnamského pokrmu těmi českými?

Někdy ano.

Charakterizujte Váš pobyt v ČR? Jak dlouho tu žijete? Jaké je pro Vás žít v české a vietnamské kultuře naráz?

Já už jsem se tu narodil, žiju s rodičema a od malička od roku a půl mě hlídala chůva na hlídání, protože rodiče chodili do práce. Já už se cítím v ČR jako doma, neumím si představit,

že bych se teď přestěhoval do vietnamu. Neumím ani moc dobře vietnamsky. S rodičema se jakž takž domluvíme, spíš mluvím na půl česky a na půl vietnamsky. Mám dvě sestry se kterýma mluvím pouze česky a s kamarádama taky.

Příloha 3: Jídelní deník – Hien

Jméno:Hien

Věk:43

Povolání: žena v domácnosti, prodavačka

Bydliště:Třebíč

Kde se nejčastěji stravuji:

oběd – doma

večeře- doma

Zvyky a tradice o Vánocích:

My slavíme Vánoce jen kvůli dětem. Kupujeme jim dárky. Moje dcera peče pár druhů cukroví nebo vánočku. Máme stromeček, ale umělý a dělám také chlebičky, bramborový salát a řízek. Ale ostatní zvyky už nedodržujeme jako lití olova nebo celý den půst.

Jídelní deník 21.12-.31.12.2015

DATUM	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE
PONDĚLÍ 21.12.	PEČIVO SE SALÁMEM, ZÁZVOROVÝ ČAJ S MEDEM	KÁVA	RÝŽE S MASEM A ZELENINOU		RÝŽE S MASEM NA RAJČATECH, ZELENINA, VAJEČNÁ OMELETA, POLÉVKA
ÚTERÝ 22.12.	OVOCE, ZÁZVOROVÝ ČAJ S MEDEM	KÁVA	ZBYTKY Z VEČEŘE		RÝŽE, KUŘECÍ MASO A ŽAMPIONY
STŘEDA 23.12.	KÁVA		RÝŽE A MASO, VAJÍČKA, ZELENINA		POLÉVKA HOVĚZÍ PHO

ČTVRTEK 24.12.	KÁVA A CUKROVÍ	CHLEBÍČKY	RÝŽE S HOVĚZÍM RESTOVANÝM MASEM A MUNGO KLÍČKY		DUŠENÝ KAPR, RÝŽE, ZELENINA, VAJÍČKA
PÁTEK 25.12.	ZÁZVOROVÝ ČAJ S MEDEM	OVOCE	ŘÍZEK S BRAMBOROVÝM SALÁTEM		SLEPICE, RÝŽE, ZELENINA, VEPŘOVÉ RESTOVANÉ MASO
SOBOTA 26.12.	RÝŽE S MASEM	KÁVA	PEČIVO SE SALÁMEM A PAŠTIKOU		KACHNA S RÝŽÍ, BAMBUSOVÁ, RESTOVANÉ MUNGO KLÍČKY, POLÉVKA
NEDELE 27.12	ZÁZVOROVÝ ČAJ S MEDEM A OVOCE	CUKROVÍ	ZBYTKY Z VEČEŘE		RÝŽOVÉ NUDLE S VEPŘOVÝM MASEM, BYLINKY

PONDĚLÍ 28.12.	PEČIVO S MÁSLEM A SALÁMEM	OVOCE	RÝŽE SE SUŠENÝM MASEM A ZELENINA		BAMBUSOVÁ POLÉVKA SE SKLENĚNÝMI NUDLEMI
ÚTERÝ 29.12.	KÁVA A ČOKOLÁDA		SMAŽENÁ RÝŽE S VAJÍČKEM A	OVOCE	RÝŽE S GULÁŠEM NA

			ZELENINOU		VIETNAMSKÝ ZPŮSOB, ZELÍ NAKLÁDANÉ, DUŠENÁ ZELENINA
STŘEDA 30.12.	ZÁZVOROVÝ ČAJ S MEDEM		KUŘECÍ STEHNO S BRAMBOREM	OVOCE	POLÉVKA PHO S NUDLEMI
ČTVRTEK 31.12.	CHLEBÍČKY, KÁVA, ČOKOLÁDA		RÝŽOVÉ PALAČINKY S VEPŘOVÝM MLETÝM MASEM		SMAŽENÉ ZÁVITKY, RÝŽE, POLÉVKA, KREVETY, TOFU NA RAJČATY

Ceny jídel a potravin:

ovoce: 10 Kč/ks
rýže 900Kč/20kg
maso kuřecí 120kč/kg
maso hovězí 200č/kg
maso vepřový 90 Kč/kg
čokoláda 25Kč/ks
med domácí 60 Kč
Polévka pho 80 Kč

Kde nakupujete potraviny?

Kaufland, billa, albert, U Hejkala – akce, slevy, levné potraviny. Sapa, řeznictví

Nahrazujete suroviny k přípravě vietnamského pokrmu těmi českými?

Ano, protože pravé suroviny ve vietnamských jídlech nejsou moc v supermarketech a nemůžeme nikde koupit, jenom na Sapa, ale tam to je málo a dovážený. Spíše připravujeme pokrmy na vietnamský způsob. Třeba guláš, dáváme tam kari pastu. Někdy jíme řízek i guláš s rýží. Jíme i české jídlo hůlkami. Nebo u nás je zvyk jíst sladký jídlo se slaným. Třeba jablko namáčet do soli.

Charakterizujte Váš pobyt v ČR? Jak dlouho tu žijete? Jaké je pro Vás žít v české a vietnamské kultuře naráz?

Já jsem tu od roku 1993, ještě neumím moc česky. Jenom málo v obchodě. Spíše mluvím vietnamsky i s rodinou a přáteli. Jinak už jsem si docela zvykla, ale pořád kladu důraz na vietnamskou kulturu a jen se přizpůsobuji české. Chci, aby moje děti nezapomněli na svůj původ.

Příloha 4: Jídelní deník – Linh

Jméno: Linh

Věk:22

Povolání:student

Bydliště: Chotěboř

Kde se nejčastěji stravuji:

oběd – menza, „rychlovky“

večeře-doma, restaurace

Zvyky a tradice o Vánocích:

kapr na český i vietnamský způsob, bramborový salát, rýže :-D

Jídelní deník 21.12.-31.12.2015

DATUM	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE
PONDĚLÍ 21.12.	PEČIVO+SÝR+MÁSLO, ČAJ, NĚCO SLADKÉHO	NIC	RÝŽE S KUŘECÍM MASEM A ZELENINOU	CUKROVÍ	RÝŽE S BŮČKEM, VAŘENÁ KEDLUBNA, VEJCE, CANH QUA
ÚTERÝ 22.12.	PEČIVO+SÝR+MÁSLO, KÁVA, ČAJ, NĚCO SLADKÉHO - OVOCE	JOGURT	BRAMBORY A FILÉ	NIC	RÝŽE, RESTOVANÁ ZELENINA, VAŘENÉ KUŘE, CANH
STŘEDA 23.12.	PEČIVO+SÝR+MÁSLO, KÁVA, ČAJ, NĚCO SLADKÉHO - CUKROVÍ	BANÁN	RÝŽE, KUŘE, ZELENINA (ZBYTKY Z VEČERA)	CUKROVÍ	RÝŽE, VAŘENÉ ZELÍ, KREVETY RESTOVANÉ, CANH
ČTVRTEK	PEČIVO+SÝR+MÁSLO, ČAJ, NĚCO SLADKÉHO –	CUKROVÍ	NIC	NIC	KAPR - ŘÍZEK, SALÁT,

24.12.	VÁNOČKA				CANH, RÝŽE
PÁTEK 25.12.	PEČIVO+SÝR+MÁSLO, KÁVA, ČAJ	NIC	NIC	CUKROVÍ	RÝŽE, KAPR V TROUBĚ, CANH CÁ, TOFU
SOBOTA 26.12.	PEČIVO+SÝR+MÁSLO, KÁVA, DŽUS, JOGURT	JABLKO	RÝŽE, BRAMBOROVÁ POLÉVKA VN, MASO – CHA CA	NIC	RÝŽE, KAPR SMAŽENÝ NA RAJČATECH, RAU MUONG LUOC
NEDĚLE 27.12	PEČIVO+ŠUNKA+MÁSLO, ČAJ	SUŠENKA	BRAMBOROVÁ KAŠE, KARBANÁTKY, OKURKA, PALAČINKY	NIC	RÝŽE, BŮČEK – THIT KHO, FAZOLKY VAŘENÉ, CANH RAU

PONDĚLÍ 28.12.	PÁRKY S HOŘČICÍ, PEČIVO, ČAJ	JOGURT	SVÍČKOVÁ S KNEDLÍKEM	NIC	RÝŽE, OMELETA, KUŘE SMAŽENÉ, CANH RAU
ÚTERÝ 29.12.	PEČIVO+ŠUNKA+MÁSLO, ČAJ	NIC	DRŠŤKOVÁ POLÉVKA	NIC	BUN CÁ
STŘEDA 30.12.	PEČIVO SLADKÉ S KÁVOU	SUŠENKA	RÝŽE, VEPŘOVÝ PLÁTEK,	SUŠENKA	RÝŽE, SUON CHUA NGOT, CANH

			ZELENINA		KHOAI,
ČTVRTEK 31.12.	PEČIVO+SÝR+MÁSLO, ČAJ	NIC	NIC	BANÁN	HOVĚZÍ STEAK, BRAMBORY OPEČENÉ, OKURKOVÝ SALÁT, POLÉVKA VÝVAR HOVĚZÍ

Ceny jídel a potravin: snídaně cca. 25 Kč, cukroví 15 Kč, vánočka jeden krajíc cca. 5 Kč, sušenka 15 Kč, banán 8 Kč, Svíčková 90 Kč, Rýže a vepřový plátek 70 Kč, bramborová kaše a karbanátky 70 Kč, večeře nevím

Kde nakupujete potraviny a proč? na Sapě, v obchodech – Penny, zelenina, Doubravka, Tesco, Makro – levnější, nakupujeme po více ks do zásob nebo potravin (podnikání)

Nahrazujete suroviny k přípravě vietnamského pokrmu těmi českými? ne

Charakterizujte Váš pobyt v ČR? Jak dlouho tu žijete? Jaké je pro Vás žít v české a vietnamské kultuře naráz? Narodila jsem se v ČR. Žiji tu celý život. Je to pro mě možnost upravit si žití do podoby, kde se střetávají a mísí prvky české i vietnamské kultury. Jsem za to ráda.

Příloha 5: Jídelní deník – Thanh

Jméno: Thanh

Věk: 52

Povolání: podnikatel, prodavač

Bydliště: Chotěboř

Kde se nejčastěji stravuji:

oběd – doma, český jídlo - restaurace

večeře-doma, restaurace (málokdy)

Zvyky a tradice o Vánocích:

kapr na český i vietnamský způsob, bramborový salát, rýže

Jídelní deník 21.12.-31.12.2015

DATUM	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
PONDĚLÍ 21.12.	PHO, KÁVA	NIC	RÝŽE S KUŘECÍM MASEM A	NIC	RÝŽE S BŮČKEM, VAŘENÁ KEDLUBNA,

			ZELENINOU		VEJCE, CANH
ÚTERÝ 22.12.	MY TOM (INSTANTNÍ NUDL. POLÉVKA), KÁVA	BANÁN	GULÁŠ + HOUSKOVÝ KNEDLÍK+ POLÉVKA + COLA	NIC	RÝŽE, RESTOVANÁ ZELENINA, VAŘENÉ KUŘE, CANH
STŘEDA 23.12.	BUN CA (RYBÍ POLÉVKA), KÁVA	NIC	RÝŽE, KUŘE, ZELENINA (ZBYTKY Z VEČERA)	NIC	RÝŽE, VAŘENÉ ZELÍ, KREVETY RESTOVANÉ, CANH
ČTVRTEK 24.12.	VÁNOČKA, KÁVA	CUKROVÍ	PHO	NIC	KAPR, SALÁT, CANH, RÝŽE
PÁTEK 25.12.	PHO + KÁVA	NIC	RÝŽE + VAŘENÉ ZELÍ + BŮČEK VAŘENÝ	CUKROVÍ	RÝŽE, KAPR V TROUBĚ, CANH CÁ, TOFU
SOBOTA 26.12.	PHO + KÁVA	NIC	RÝŽE, BRAMBOROVÁ POLÉVKA VN, MASO – CHA CA	NIC	RÝŽE, KAPR SMAŽENÝ NA RAJČATECH, RAU MUONG LUOC,
NEDĚLE 27.12	PÁRKY + CHLEBA+ HOŘČICE + KÁVA	NIC	BRAMBOROVÁ KAŠE, KARBANÁTKY, OKURKA,	NIC	RÝŽE, BŮČEK – THIT KHO, FAZOLKY VAŘENÉ, CANH RAU

PONDĚLÍ 28.12.	PHO + KÁVA	NIC	SVÍČKOVÁ S KNEDLÍKEM + COLA	NIC	RÝŽE, OMELETA, KUŘE SMAŽENÉ, CANH RAU
ÚTERÝ 29.12.	MY TOM (INSTANTNÍ NUDL. POLÉVKA) + KÁVA	BANÁN	ŠPANĚLSKÝ PTÁČEK + RÝŽE + COLA	NIC	BUN CÁ
STŘEDA 30.12.	HOUSKA + SALÁM + MÁSLO + KÁVA	NIC	HRANOLKY + VEPŘOVÝ PLÁTEK + ZELENINA + COLA	BANÁN	RÝŽE, SUON CHUA NGOT, CANH KHOAI,
ČTVRTEK 31.12.	BÚN CÁ (RYBÍ POLÉVKA)	NIC	RÝŽE + VAŘENÁ ZELENINA + CANH + DUOC	NIC	HOVĚZÍ STEAK, BRAMBORY OPEČENÉ, OKURKOVÝ SALÁT, POLÉVKA VÝVAR HOVĚZÍ

Ceny jídel a potravi: polévka pho 60 Kč, oběd v restauraci cca. 80 Kč

Kde nakupujete potraviny a proč? na Sapě, protože zde mají levnější suroviny, co se týče asijských potravin, např. 10 kg jasmínové rýže, krevety, nudle apod. V obchodech – Penny, zelenina, Doubravka, Tesco, Makro, řeznictví – levné, čerstvé

Nahrazujete suroviny k přípravě vietnamského pokrmu těmi českými? ne

Charakterizujte Váš pobyt v ČR? Jak dlouho tu žijete? Jaké je pro Vás žít v české a vietnamské kultuře naráz?

Dnes je to 30 let, co žiji v České republice. Vnímám samozřejmě obě dvě kultury, ale vietnamská pro mě důležitější. Na druhou stranu si vážím života v ČR a respektuji Čechy. Chtěl bych však zachovat, co nejvíce dobrého z vietnamské kultury ve svém životě a ve své rodině.

Příloha 6: Jídelní deník – Trinh**Jméno: Trinh****Věk: 21****Povolání: studentka****Bydliště: Praha****Kde se nejčastěji stravuji:**

oběd – jídelna ve škole

večeře- doma

Zvyky a tradice o Vánocích:

Na začátku prosince vystrojíme s rodinou vánoční stromeček, pečeme jen pár druhů cukroví (např. vanilkové rohlíčky, linecké cukroví, perníčky a kokosové kuličky), ke štědrovečerní večeři míváme bramborový salát, který připravuje otec, a k němu smaženého obalovaného kapra nebo vepřový řízek.

Jídelní deník 21.12.-31.12.2015

DATUM	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
PONDĚLÍ 21.12.	MUSLI S MLÉKEM	CUKROVÍ	PHO	JABLKO	PHO
ÚTERÝ 22.12.	HOUSKA S MARMELÁDOU, ČERNÝ ČAJ	POMERANČ, CUKROVÍ	RÝŽE, VEPŘOVÉ MASO, BROKOLICE	-	RÝŽE, KUŘECÍ MASO, KEDLUBNA MRKEV
STŘEDA 23.12.	ROHLÍK, MÁSLO, MARMELÁDA, CUKROVÍ, OVOCNÝ ČAJ	MANDARINKY	RÝŽE, SMAŽENÁ KUŘECÍ KŘIDELKA, ZELENINOVÝ MIX	CUKROVÍ	RÝŽOVÉ NUDLE S RAJČATY A VEPŘOVÝMI ŽEBRY
ČTVRTEK 24.12.	ROHLÍK, MÁSLO, MARMELÁDA, MLÉKO	JABLKO, CUKROVÍ	RÝŽE, VEPŘOVÉ MASO, POLÉVKA Z RAJČAT A	SUŠENKA	BRAMBOROVÝ SALÁT, VEPŘOVÝ ŘÍZEK

			VAJÍČEK		
PÁTEK 25.12.	MUSLI S MLÉKEM	CUKROVÍ	BRAMBOROVÝ SALÁT	MANDARINKY	RÝŽE, HOVĚŽÍ MASO S BROKOLICÍ, POLÉVKA
SOBOTA 26.12.	ROHLÍK , MÁSLO, MARMELÁDA, ČAJ	-	RÝŽE, PEČENÁ KACHNA, PAPRIKA	JOGURT	RÝŽE, ZELENINA, KUŘECÍ MASO, POLÉVKA, VAJÍČKA
NEDEŽE 27.12	MUSLI S MLÉKEM	CUKROVÍ	ŠPAGETY S ŘAJČOTOVOU OMÁČKOU S VEPŘOVÝM MASEM	-	RÝŽE, VEPŘOVÉ MASO, VEJCE, ZELÍ, RESTOVANÉ HOUBY S MASEM

PONDĚLÍ 28.12.	MUSLI S MLÉKEM	SUŠENKA	RÝŽE, FAZOLKY S MRKVÍ, HOVĚŽÍ MASO	ZBYTKY CUKROVÍ	RÝŽE, RYBA, ZELENINOVÝ MIX, VEPŘOVÉ MASO SE ZELENINOU
ÚTERÝ 29.12.	MUSLI S MLÉKEM	-	PHO	JABLKO	PHO
STŘEDA 30.12.	ROHLÍK, OKURKA, MÍCHANÁ	POMERANČ	PHO CUON	SUŠENKY	BRAMBORÁKY

	VAJÍČKA				
ČTVRTEK 31.12.	MUSLI S MLÉKEM	JOGURT	KOZÍ MASO, RÝŽE, OKURKA AJ.	-	HUMMUS S PEČIVEM, ZELENINA

Ceny jídel a potravin:

Kde nakupujete potraviny a proč? Tesco, Penny market, Kaufland – levné a dobře dostupné, maso občas z řeznictví - čerstvost

Nahrazujete suroviny k přípravě vietnamského pokrmu těmi českými?

ne

Charakterizujte Váš pobyt v ČR? Jak dlouho tu žijete? Jaké je pro Vás žít v české a vietnamské kultuře naráz?

Táta je tu 30 let, máma 28 a půl. Pro mámu to bylo zpočátku těžší, hlavní první rok, ale čím víc rozuměla češtině, tak byl život v česku jednodušší. Cítí se tu už jako doma, na českou kulturu je už zvyklá. Pro mě je to tak trochu samozřejmé žít v obojím najednou, když jsem se tu narodila a vyrostla v takovém prostředí.

Rodiče jsou přes celý den v práci, večer doma s rodinou. Odpočívají většinou jen v neděli, jsou v každodenním kontaktu s Čechy, víc než s Vietnamci.

Já jsem se tu narodila, chodím na VŠ, přátele mám spíše mezi Čechy, ale sem tam i vietnamští přátele, se kterými i bydlím.

Příloha 7: Jídelní deník – Nina

Jméno:Nina

Věk:30

Povolání:servírka, bartista

Bydliště:Praha

Kde se nejčastěji stravuji:

oběd – restaurace

večeře- doma

Zvyky a tradice o Vánocích:

Jídelní deník 21.12.-31.12.2015

DATUM	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
PONDĚLÍ 21.12.	CUKROVÍ	OVOCE	VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ		VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ
ÚTERÝ 22.12.	CUKROVÍ	OVOCE	VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ	OVOCE	VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ
STŘEDA 23.12.	CUKROVÍ	OVOCE	VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ		VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ
ČTVRTEK 24.12.	CUKROVÍ	OVOCE	VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ		ČESKÁ KUCHYNĚ
PÁTEK 25.12.	CUKROVÍ	OVOCE	VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ		ČESKÁ KUCHYNĚ
SOBOTA	CUKROVÍ	OVOCE	ZBYTKY Z VEČEŘE		ČESKÁ KUCHYNĚ

26.12.					
NEDĚLE 27.12	CUKROVÍ	OVOCE	ZBYTKY Z VEČEŘE		VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ

PONDĚLÍ 28.12.	CUKROVÍ	OVOCE	VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ		VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ
ÚTERÝ 29.12.	PALAČINKY	OVOCE	VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ	OVOCE	VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ
STŘEDA 30.12.	PALAČINKY	OVOCE	VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ		VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ
ČTVRTEK 31.12.	PALAČINKY	OVOCE	VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ	CHLEBÍČKY	ČESKÁ KUCHYNĚ

Ceny jídel a potravin:

Kde nakupujete potraviny a proč? supermarket – levné potraviny

Nahrazujete suroviny k přípravě vietnamského pokrmu těmi českými?

Ano Máme zeleninu rau muong toi, která se pěstuje převážně v létě a přes zimu je drahá, vypadá jako český čerstvý špenát. Proto ji nahrazujeme českým špenátem. Chutná skoro stejně. Nebo třeba tofu, mamka ho dělá domácí ze sójových bobů, je k dostání i v supermarketech, ale ten není vůbec dobrý.

Charakterizujte Váš pobyt v ČR? Jak dlouho tu žijete? Jaké je pro Vás žít v české a vietnamské kultuře naráz?

Cítím se spíše jako češka. Je to pro mě domov. Zajímavé.

Příloha 8: Jídelní deník – Žaneta

Jméno:Žaneta

Věk:19

Povolání:student

Bydliště: Chotěboř

Kde se nejčastěji stravuji:

oběd – doma

večeře-doma

Zvyky a tradice o Vánocích**Jídelní deník 21.12.-31.12.2015**

DATUM	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE
PONDĚLÍ 21.12.	JOGURT		TĚSTOVINY S MASEM, ZELENINOU	SLADKÉ PEČIVO	POLÍVKA PHO
ÚTERÝ 22.12.	JOGURT		LEČO	BUCHTA	SALÁT
STŘEDA 23.12.	JOGURT		TĚSTOVINY SE SÝROVOU OMÁČKOU A BROKOLICÍ	PEČIVO SE SÝREM A LUČINOU	ZÁVITKY NEM , RÝŽOVÉ NUDLE, RYBÍ OMÁČKA, ZELENINA
ČTVRTEK 24.12.	JOGURT		GNOCCHI S KUŘECÍM, ŠPENÁTEM	PEČIVO SE SÝREM A LUČINOU	BRAMBOROVÝ SALÁT, KAPR
PÁTEK 25.12.	JOGURT		POLÍVKA, KACHNA S KNEDLÍKEM	SLADKÉ PEČIVO	MÍCHANÁ VAJÍČKA S PEČIVEM
SOBOTA 26.12.	JOGURT		LASAGNE	BUCHTA	MASO S RÝŽÍ, RESTOVANÁ ZELENINA

NEDĚLE 27.12	JOGURT		ŠPAGETY CARBONARA	PEČIVO S LUČINOU	PEČIVO, ZELENINA
-----------------	--------	--	----------------------	---------------------	---------------------

PONDĚLÍ 28.12.	JOGURT		ŘÍZKY S BRAMBOROVOU KAŠÍ	BUCHTA	SALÁT S KUŘECÍM MASEM
ÚTERÝ 29.12.	JOGURT		RIZOTO	BUCHTA	NUDLE S KREVETAMA, ZELENINA, BYLINKY
STŘEDA 30.12.	JOGURT		ZAPEČENÉ TĚSTOVINY	BUCHTA	TOASTY, ZELENINA
ČTVRTEK 31.12.	JOGURT		PENNE POMODORO	SLADKÉ PEČIVO	MÍCHANÁ VAJÍČKA, ZELENINA

Ceny jednotlivých potravin:

jogurt – 12 Kč

sladké pečivo – 8 Kč

buchta – 10 Kč

Kde nakupujete potraviny a proč?

Supermarket, žiju v malém městě, takže jiná možnost není. Jinak takový ty věci, jako rýže, nudle, koření, bylinky, krevety a tak kupujeme na Sapě v Praze, vždycky když rodiče o víkendu jezdí pro zboží, protože je to tam levnější a větší výběr asijských surovin.

Nahrazujete suroviny k přípravě vietnamského pokrmu těmi českými? ne

Charakterizujte Váš pobyt v ČR? Jak dlouho tu žijete? Jaké je pro Vás žít v české a vietnamské kultuře naráz?

Žiju zde od narození. Je to pestřejší, jelikož dodržuji jak vietnamské tak i české svátky (zejména lunární nový rok a české vánoce)

Příloha 9: Jídelní deník – Tuan

Jméno: Tuan

Věk: 20

Povolání: Scout talentů/student/číšník

Bydliště: Pelhřimov

Kde se nejčastěji stravuji:

oběd – Ve škole

večeře- Doma

Zvyky a tradice o Vánocích:

Krom štedrovečerní večeře, stromečku atd asi nic speciálního

Jídelní deník 21.12.-31.12.2015

DATUM	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE
PONDĚLÍ 21.12.	BANÁNY A OVESNÁ KAŠE	BANÁNY, HUMMUS, MATCHA TEA	LOSOS, TĚSTOVINY	SUSHI	SOJOVÉ MASO S RÝŽÍ
ÚTERÝ 22.12.	BANÁNY A OVESNÁ KAŠE	BANÁNY, HUMMUS, MATCHA TEA	LOSOS, TĚSTOVINY, VAJÍČKA	SUSHI	SOJOVÉ MASO S RÝŽÍ
STŘEDA 23.12.	BANÁNY A OVESNÁ KAŠE	BANÁNY, HUMMUS, MATCHA TEA	KUŘE, RÝŽE		SOJOVÉ MASO S RÝŽÍ
ČTVRTEK 24.12.	BANÁNY A OVESNÁ KAŠE	BANÁNY, HUMMUS, MATCHA TEA	LOSOS, TĚSTOVINY		BRAMBOROVÝ SALÁT S KUŘECÍM ŘÍZKEM
PÁTEK 25.12.	BANÁNY A OVESNÁ KAŠE	BANÁNY, HUMMUS, MATCHA TEA	LOSOS, TĚSTOVINY, VAJÍČKA	SUSHI	SOJOVÉ MASO S RÝŽÍ
SOBOTA	BANÁNY A	BANÁNY,	KUŘE, RÝŽE,	SUSHI	SOJOVÉ MASO

26.12.	OVESNÁ KAŠE	HUMMUS, MATCHA TEA	VAJÍČKA		S RÝŽÍ
NEDĚLE 27.12	BANÁNY A OVESNÁ KAŠE	BANÁNY, HUMMUS, MATCHA TEA	LOSOS, TĚSTOVINY	SUSHI	SOJOVÉ MASO S RÝŽÍ

PONDĚLÍ 28.12.	BANÁNY A OVESNÁ KAŠE	BANÁNY, HUMMUS, MATCHA TEA	LOSOS, TĚSTOVINY	SUSHI	SOJOVÉ MASO S RÝŽÍ
ÚTERÝ 29.12.	BANÁNY A OVESNÁ KAŠE	BANÁNY, HUMMUS, MATCHA TEA	KUŘE, RÝŽE		SOJOVÉ MASO S RÝŽÍ
STŘEDA 30.12.	BANÁNY A OVESNÁ KAŠE	BANÁNY, HUMMUS, MATCHA TEA	KUŘE, RÝŽE	SUSHI	SOJOVÉ MASO S RÝŽÍ
ČTVRTEK 31.12.	BANÁNY A OVESNÁ KAŠE	BANÁNY, HUMMUS, MATCHA TEA	LOSOS, TĚSTOVINY		SOJOVÉ MASO S RÝŽÍ

Ceny jídel a potravin:

Kde nakupujete potraviny a proč?

Biopoint, Veganland – dodržuji zdravý životní styl. Supermarkety – levné a rychle dostupné potraviny

Nahrazujete suroviny k přípravě vietnamského pokrmu těmi českými?

Neumím vařit vietnamské pokrmy

Charakterizujte Váš pobyt v ČR? Jak dlouho tu žijete? Jaké je pro Vás žít v české a vietnamské kultuře naráz?

21 let. A s vietnamskou komunitou se stýkám velice málo. Takže nemohu srovnat.

Příloha 10: Jídelní deník - My

Jméno: My

Věk: 19

Povolání: student

Bydliště: Jihlava

Kde se nejčastěji stravuji:

oběd – jídelna

večeře- doma

Zvyky a tradice o Vánocích:

Nikdo nesmí vstát od stolu dřív, než dojí ten poslední; vánoční procházky po okolí; zpíváme koledy během celého dne;

ráno to je tak, že všichni plašíme, abychom měli krásně zabalený dárky a vyladěný detaily na večer (většinou to máme ale i den předem), vyloží se cukroví, pustí se pohádky v televizi.

Stromeček máme už nazdobený většinou 1-3 dny předem, u toho posloucháme koledy,

poslední 2 roky ladíme dekorace v bytě do jedné barvy ☺ máme i po celý den vánočně

prostřeno, většinou až do Nového roku. Jinak celý den probíhá vcelku normálně, odpoledne jdeme k sousedům (Čechům, naše druhá rodina), povídáme si, předáváme dárky...

Jídelní deník 21.12.-31.12.2015

Datum	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře
Pondělí 21.12.	Celozrnný chléb; tvarohová pomazánka, krutí šunka	Ovoce (sezónní – mandarinky)	Zapečené brambory	Kafe, čaj	salát
Úterý 22.12.	ovesná kaše	Ovoce	Těstoviny se špenátem a kuřecím masem	Kafe, čaj	salát
Středa 23.12.	Cukroví a čaj	Ovoce	Rýže s masem a zeleninou	Kafe, čaj	salát
Čtvrtek 24.12.	Cukroví a čaj	Ovoce	vietnamská polévka	Kafe, čaj, cukroví	Rybí polévka+bramborový salát+kapr
Pátek 25.12.	cukroví	Nic, jsme přejezení	Kachna na český způsob, knedlíky, zelí	Kafe, čaj, cukroví	Zbytky z večeře ze Štědrého dne
Sobota 26.12.	Slavnostnější snídaně - lívance, palačiny		Rýžové nudle s hovězím masem	Kafe, čaj, cukroví	salát
Neděle 27.12.	Náběh na „normálnější stravu“ celozrnný chléb, avokádo	Ovoce	Guláš s houskovými knedlíky	Kafe, čaj, cukroví	zbytky z oběda

Pondělí 28.12.	Celozrnný chléb; tvarohová pomazánka, krutí šunka	Ovoce	Rýže s kuřecím masem a brokolicí	Kafe, čaj, cukroví	salát
---------------------------------	--	-------	--	-----------------------	-------

Úterý 29.12.	ovesná kaše	Ovoce	Pho	Kafe, čaj, cukroví	zbytky z oběda
Středa 30.12.	ovesná kaše	Ovoce	Rýže s vepřovým masem	Kafe, čaj, cukroví	salát
Čtvrtek 31.12.	ovesné kaše	Ovoce	Čočková, něco českého	Kafe, čaj, cukroví	Chlebičky, jednohubky

Ceny jídel a potravin:

Kde nakupujete potraviny a proč?

V supermarketech nebo specializovaných obchodech (bio = farmářka, řeznictví, lahůdky, atd.) Snažím se vyhledávat kvalitu, jelikož se chci zdravě stravovat. Bohužel jako student se řídím i cenou, rodiče ne, těm je to jedno.

Nahrazujete suroviny k přípravě vietnamského pokrmu těmi českými? nejsme toho moc fanoušky, rodiče jsou toho názoru, že by to ztratilo na chuti. Takže spíš ne, ale v nouzi samozřejmě...

Charakterizujte Váš pobyt v ČR? Jak dlouho tu žijete? Jaké je pro Vás žít v české a vietnamské kultuře naráz?

Naši tu jsou asi 25 let, tudíž jsem se narodila tady, v Jihlavě, kde žiju do teď. Rodiče měli těžký začátek, kde byli odsuzováni a tak, ale postupně si zde vybudovali pevné místo. Získali si u Jihlaváku velký respekt za to, kde začínali a kde jsou teď. Říkají, že jsou spokojení, a když se jich někdo zeptá na to, jestli by v budoucnu jeli zase zpátky do Vietnamu, řeknou většinou, že když už, tak za rodinou, ale jinak tady jsou doma a ve Vietnamu že je to špinavé, je tam moc teplo atp., jsou tu lepší podmínky pro žití.

Já se tu cítím úplně jako doma, jsem prostě typické banánové dítě. Čeština je můj mateřský jazyk, mám více českých přátel než vietnamských a všichni mě berou, myslím, že jsem v kolektivu i oblíbená... prostě bych neměnila.

Těžké to je, hlavně se neustále přizpůsobovat určitým věcem (doma a ve VNM slušná holka, co poslechne na slovo, dobře se učí atd. X v ČR a celkově Evropě, být vůdčí typ, komunikativní, plná adrenalinu, s chutí do života). Často se člověk setkává s opačnými názory u lidí jak české, tak vietnamské příslušnosti (známky – 2 u vnmců špatný, česků super; volný čas – vnmcí: musíš se učit, nic jiného x češi: běž udělat něco pro sebe; mít českého přítele a obecně i vietnamského je tabu, až po studiu). Asi je normální, že se potkává člověk s předsudky, ale to je – jak jsem už psala – normální, a hlavně se ta multikultura a přijetí cizinců čím dál tím zlepšuje. Doufám, že uprchlická krize integraci cizinců moc nezhorší... ale ve směr si myslím, že je to spíše pozitivní věc, protože člověk poznává dvě kultury, různé názory a hlavně tu kuchyň. Může sbírat zkušenosti ze dvou zemí najednou.