

Česká zemědělská univerzita v Praze

Fakulta agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů

Katedra mikrobiologie, výživy a dietetiky



**Hodnocení nutričních hodnot pokrmů
z čínských restaurací**

Diplomová práce

Autor práce: Bc. Lucie Rejchrtová

Obor studia: Výživa a potraviny

Vedoucí práce: Ing. Monika Sabolová, Ph.D.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci "Hodnocení nutričních hodnot pokrmů z čínských restaurací" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucí diplomové práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce. Jako autorka uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 24. 7. 2020

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala své vedoucí práce, paní doktorce Sabolové, za to nejpříjemnější vedení a cenné rady a připomínky, mamce i tatškovi za lásku, péči a soustavnou podporu, svým nejlepším kamarádkám za nekonečnou motivaci a svým příbuzným v Americe za pomoc při získání důležitých zdrojů pro mou práci. Jeden z největších díků pak patří mému kamarádovi, řečenému galaktickému prezidentovi, Ivanovi, jenž mi byl věrným druhem při obcházení restaurací a pomáhal mi překonávat kulturní a jazykovou bariéru a bez něhož by tato práce nemohla vzniknout. Také chci poděkovat všem pracovníkům a majitelům restaurací, kteří mi poskytli informace o svých pokrmech.

Hodnocení nutričních hodnot pokrmů z čínských restaurací

Souhrn

Čínská kuchyně je jedna z celosvětově nejoblíbenějších, a proto cílem této práce bylo popsat původní podobu složení tradiční čínské stravy a zjistit, v čem se liší čínské pokrmy podávané mimo Čínu. Tradiční čínská kuchyně je převážně vegetariánská a dokáže využít velice rozličné zdroje potravy. Pokrmy podávané v čínských restauracích ve světě se od tradiční čínské kuchyně liší hlavně použitím lokálních surovin, upraveným množstvím ochucovadel (méně pálivé, více sladké atd.), používanými úpravami pokrmů (stir-fry smažení ve světových čínských restauracích oproti vaření, dušení a pečení v Číně) nebo zjednodušováním receptur (např. u složitějších pokrmů jako je Pekingská kachna). V praktické části práce bylo cílem vyhodnotit vhodnost pokrmů z čínských restaurací jako nutričně vyváženého oběda pro běžného českého strávnicka. Bylo osloveno celkem pět čínských restaurací, od kterých byly vyžádány receptury pěti vybraných pokrmů (Rýžové nudle s kuřecím masem, Kuřecí kung-pao, Kuřecí s bambusem a houbami, Křehké kuře a Křehká kachna). Pomocí aplikace Nutriservis byly vypočítány výživové hodnoty jednotlivých pokrmů. Sledován byl obsah energie, bílkovin, tuků, sacharidů, nasycených mastných kyselin, cukrů, sodíku, vlákniny, vápníku, železa, selenu, karotenu, vitamínu A, vitamínu B₁, vitamínu B₁₂, vitamínu C a vitamínu D. Zjištěné hodnoty byly porovnány s referenčními hodnotami pro příjem energie a živin a statisticky vyhodnoceny pomocí jednovýběrového Studentova t-testu. Výsledky ukázaly, že průměrný obsah bílkovin (58,6 g), sodíku (1955 mg) a železa (7,2 mg) byl významně vyšší než je doporučeno ($p < 0,05$), obsah vlákniny (2,6 g), vápníku (79 mg), vitamínu B₁ (0,03 mg) a vitamínu D (0,16 μ g) byl naopak významně nižší ($p < 0,05$), obsahy ostatních nutrientů odpovídaly doporučením pro muže i ženy ve věku 25-50 let. Dále byl pro ženy příliš vysoký ($p < 0,05$) průměrný obsah selenu (27,2 μ g) a pro muže průměrný příliš nízký ($p < 0,05$) obsah vitamínu C (14,8 mg) oproti doporučením pro věkovou skupinu 25-50 let. Pokrmy z čínských restaurací nelze v důsledku nevyváženosti živin doporučit jako nutričně vhodný oběd pro běžného strávnicka. Přínos této práce spočívá v přinesení dosud nedostupných dat o nutričním složení pokrmů z čínských restaurací v České republice a vyhodnocení vhodnosti pokrmů z čínských restaurací pro běžnou populaci.

Klíčová slova: čínská kuchyně, glutamát, nutriční kvalita, restaurace, výživové hodnoty

Evaluation of the nutritional values of the dishes from Chinese restaurants

Summary

Chinese cuisine is one of the world's most popular, so the aim of this thesis was to describe the original form of the composition of the traditional Chinese diet and to find out in what differs Chinese dishes served outside China. Traditional Chinese cuisine is predominantly vegetarian and can use very different food sources. Dishes served in Chinese restaurants around the world differ from traditional Chinese cuisine mainly by using local ingredients, adjusted quantities of flavourings (less spicy, more sweet, etc.), used food treatments (stir-frying in the world's Chinese restaurants as opposed to cooking, stewing and baking in China) or simplifying recipes (e.g. for more complex dishes such as Peking duck). In a practical part of the thesis, the aim was to evaluate the suitability of dishes from Chinese restaurants as a nutritionally balanced lunch for the regular Czech boarder. A total of five Chinese restaurants were approached, from which five selected dishes were requested (Rice Noodles with Chicken, Chicken Kung-pao, Chicken with Bamboo and Mushrooms, Crispy Chicken and Crispy Duck). Using Nutriservis application, the nutritional values for each dish were calculated (observed was content of energy, proteins, fats, carbohydrates, saturated fatty acids, sugars, sodium, fiber, calcium, iron, selenium, carotene, vitamin A, vitamin B₁, vitamin B₁₂, vitamin C and vitamin D). Detected values were compared with the energy and nutrient intake reference values and statistically evaluated using a one-sample Student t-test. The results showed that the average protein (58.6 g), sodium (1955 mg), and iron (7.2 mg) content was significantly higher than recommended ($p < 0.05$), the fiber (2.6 g), calcium (7.2 mg 79 mg), vitamin B₁ (0.03 mg), and vitamin D (0.16 µg) content were, on the contrary, significantly lower ($p < 0.05$), other nutrients contents corresponded to recommendations for both men and women aged 25-50 years. In addition, the average selenium content (27.2 µg) for women was too high ($p < 0.05$) and the average vitamin C content (14.8 mg) for men were too low ($p < 0.05$) compared to the recommendations for the 25-50 age group. Dishes from Chinese restaurants cannot be recommended as a nutritionally suitable lunch for a regular boarder due to nutrient imbalances. The benefit of this thesis lies in bringing in previously unavailable data on the nutritional composition of dishes from Chinese restaurants in the Czech Republic and evaluating the suitability of dishes from Chinese restaurants for the general population.

Keywords: Chinese cuisine, glutamate, nutritional quality, restaurants, nutritional values

Obsah

1 Úvod	9
2 Vědecká hypotéza a cíle práce	10
3 Literární rešerše.....	11
3.1 Tradiční čínská kuchyně.....	11
3.1.1 Složky tradiční čínské kuchyně	13
3.1.1.1 Zdroje polysacharidů.....	13
3.1.1.2 Sója a další luštěniny.....	18
3.1.1.3 Zelenina.....	22
3.1.1.4 Ovoce a skořápkové plody	27
3.1.1.5 Bylinky, koření a ochucovadla.....	32
3.1.1.6 Ryby a plody moře	35
3.1.1.7 Maso a další živočišné produkty	38
3.1.1.8 Nápoje	43
3.1.2 Geografické rozdělení čínské kuchyně.....	46
3.1.2.1 Sever.....	47
3.1.2.2 Východ	48
3.1.2.3 Západ.....	50
3.1.2.4 Jih	51
3.1.3 Nutriční zhodnocení tradiční čínské kuchyně	52
3.1.3.1 Energetický příjem	52
3.1.3.2 Makronutrienty.....	53
3.1.3.3 Mikronutrienty	54
3.1.4 Čínská výživová doporučení	56
3.2 Čínská kuchyně ve světě.....	58
3.2.1 Trocha historie	58
3.2.2 Modifikace čínské kuchyně ve světě	59
3.2.3 Syndrom čínských restaurací.....	61
4 Metodika	62
4.1 Sběr dat.....	62
4.1.1 Vybrané pokrmy a průměrná hmotnost jejich porce	62
4.2 Výpočet	62
4.2.1 Sledované hodnoty	63
4.2.2 Referenční hodnoty.....	63
4.3 Statistické zpracování dat	64

5	Výsledky	65
5.1	Obsah energie, makroživin a rizikových nutrientů v pokrmech z čínských restauracích.....	65
5.1.1	Vhodnost pokrmů pro muže 19-24 let.....	65
5.1.2	Vhodnost pokrmů pro muže 25-50 let.....	66
5.1.3	Vhodnost pokrmů pro muže 51-64 let.....	67
5.1.4	Vhodnost pokrmů pro ženy 19-24 let.....	67
5.1.5	Vhodnost pokrmů pro ženy 25-50 let.....	68
5.1.6	Vhodnost pokrmů pro ženy 51-64 let.....	68
5.2	Obsah ostatních sledovaných nutrientů	69
5.2.1	Vhodnost pokrmů pro muže i ženy 19-24 let z hlediska obsahu vápníku, vitamínu D a vitamínu B ₁₂	69
5.2.2	Vhodnost pokrmů pro muže 19-64 let z hlediska obsahu selenu, karotenu, vitamínu A a vitamínu C	70
5.2.3	Vhodnost pokrmů pro ženy 19-64 let z hlediska obsahu selenu, karotenu, vitamínu A a vitamínu C	70
5.2.4	Vhodnost pokrmů pro muže a ženy 19-64 let z hlediska obsahu železa ...	71
5.2.5	Vhodnost pokrmů pro muže a ženy 19-24 let z hlediska obsahu vitamínu B ₁	71
6	Diskuze	72
7	Závěr.....	77
8	Literatura.....	78
9	Seznam tabulek.....	82
10	Seznam obrázků.....	83
11	Seznam použitých zkratk a symbolů.....	84
12	Samostatné přílohy	I

1 Úvod

V Číně hraje jídlo a jeho konzumace obrovskou roli v životech všech lidí (Anderson 1988; Simoons 1991). Dokonce i jeden z běžných pozdravů „Už jsi jedl?“ poukazuje na důležitost jídla v čínské kultuře (Simoons 1991). Jiný pozdrav: „Jedl jsi dnes dobře?“ zase odkazuje na velice těsnou propojenost tradiční čínské kuchyně s tradiční čínskou medicínou (Kastner 2004). Potřeba nasytit obrovské množství lidí vedla v čínské kultuře k vyvinutí velice propracovaného systému používaných potravin a způsobů jejich zpracování v pokrmy (Simoons 1991). V tradiční čínské kuchyni je výrazná tradice vegetariánských pokrmů (základem stravy je většinou obilovina s přílohou ze zeleniny, důležité jsou luštěniny – zejména sója) a schopnost využít velice rozmanité zdroje potravin, z nichž některé by v západním světě nikoho ani nenapadlo konzumovat (například různé druhy mořských i sladkovodních řas, cibule lilí či ptačí hnízda) (Anderson 1988; Simoons 1991).

Možná právě i pro svou rozmanitost je čínská kuchyně je celosvětově oblíbená. Své místo si našla i v České republice. Čínskou restauraci lze zejména ve městech najít takřka „na každém rohu“. Čínské pokrmy jsou podávány i v restauracích neprezentujících se jako čínské, ale jako asijské restaurace podávající více druhů asijských kuchyní (nejčastěji právě čínskou, dále japonskou, vietnamskou či thajskou).

Podoba čínské kuchyně podávané v čínských restauracích mimo Čínu se však od podoby tradiční čínské kuchyně liší (zejména použitím odlišných surovin a kuchařských technik) (Lu & Fine 1995; Van Hinsbergh 2018). Pro pochopení souvislostí by tedy bylo vhodné blíže poznat tradiční čínskou kuchyni a důvody, proč vlastně nemohou být pokrmy v čínských restauracích mimo Čínu podávány ve své původní podobě.

Vzhledem k oblíbenosti pokrmů čínské kuchyně by bylo vhodné zjistit, zdali jsou pokrmy v podobě podávané v čínských restauracích v Česku vhodné ke konzumaci z hlediska nutriční vyváženosti.

Pro účely pochopení, odkud tato celosvětově oblíbená kuchyně pochází, jaká je její původní podoba a jak se proměnila ve světě, by měla sloužit teoretická část této diplomové práce. Zjištění, zdali pokrmy čínské kuchyně v podobě, v jaké jsou podávány v České republice, odpovídají současným výživovým doporučením se zaměřením na rizikové živiny dávané do souvislosti se vznikem tzv. civilizačních chorob, je věnována praktická část práce.

2 Vědecká hypotéza a cíle práce

Hypotézy:

Pokrmu podávané v čínských restauracích mají vysokou energetickou hodnotu a obsahují velké množství tuku a soli. Pro běžnou populaci je nelze z hlediska pravidelné a dlouhodobé konzumace doporučit jako nutričně vhodný oběd či večeři.

Cíle práce:

Cílem teoretické části diplomové práce bylo zpracování literární rešerše zaměřené na informace o tradičním složení jídelníčku čínské populace a o jeho modifikacích v krajinách mimo Čínu, zejména v České republice. V praktické části bude vyhodnoceno nutriční složení pokrmů z vybraných čínských restaurací v České republice s důrazem na rizikové živiny dávané do souvislosti s nárůstem počtu neinfekčních onemocnění hromadného výskytu.

3 Literární rešerše

3.1 Tradiční čínská kuchyně

Čínská kultura je velice zaměřená na jídlo a jeho konzumaci, proto tradiční čínská kuchyně představuje velmi rozvinutý systém používaných surovin a používaných technik jejich úpravy a zpracování v pokrmy (Anderson 1988; Simoons 1991).

Typické čínské jídlo se skládá z rýže či jiné obiloviny (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; So 2006) (v některých oblastech je základem případně nějaká hlíza (Anderson 1988)) a několika doprovázejících pokrmů (Hsiung et al. 2003; So 2006). Počet jídel závisí na počtu stolovníků, například rodina o šesti členech má na stole k večeři většinou tři či čtyři jídla, k obědu o jedno méně (So 2006).

Svačinky, jež Číňané chovají ve zvláštní oblibě, jsou konzumovány po celý den. Variabilita svačinek je široká, může se jednat o různé knedlíčky, nudle, sušené ovoce, nakládanou zeleninu apod. (Anderson 1988; Simoons 1991; Hsiung et al. 2003).

Oblíbený způsob konzumace svačinek je dim sum – svačinky podávané k čaji, ačkoliv při ostatních příležitostech stolování je čaj podáván až po jídle. Dim sum se nejčastěji jedí ráno. Jedná se o různé druhy knedlíčků, malého sladkého pečiva či bochánků, masových kuliček, závitků, dokonce speciálně upravené kuřecí pařáty a mnoho dalších. Typické dim sum jsou například mleté krevety zabalené v tenkém těstíčku, taro rohy, což je nasekané maso zabalené v těstu z hlíz taro, či pařené lepivé rýžové knedlíčky plněné například kuřecím masem a zabalené v listu. Mnoho podniků se na dim sum specializuje, proslulý svými dim sum je Hong Kong. Nejčastější forma podávání je odebírání vybraných dim sum z vozíků od číšníků, kteří s nimi jezdí mezi stoly a vykřikují jednotlivé názvy dim sum. Zajímavý je i způsob placení za dim sum – tradičně se po jídle výsledná cena vypočítává z počtu použitých talířů různých velikostí, z nichž každá znamená určitou částku (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003).

Relativní nedostatek zemědělské půdy vhodné pro chov hospodářských zvířat a vzhledem k velkému množství lidí, které je potřeba nasytit, příliš vysoké náklady různých zdrojů (pracovní síla, potravní zdroje) na chov domácích zvířat, ale třeba i buddhismus jsou příčinou toho, že maso v tradiční čínské výživě nehraje velkou roli (Simoons 1991). Kromě masa mohou být dalším ze zdrojů málo konzumovaných živočišných bílkovin ryby a mořské plody v závislosti na přístupu k vodě, hmyz nebo vejce (Anderson 1988; Simoons 1991). Hlavním zdrojem bílkovin jsou rostliny, a to zejména sója a obiloviny (Anderson 1988).

Důležitými rysy tradiční čínské kuchyně jsou důraz na správný výběr surovin, jež musí být hlavně čerstvé, a smyslovou vyváženost pokrmu (vybalancování chutí, barev, textury) (Simoons 1991; Hsiung et al. 2003; So 2006). Čerstvost je dokonce tak důležitá, že drůbež, plody moře, ale i jiní živočichové jsou kupováni živí, takže není výjimkou, když „honba“ za čerstvými surovinami skončí i několika výpravami na trh denně (Simoons 1991; Hsiung et al. 2003). Oblíbenost ingrediencí, které jsou samy o sobě (celkem) bez chuti, jako jsou žraločí ploutve, ptačí hnízda, jedlé medúzy, kachní nohy, houby, bambusové výhonky nebo celofánové nudle spočívá v textuře, kterou pokrmu dodávají – ať už křehkou, elasticitou, křupavou nebo kluzkou (So 2006). Na rozdíl od západního jídla není krémovitost preferovaná textura jídla;

tradiční čínská jídla jsou obecně méně mastná, mají poměrně nízkou kalorickou hodnotu a vyžadují delší dobu přípravy k dosažení požadovaných sensorických vlastností (Li & Hsieh 2004).

Velmi důležitou roli hraje obřadní a symbolický význam jídla. Jídlo (a různé jiné věci, např. „duchovní peníze“) je nabízeno různým božstvům za různými účely jako projev respektu. Příkladem může být Kuchyňský bůh sídlící v kuchyni, kterému rodina několik dní před Čínským Novým rokem nabízí rozlučkovou večeři ze samých sladkých pokrmů a sladkostí (sladká rýže, koláč, kandované ovoce, med, melasa, cukrátky) v naději, že mu tím „zalepí“ pusy a až bude podávat zprávu nejvyššímu vládci nebes – Nefritovému císaři, bude o rodině říkat samé „sladké“ věci. Jídlo není obětováno pouze božstvům, ale i rodinným předkům (Simoons 1991).

Symbolický význam jídla se ukazuje hlavně při slavnostních příležitostech, ať už se jedná o soukromou událost jako narození dítěte, svatbu či dokonce pohřeb nebo komerční či společenské akce jako oslavy Nového roku či festival Měsíce. Na bankety pořádané k takovým příležitostem jsou pokrmy vybírány velice pečlivě, neboť každé jídlo nese svůj zvláštní význam. Dokonce i počet jídel (nejčastěji je podáváno osm chodů, protože slovo pro číslovku osm zní podobně jako slovo pro prosperitu a úspěch) či barvy (žlutá a červená jsou považovány za šťastné barvy) jsou pečlivě brány v potaz. Jsou podávána jídla jako polévka ze žraločích ploutví (symbol bohatství), kachní blány s mořskou okurkou (symbol radosti) či broskvové bochánky (broskev je symbol dlouhověkosti) (Hsiung et al. 2003).

Velice úzce je s tradiční čínskou kuchyní vzájemně spjata tradiční čínská medicína. Celé je to založeno na vybalancování životní síly/energie označované termínem *chi* nebo také *qi*. Zdraví je výrazem vyváženého *chi*; onemocnění se vyskytuje, když je *chi* nevyvážené, k čemuž dochází, když v konceptu jin a jang jedna složka převažuje nad druhou. Tělo získává *chi* z jídla. Potraviny proto pomáhají člověku udržet takovou rovnováhu či ho do ní navrátit (Simoons 1991; Kastner 2004).

Existují čtyři základní kritéria pro energetickou klasifikaci potravin, dle nichž se udržuje rovnováha *chi*. Jsou to teplotní povaha (horká, teplá, neutrální, chladná, studená), příchuť (sladká, štiplavá, kyselá, hořká, slaná), síť orgánů (slezina, žaludek, plíce, tlusté střevo, ledviny, močový měchýř, játra, žlučník, srdce, tenké střevo) a směr toku energie. To, co západnímu člověku připadá komplikované, je pro Číňana každodenní záležitostí. Například jednoduché vyvážení teplého a studeného: chladné počasí je vyváženo konzumací potravin se zahřívacím účinkem (např. zázvorový čaj, česnek, fenykl, oves, jehněčí, losos) a horké počasí je vyváženo konzumací potravin s ochlazovacím účinkem (např. syrové ovoce a zelenina, saláty nebo ječmen) (Kastner 2004).

3.1.1 Složky tradiční čínské kuchyně

3.1.1.1 Zdroje polysacharidů

Hlavním zdrojem polysacharidů jsou v Číně obiloviny. Zjednodušeně se Čína z hlediska konzumace obilovin dělí na dva hlavní regiony: jižní, kde je konzumována zejména rýže, a severní, kde je hlavní obilovinou pšenice (viz Obrázek 1). Samozřejmě jsou konzumovány i jiné obiloviny a pseudoobiloviny, mezi jinými to jsou kukuřice, ječmen, pohanka či proso. Kromě obilovin jsou důležitými zdroji polysacharidů také různé hlízy, např. brambory či sladké brambory nebo maniok a další (Anderson 1988; Simoons 1991).



Obrázek 1: Znázornění dvou hlavních zemědělských oblastí dle majoritní konzumované obiloviny (Simoons 1991)

3.1.1.1.1 Rýže

Rýže je zejména na jihu hlavní a nejdůležitější složkou čínské stravy (Anderson 1988; Simoons 1991; Li & Hsieh 2004; So 2006). V polovině 20. století tvořila spolu s luštěninami až 90 % příjmu všech kalorií, ale i bílkovin, a v jižní Číně na přelomu 20. a 30. let minulého století samotná rýže byla zdrojem tří čtvrtin všech kalorií (Simoons 1991). Rýže je tak důležitá, že na jihu Číny spojení *chih fan* (jíst rýži) znamená také prostě “jíst” a slovo *fan* (rýže) je zároveň obecným označením pro “jídlo”. Bez rýže tam není pokrm považován za plnohodnotné jídlo a zbytek pokrmu je pak nazýván kantonským slovem *sung*, přeloženo volně jako “poleva na rýži” či “pokrm na rýži” (Anderson 1988).

Nutriční hodnota rýže, kromě zdroje sacharidů a bílkovin, spočívá i v obsahu vitamínů (vitamin B₁, vitamin B₂, vitamin B₃) a minerálních látek (železo), přičemž hovoříme o tzv. hnědé rýži (Simoons 1991), kde většina mikronutrientů a asi polovina vitamínu B₁ je obsažena

v obalech zrna a zárodku (Anderson 1988). Anderson (1988) dále popisuje, že při tradičním mletí byl odstraněn pouze svrchní obal bez nějakého většího zásahu do výživové hodnoty zrna, ale v 19. století byla vyvinuta metoda mletí, jejímž výsledkem bylo vysoce vymleté zrno bez pluch a zárodku, tzv. leštěná (bílá) rýže zbavená části své nutriční hodnoty. Parboiling surového zrna před mletím (stará praxe v jižní Indii) šetří velkou část nutriční hodnoty rýže, ale v Číně se příliš neuchytil, rýže totiž získává výraznou chuť a nahnědlou barvu (Anderson 1988).

Jelikož bílá rýže je v Číně upřednostňována (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003), došlo k rapidnímu zvýšení výskytu nemoci beri-beri, která je způsobena nedostatkem vitamínu B₁ (Anderson 1988). Anderson (1988) pak vysvětluje, že důvodem k preferenci vysoce vymleté rýže má být to, že lidé konzumující rýži třikrát denně ji chtějí mít co nejvíce bez (pří)chuti, která u rýže pochází hlavně z obalových vrstev zrna. A také historicky, jelikož mletí byl drahý proces, bílá rýže byla dražší, tedy více žádaná. Lidé ze západu mohou vidět paralelu v historické oblíbě bílého chleba (Anderson 1988).

V Číně je převážně konzumována dlouhozrnná rýže (Anderson 1988; So 2006), lepkavé odrůdy jsou používány především k výrobě sladkostí (Anderson 1988) a sladkých pokrmů jako je Rýžový pudink osmi pokladů nebo je lepkavá rýže použita jako nádivka drůbežích pokrmů (Simoons 1991).

Rýže může být upravena na mnoho způsobů. Nejčastěji se podává vařená. Pokud je rýže vařena déle a v nadbytku vody, pak vzniká takzvaná „měkká“ či „zkažená rýže“. O „zkaženost“ se jedná, pokud by tuto rýži měl jíst dospělý; jinak se jedná o normální dětskou výživu. Ještě delším vařením v dalším nadbytku vody pak lze získat kaši. Pokud se nadbytečná voda po vaření rýže sleje, může být podávána jako nápoj s ochlazovacími účinky (Anderson 1988).

Rýžová mouka je používána k výrobě nudlí, zákusků a sladkostí, nicméně naprostá většina rýže je zkonsumována vařená v zrnech (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; Liu 2004; So 2006), či pokud vařená rýže zbyde, může být usmažena se zeleninou (Simoons 1991).

Z rýže jsou vyráběny také octy a rýžové víno (Anderson 1988; Simoons 1991; Hsiung et al. 2003). Více o octech a vínech viz podkapitulu 3.1.1.5.3.

3.1.1.1.2 Pšenice

V některých částech Číny, obzvláště v severní oblasti, je hlavním zdrojem polysacharidů pšenice. Jsou z ní vyráběny všemožné produkty jako knedlíčky, nudle, palačinky, plátky na jarní závitky či plátky na *wonton* (Anderson 1988; Simoons 1991; Hsiung et al. 2003; Liu 2004).

Běžně je pšenice v Číně zpracována ve formě knedlíčků a nudlí (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; Liu 2004). Nudle jsou obvykle ručně řezané, ale často se vyrábí i protlačováním strojkem do vroucí vody (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003). Z pšeničné mouky jsou vyráběny různé druhy nudlí (Anderson 1988; So 2006), tenké, tlusté, široké, ploché ve formě různých velkých plátků, mohou být i různě ochucené (rybí, krevetová či krabí příchuť) (Newman 1999). Nudle jsou vyráběny obvykle bez vajec (Simoons 1991), ale vyrábí se i vaječné nudle, pro vaření používané v čerstvé nebo sušené podobě (Hsiung et al. 2003; So 2006).

Pšeničné knedlíčky vařené v páře jsou běžným pokrmem ve většině oblastí severní Číny. Nejčastěji jsou knedlíčky ve formě bochánků různých velikostí, ať už s náplní či bez.

U plněných knedlíčků z nadýchaného těsta je jeho tloušťka okolo náplně 6-12 mm. Náplně jsou různorodé; sladká, masová či jiná. Příkladem mohou být *ch'a shao pao* (viz Obrázek 2), knedlíčky plněné sekaným vepřovým masem v nasládlé kořeněné omáčce. Plněné knedlíčky však nemusí být pouze z nadýchaného měkkého těsta, ale i z jemného tenkého, pouze obalujícího náplň. Tento typ knedlíčků lze nalézt po celé střední Asii, odkud se rozšířily i na západ jako afghánské *ashak*, tibetské *momo*, ruské *pelmeně*, židovské knedlíčky *kreplach*, arabské a jihoasijské knedlíčky *samusa*, a italské *ravioli* (legenda říká, že je přivezl z Číny do Itálie Marco Polo) (Anderson 1988).

Z pšeničné mouky jsou vyráběny plátky těsta na výrobu *wonton*. Ty jsou podávány fritované či v polévce (viz Obrázek 3 a 4) (Liu 2004; So 2006). Vyrábějí se ze stejného těsta jako vaječné nudle (So 2006) a jarní závitky. Ty jsou dvou typů: kantonské – hladké jako těsto na nudle; a šanghajské – průhledné jako rýžový papír (So 2006).



Obrázek 2: Knedlíčky *ch'a shao pao* (Eng 2014)



Obrázek 3: Fritované *wonton* (Pang 2014)



Obrázek 4: *Wonton* polévka (Parkinson 2019)

Pečené výrobky z pšenice se v Číně vyskytují, avšak nejsou běžné. Nicméně s postupující globalizací se v posledním století pečené výrobky z pšenice začaly postupně rozšiřovat. Zejména v Hongkongu a v dalších lokalitách více ovlivněných západní kulturou. V Hongkongu byl chléb první západní potravinou, která byla široce přijímána, a ukázala se jako nejoblíbenější položka západní stravy. Chléb ve formě placek je běžný u národnostních menšin v Sin-ťiang, ačkoliv Číňané jej v jisté zminiaturizované formě přijali a dovnitř jako do kapes dávají například maso. Další druhy pečiva si do Číny (hlavně Kantonu) našly cestu například díky Britům, Portugalcům či Rusům (Anderson 1988).

Dalším využitím pšenice je použití pšeničného lepku k výrobě napodobenin masa pro vegetariánskou kuchyni (Anderson 1988).

3.1.1.1.3 Kukuřice

Třetí nejdůležitější obilovinou v Číně je kukuřice. Je základní potravinou mnoha teplejších horských oblastí Číny, jako jsou nižší hory na západě a jihu, a ve většině centrálního severu se stává také důležitá (Anderson 1988).

Klasy kukuřice se běžně napařují (Anderson 1988). Mladé kukuřičné klasy používané ve vegetariánských i masových jídlech, dodávají jídlu barvu a rozmanitost (So 2006).

Z kukuřičné mouky se vyrábí především koláče, upravované v páře nebo pečené. Vyrábí se z ní také nudle, ačkoli kukuřičná mouka nemá nejlepší soudržnost kvůli nízkému obsahu lepku. Někdy je kukuřice míchána s rýží. (Anderson 1988)

Z kukuřice je získáván škrob používaný k zahušťování omáček a marinád (So 2006). Kukuřice je stejně jako čirok či rýže používána k výrobě alkoholu (Anderson 1988).

Problém u kukuřice v Číně je obsah kyseliny fytové (Anderson 1988), která váže různé živiny (např. draslík, hořčík, vápník, železo, zinek či bílkoviny) do nevstřebatelných sloučenin, jež jsou bez užitku vyloučeny, což může vést k jejich deficienci (Raboy 2002). Tento problém vyřešili obyvatelé střední Ameriky procesem nixtamalizace (Urizar Hernández & Bressani 1997), tedy vařením kukuřice s vápnem (Katz et al. 1974; Urizar Hernández & Bressani 1997). Vápník z vápna se váže s kyselinou fytoovou, která pak nedokáže vázat živiny, jež jsou tedy tělu dostupné; ve studii Urizar Hernández & Bressani (1997) se jednalo konkrétně o železo. Sefaddeh et al. (2004) ve své studii zase prokázali vyšší obsah bílkovin v kukuřici, která byla nixtamalizována. Kromě toho vaření s vápnem zlepšuje poměr dostupných esenciálních aminokyselin a uvolňuje jinak nedostupný Vitamin B₃ (Katz et al. 1974). Bohužel si Číňané tento způsob vaření kukuřice neosvojili, takže jejich kukuřice je méně výživná, což představuje určité riziko (Anderson 1988).

3.1.1.1.4 Ječmen a pohanka

V oblastech příliš chladných pro jiné plodiny, například v Tibetu, jsou základními potravinami ječmen a pohanka (Anderson 1988).

Pohanka je používána ve všech chladných nebo hornatých částech Číny, a to hlavně národnostními menšinami, ačkoli Číňané ji také používají v podobě jakýchsi hrubých koláčů, tlustších než americké pohankové palačinky (Anderson 1988). Existují i pohankové nudle vyrobené z pohankové mouky smíchané s vodou a pšeničnou moukou (So 2006) nebo bramborovým škrobem (Hsiung et al. 2003), jež jsou konzumovány hlavně v severní Číně (So 2006) a hornatých oblastech jihozápadní Číny (Simoons 1991).

Ječmen je používán více než pohanka. Jsou z něj vyráběny jakési ječmenné koláče (Simoons 1991) nebo nudle (Hsiung et al. 2003). Zásadní plodinou je ječmen v Tibetu (Simoons 1991), kde je zajímavým produktem tsamba – mouka z praženého ječmene, ze které smícháním s čajem a jačím máslem vzniká pastovitý tibetský národní pokrm (viz Obrázek 5) (Anderson 1988; Simoons 1991).



Obrázek 5: Tradiční tibetský pokrm z tsamby, čaje a jačího másla (Tsering 2019)

3.1.1.1.5 Čirok

Čirok je pěstován v nejsušších oblastech Číny (Anderson 1988) (z ostatních oblastí byl značně vytlačen kukuřicí (Anderson 1988; Simoons 1991)), kde je často základní potravinou chudých, nicméně pokud je to možné není konzumován (Anderson 1988), proso mají lidé ve větší oblibě (Simoons 1991). Čirok je upravován různými způsoby: v severní Číně je vařen do podoby kaše nebo je čirok zbavený otrub vařen jako rýže, přičemž tato úprava čiroku je považována za jednu z chutnějších, nicméně tento pokrm má malou výživovou hodnotu (Anderson 1988).

3.1.1.1.6 Proso

Proso, považované za potravu chudých (Simoons 1991), je název pro jakékoli malé zrno, často včetně čiroku (Anderson 1988), nejčastěji (pokud není určeno jinak) však označuje bér italský (*Setaria italica*) (Anderson 1988; Liu 2004). Tato pseudoobilovina je rozšířená hlavně na severu a příležitostně jinde (Anderson 1988). Má vyšší obsah bílkovin než kukuřice a rýže, ale nižší než čirok, pohanka, ječmen a pšenice; v obsahu železa a vitamínu B₁ mezi zmíněnými plodinami vyniká (Simoons 1991). Bér je obvykle konzumován ve formě kaše (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003). Dalším z konzumovaných „malých zrn“ je proso seté (*Panicum miliaceum*) (Anderson 1988; Simoons 1991). Z prosa, jako z jiných (pseudo)obilovin, jsou vyráběny alkoholické nápoje (více v kapitole 3.1.1.8.2) (Anderson 1988; Liu 2004).

3.1.1.1.7 Brambory

Bílé brambory od svého příchodu do Číny v 18. a 19. století nabývají na důležitosti a jsou pěstovány téměř všude (Anderson 1988). S bramborami je v Číně zacházeno pouze jako s jedním z druhů zeleniny (Haifeng 2014), pouze v západní Číně hrají větší roli (Anderson 1988). Nejčastějšími úpravami jsou vaření, často ve slupce, nebo jsou součástí směsných jídel. (Anderson 1988). Dále mohou být brambory konzumovány pečené, smažené, opékané či dušené (Simoons 1991). Z vařených brambor se vyrábí bramborová mouka používaná k zahušťování pokrmů (So 2006).

3.1.1.1.8 Sladké brambory

Sladké brambory neboli batáty (*Ipomoea batatas*) jsou známé jako *kan shu* (sladká hlíza) nebo *chin shu* (zlatá hlíza) (Anderson 1988), bílá varianta jsou *pai shu* (bílá hlíza) nebo *fan shu* (barbarská hlíza). Jelikož sladké brambory dokážou růst na velmi chudých písčitéch půdách (Anderson 1988; Simoons 1991), ukázaly se jako vhodná plodina pro písečné pobřežní oblasti jižní a východní Číny (Anderson 1988). Sladké brambory jsou skvělým zdrojem β-karotenu nedostatkového ve stravě mnoha Číňanů, kteří však dávají přednost světlým odrudám (Anderson 1988), jež β-karotenu obsahují zanedbatelné množství (Simoons 1991). Sladké brambory nejsou populární, takže pokud nemusí, Číňané je nekonzumují a dávají je na zkrmení prasatům (Anderson 1988). I Liu (2004) potvrzuje, že sladké brambory tvoří malou část moderního čínského stravování. I tak jsou ale součástí jídelníčku mnoha lidí (Simoons 1991). Obvykle se jedí vařené či dušené, nebo se nakrájí na plátky a vysuší; ty se pak napařují a pokud je to možné, smíchají se s obilovinami (Anderson 1988). Ze sladkých brambor jsou vyráběny i předkrmy a dezerty, ale hlavně jsou běžně konzumovány jako svačinka, dušené, pečené či

vařené jsou prodávány pouličními prodavači za chladného počasí (Simoons 1991). I přes to, že jsou sladké brambory opovrhované jako strava chudých, mohou se vyskytnout i na banketu, například jako svačinka ve formě koláčků (Klein 2009). A i u císařského dvora se v minulosti našly pokrmy ze sladkých brambor (Simoons 1991). Stonky a listy sladkých brambor se dávají na zkrmení prasatům, za dob hladomoru však mohou posloužit i pro výživu lidí (Anderson 1988).

3.1.1.1.9 Další hlízy

Brambory a jiné plodiny z Nového světa nahradily původní hlíznaté plodiny (Anderson 1988), z nichž nejdéle se v Číně se vyskytují jamy (*Dioscorea* spp.) a taro (*Colocasia esculentum*) (Simoons 1991). Například maniok (*Manihot utilissima*) částečně nahradil čínské jamy (Anderson 1988), které nejsou zrovna oblíbenou potravinou (Simoons 1991). Tapioka získaná z manioku je používána k zahušťování pokrmů (Simoons 1991; So 2006). Dalšími používanými hlízami jsou již zmíněné taro (Anderson 1988), které je často vařené s kachnou či tučným vepřovým (So 2006), dále čínské „artyčky“ (hlízy čistce hlíznatého – *Stachys sieboldi*; viz Obrázek 6), konzumované smažené po krátkém povaření či nakládané (Simoons 1991), a hlízy šípatky střelolisté (*Sagittaria sagittifolia*; viz Obrázek 7) (Anderson 1988), jež mohou být konzumovány pečené, dušené či vařené jako brambory (Simoons 1991). Škrob ze šípatky je také používán na zahušťování pokrmů (So 2006).



Obrázek 6: „Čínské artyčky“ (Shaw 2020)



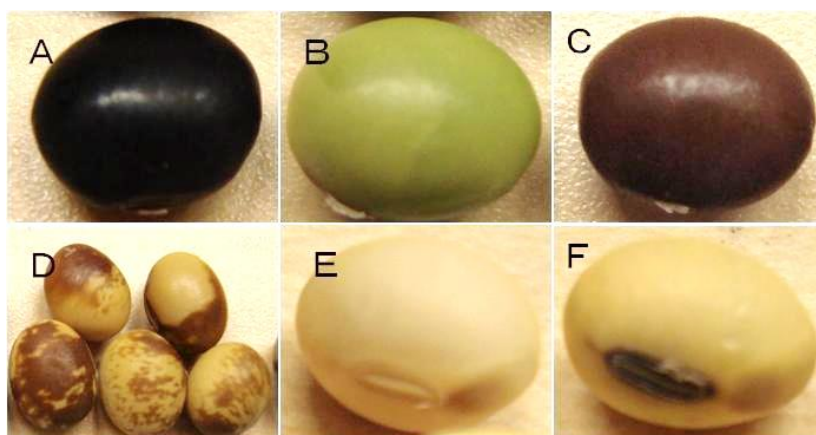
Obrázek 7: Hlízy šípatky střelolisté (Lloyd 2012)

3.1.1.2 Sója a další luštěniny

Luštěniny, a to zejména sója, jsou velmi významnou potravinou v čínské kuchyni. Jsou používány jako zelenina v čerstvé, sušené či nakládané podobě, jsou dále zpracovávány například fermentací a některé produkty se používají podobným způsobem jako mléčné výrobky na západě (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; Liu 2004; So 2006).

3.1.1.2.1 Sója

Sója se vyskytuje v různých variantách dle barvy zrna – žlutá, zelená, černá, bílá a další (viz Obrázek 8) (Anderson 1988; Simoons 1991; Rizal & Karki 2011), z čehož je nejvýznamnější varianta žlutá (Anderson 1988). Sója ve své naturální podobě sice není příliš významná (někdy jsou konzumovány sójové klíčky (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003)), ale sójové produkty jako tofu, sójová omáčka a sójový nápoj (pro který se používá legislativně nekorektní označení „sójové mléko“) jsou spolu s dalšími potravinami podstatnou složkou čínské stravy (Hsiung et al. 2003). Sója je významným, dokonce až kriticky důležitým zdrojem bílkovin pro mnoho Číňanů, jejichž strava obsahuje velice málo masa (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003). Sója je také dobrým zdrojem některých vitaminů skupiny B, vápníku, fosforu a železa (Simoons 1991).



Obrázek 8: Příkladové barvy sójového bobu: A-černá, B-zelená, C-hnědá, D-hnědo-bílá, E-žlutá se žlutým pupkem, F-žlutá s černým pupkem (Rizal & Karki 2011)

Při pěstování je sója proti škůdcům ošetřována různými chemikáliemi, není tedy vhodné ji konzumovat syrovou (Anderson 1988). Kromě toho jsou sójové boby zasyrova špatně stravitelné (So 2006), způsobují nadýmání a navíc jsou hořké (Simoons 1991). Další nevhodnou úpravou sóji je pražení či jiné působení suchého tepla, při kterém dochází k vazbě bílkovin a dalších sloučenin do nestravitelných komplexů (Anderson 1988).

Sóju lze ale zpracovávat mnoha jinými způsoby. Nejjednodušší, avšak nejméně používané je prosté dlouhé vaření bobů, dokud nezměknou či do formy kaše (Anderson 1988). Dalším způsobem úpravy je mletí suchých sójových bobů (Anderson 1988) nebo několik hodin máčených (Fukushima 1981; Hsiung et al. 2003) sójových bobů s vodou, z nichž vzniklá kaše se dá vařit (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003). Tekutina separovaná od sedimentu je sójové „mléko“, které může být konečným produktem (Hsiung et al. 2003) a je v Číně oblíbené a stejně výživné jako tofu (Fukushima 1981), které je ze sójového „mléka“ vyráběno (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003). Škraloup vzniklý při vaření „mléka“, jenž má vysoký obsah bílkovin (Anderson 1988), je sebrán, vysušen a použit při přípravě jídel (Anderson 1988; Simoons 1991; Hsiung et al. 2003). Při výrobě tofu je sójové „mléko“ koagulováno práškovým síranem vápenatým (Fukushima 1981) čili sádrovcem, což je tradiční koagulant (Li & Hsieh 2004). Dochází k vysrážení sójové bílkoviny ve formě jakéhosi tvarohu (Hsiung et al. 2003; Li &

Hsieh 2004). Nestlačený čerstvý tvaroh je krémové konzistence a často je konzumován slazený (Anderson 1988) jako snídaně (Hsiung et al. 2003). Při výrobě tofu je ale tvaroh lisován ve formě mezi vrstvami tenké látky a vzniklé pláty tofu jsou nařezány na bloky, které jsou pak používány na vaření (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; Li & Hsieh 2004). Tofu může být také lisováno do formy tenkých plátů, z kterých se pak vyrábí řezané nudle (Hsiung et al. 2003), které mohou být sušením uchovány pro pozdější použití (So 2006).

Tofu je levné, výživné (Li & Hsieh 2004) a vzhledem k tomu, že je celkem bez chuti, je všestranně použitelné (Hsiung et al. 2003; Li & Hsieh 2004). Čerstvé tofu může být konzumováno rovnou, může být použito při vaření či může být dále upravováno lisováním, sušením, marinováním či fermentací (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; Li & Hsieh 2004). Použití najde v nepřeborném množství jídel a polévek (Anderson 1988; Li & Hsieh 2004). Kostky čerstvého nebo sušeného tofu mohou být plněny, často rybí pastou (Anderson 1988). Pokud je tofu fermentováno, vzniká tzv. tofu „sýr“ (So 2006), jiným názvem „smradlavé tofu“ (Anderson 1988; Liu 2004). Jedná se o čínský ekvivalent sýra a může být podobný německému sýru Handkäse (Anderson 1988), tedy i českým syrečkům. Použití nachází jako ochucovací přísada (Simoons 1991; Hsiung et al. 2003; So 2006).

Nejdůležitější produkt fermentace sójových bobů je ale bezpochyby sójová omáčka. Ta se vyrábí kvašením směsi vařených sójových bobů, pšeničné mouky a slaného nálevu s kulturou plísně *Aspergillus* (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003). Celkově existuje mnoho různých stupňů této omáčky lišící se obsahem vody a soli (Anderson 1988), ale hlavní typy sójové omáčky jsou dva (Hsiung et al. 2003; So 2006). Světlá, která je řidší, tmavě hnědé barvy (ale světlejší než tmavá sójová omáčka) a slanější (So 2006), používaná na ryby, drůbež a zeleninu (Hsiung et al. 2003), a tmavá, ještě tmavší hnědé barvy, hustší konzistence a sladší chuti (So 2006), používaná spíše na ostatní maso (Hsiung et al. 2003). Sójová omáčka je (spolu s dalšími fermentovanými produkty) v tradiční čínské kuchyni hlavním zdrojem soli, volná sůl je používána zřídka (Anderson 1988).

3.1.1.2.2 *Fazole*

V Číně jsou používány různé druhy fazolí (Anderson 1988; So 2006). Například černé, nakládáné ve slaném nálevu či sušené nebo zakonzervované vcelku v soli a zázvoru a fermentované (So 2006), červené fazole, které jsou často konzumovány nasladko, či fazole mungo (Anderson 1988; So 2006).

Jedny z častěji používaných fazolí jsou právě fazole mungo. Jsou pěstovány téměř všude v Číně především pro své klíčky (Anderson 1988), které pokrmům dodávají křehkou texturu (So 2006). Klíčky fazolí mungo jsou jemnější než sójové klíčky (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003). Lusky fazolí mungo jsou v pokrmech používány jako zelenina, ze samotných fazolí může být vyráběn produkt podobný tvarohu, jakési tofu (Simoons 1991). Ze škrobu z těchto fazolí jsou vyráběny slavné skleněné neboli celofánové nudle, jež samy o sobě nemají žádnou chuť (Hsiung et al. 2003), ale absorbují do sebe chuť ostatních přísad (Hsiung et al. 2003; So 2006). V jídlech zajišťují kluzkou texturu (So 2006). Sladká polévka z fazolí mungo je používána k obnovení rovnováhy u lidí s pocitem přehřátí (Anderson 1988).

Červené fazole adzuki (*Vigna angularis*) jsou typicky konzumovány ve sladké formě (Anderson 1988; So 2006). Může to být pudink či sladká fazolová pasta, která je oblíbenou

náplní sladkých pokrmů (So 2006) jako například knedlíčků či palačinek (Hsiung et al. 2003), nebo slazená fazolová kaše a *t'ang shui* (cukrová voda), nejběžnější dezert a sladký nápoj pro děti, ať už doma či jako občerstvení v pouličních stáncích (Anderson 1988). Z červených fazolí je vyráběna i sladká polévka (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003), která má oproti té z fazolí mungo zahřívací účinky (Anderson 1988).

Pro celé fazolové lusky je pěstováno hned několik druhů fazolí (viz Obrázky 9-11). Nejznámějším a nejrozšířenějším z nich je *Vigna unguiculata* s dlouhými lusky, jež jsou nejčastěji krájeny na kusy a ve směsných pokrmech smaženy metodou stir-fry (suroviny jsou nakrájeny na malé a tenké kousky a během smažení jsou rychle promíchávány a na velmi horkém oleji jsou rychle „opečeny“). Dalšími fazolemi primárně pěstovanými pro lusky, ale méně často používanými, jsou fazole kanaválie (*Canavalia ensiformis*) a lablab purpurový (*Lablab purpureus*), (Anderson 1988).



Obrázek 9: *Vigna unguiculata* (Lazada 2020) **Obrázek 10:** Kanaválie (jiovi 2020)



Obrázek 11: Lablab purpurový (Singh & Abhilash 2019)

Fazole jicama (*Pachyrhizus erosus*), původem z Mexika, jsou pěstovány spíše pro svůj kořen než pro samotné fazole. Kořen připomíná velký, zploštělý tuřín, má velmi lehkou, spíše nasládlou chuť a je oceňován pro svou osvěžující křupavost. Plátky kořene jsou konzumovány syrové jako svačinka, často se štiplavou chilli omáčkou jako v Mexiku a po celé jihovýchodní Asii a jižní Číně (Anderson 1988).

3.1.1.2.3 Další luštěniny

Kromě sóji a různých druhů fazolí patří mezi luštěniny konzumované v Číně například bob obecný, hrách či arašídý.

Z Blízkého východu pocházející bob obecný je nejběžnější na západě Číny, blízko svého domova, a proto je pro většinu Číňanů málo známý. Bývá konzumován zasyrova, ale i vařený jako suché fazole nebo ve formě tofu. V S'čchuanu (Sečuánu) se z něj vyrábí fermentovaná pasta, často s chilli papričkami (Anderson 1988).

Hrách, původem také z Blízkého východu, je konzumován vařený, zpracován na hrachové tofu či nudle (Anderson 1988). Ploché lusky cukrového hrášku se sotva vyvinutými semeny jsou konzumované pro jejich křehkost a sladkou chuť a jsou obvykle podávány lehce blanšírované či stir-fried (So 2006).

Arašídý (*Arachis hypogaea*), se do Číny dostaly v 16. století z Jižní Ameriky (Anderson 1988). V Číně poskytly nový vynikající zdroj bílkovin a oleje a jejich další výhodou je, stejně jako u sladkých brambor, že rostou nejlépe v teplých písčinych oblastech na půdě, jež byla původně bezcenná (Anderson 1988; Simoons 1991). V těchto oblastech, hlavně na středním a jižním pobřeží, navíc podzemnice olejná dostává svému českému druhovému jménu, jelikož je zde arašídový olej důležitější než jakýkoliv jiný rostlinný olej (Anderson 1988). Arašídý se konzumují všemi možnými způsoby – vařené, pražené, smažené, ve formě arašídového másla nebo jsou zřídka pojídány syrové a jsou samozřejmě součástí věhlasného pokrmu Kung Pao (Anderson 1988; Simoons 1991). Arašídové pokruty jsou obvykle zkrmovány domácím zvířatům, ale za dob hladomoru je mohou konzumovat i lidé (Anderson 1988). Mleté nebo lánané arašídý se požívají pro výrobu pečiva, cukrovinek a sladkostí. Směs mletých arašídů a cukru se běžně používá jako náplň do sladkostí a z této směsi může být také vařena sladká polévka (Anderson 1988; Simoons 1991).

3.1.1.3 Zelenina

Díky silné vegetariánské tradici, nedostupnosti masa a schopnosti využít veškeré možné zdroje je v Číně konzumováno mnoho druhů zeleniny. Proto je zde uvedený výčet používaných druhů zeleniny a způsobů jejího využití pouhým zlomkem skutečně používaných zeleninových zdrojů.

Po rýži, a v určitých oblastech Číny i jiných škrobnatých potravinách, je zelenina nejdůležitější složkou stravy Číňanů. (Anderson 1988; Simoons 1991). Nejoblíbenějšími jsou zástupci čeledi brukvovité (Anderson 1988; So 2006). Způsobů úpravy zeleniny je mnoho, od vaření přes metodu smažení stir-fry, které zelenině zachovává křehkou texturu a vitaminy (So 2006) po různé způsoby konzervace jako je nakládání a sušení či kombinace předchozích dvou – nakládání napůl usušené zeleniny, která je obzvlášť oblíbená, protože tak potravině i přes menší křupavost přináší čerstvější chuť, než má běžně nakládaná zelenina (Anderson 1988). Kromě své textury a chuti zelenina pokrmům přináší i barvu (So 2006).

Kapitola Zelenina je v této práci kvůli přehlednosti rozčleněna na zeleninu listovou, cibulovou, kořenovou a hlíznatou a plodovou. Pokud je z jednoho druhu rostliny konzumováno více jejích částí, druh je většinou zmíněn jen jednou u kategorie zeleniny, v níž je rostlina používána nejčastěji, a zbylá použití ostatních částí rostliny jsou zmíněna také zde. Kromě toho

je v Číně konzumováno mnoho dalších druhů potravin používaných jako zelenina, které nespádají do žádné z výše zmíněných kategorií. Například bambusové výhonky, u kterých se jedná o celé mladé prýty této rostliny. Řasy jsou v čínské kuchyni také používány, ale spadaly by maximálně tak do kategorie „vodní zelenina“. A ačkoliv se biologicky jedná o jinou říši, jsou pro podobnost použití v této kapitole zmíněny také houby.

3.1.1.3.1 Listová

Nejdůležitější (listovou) zeleninou Číny je zelí z čeledi brukvovitých, a i další zástupci této čeledi jsou hojně používáni (Anderson 1988; So 2006). Zelí je bohaté na vitaminy, minerální látky a vlákninu a má nízký obsah kalorií (Anderson 1988). Nejdůležitější dva druhy jsou zelí pekingské (*Brassica pekinensis*) a zelí čínské (*Brassica chinensis*) (Anderson 1988; So 2006), přičemž pekingské zelí je pěstováno převážně na severu a čínské zelí převážně na jihu (Anderson 1988). Pekingské i čínské zelí má velice jemnou chuť a křehkou texturu (Anderson 1988; So 2006). Pekingské zelí je obvykle přísadou do polévek, může být smaženo metodou stir-fry či lehce orestováno a pak dušeno (So 2006). Dalšími konzumovanými zástupci čeledi brukvovitých jsou například „čínské kvetoucí zelí“ (*B. parachinensis*), „hořčičné zelí“ (*B. juncea*) či „čínská brokolice“ (*B. alboglabra*) (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; So 2006).

Oblíbenou listovou zeleninou je v Číně také špenát. Čínská odrůda má ostřejší hroty listů, je méně vláknitá a je chutnější a populárnější než špenát západního typu. Špenát se primárně používá v čirých polévkách s proužky masa, tofu nebo jiných zdrojů bílkovin (Anderson 1988).

Další používané listové zeleniny jsou amarant (některé druhy jsou pěstovány pro zrno), šrucha zelná (pěstována pro léčivé účely), salát a potočnice lékařská (používané v polévkách), povijnice vodní neboli vodní špenát, používány jsou i listy určitých odrůd řepy (Anderson 1988; Simoons 1991). Lotosové listy jsou primárně používány k zabalení jídla, například pro potřeby vaření (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003).

3.1.1.3.2 Cibulová

Zvláště důležitá je podčeď česnekové (*Allioideae*) z čeledi amarylkovité (*Amaryllidaceae*). Cibuloviny jsou v Číně, obzvláště v té severní, pojídány v obrovském množství a někdy dokonce poskytují v zimě téměř jediný zdroj vitaminů (Anderson 1988). Navíc z této podčeledi pochází dvě z nepostradatelných ingrediencí čínské kuchyně, česnek a jarní cibulka (Hsiung et al. 2003; So 2006).

Nejdůležitější „cibulí“ Číny je cibule zimní (*Allium fistulosum*) neboli „jarní cibulka Číny“. Používána je ke zdobení pokrmů, ale je také někdy hlavní zeleninou zelenino-masových jídel. Různé knedlíčky plněné směsí jarní cibulky a nakrájeného masa patří mezi nejlepší a nejoblíbenější čínské svačinky, obzvláště v severní čínské kuchyni, kde je cibulová zelenina velice oblíbená a jiná zelenina (kromě pekingského zelí) je vzácná. (Anderson 1988).

Dalšími představiteli této podčeledi používanými v čínské kuchyni jsou například již zmíněný česnek, cibule, šalotka (Anderson 1988; So 2006) či čínská pažitka (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; So 2006). Česnek je používán nejčastěji ve smažených pokrmech a náplních do knedlíčků (Anderson 1988). Velmi běžná čínská pažitka (*A. tuberosum*; západní pažitka je jiný druh) (Anderson 1988) má ploché listy a pro svou česnekovou příchutí bývá nazývána „česnekovou pažitkou“ (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; So 2006). Velmi oblíbenou

„cibulí“ je v Číně *Allium chinense*, která je nejčastěji konzumována nakládaná jako svačinka (oblíbená je u těhotných žen; čínská tradice také připisuje oblibu nakládaných potravin těhotným ženám), ale také může být v této formě použita při vaření (Anderson 1988).

Zajímavostí konzumovanou v Číně sice patřící do jiného řádu než rod *Allium*, ale bezpochyby spadající do cibulové zeleniny, jsou cibule lilií, které jsou v západním světě považovány pouze za okrasné květiny. Mohou být konzumovány čerstvé nebo jsou sušeny, pečený a často jsou přidávány do polévek (Simoons 1991).

3.1.1.3.3 Kořenová a hlíznatá

Nejběžnější a nejdůležitější nelistovou zeleninou je kořenová zelenina (Anderson 1988).

Z těch neškrobnatých je zdaleka nejdůležitější bílá ředkev v řadě čínských odrůd (Anderson 1988). Tyto velké šťavnaté a křupavé ředkve jsou krájeny mnoha různými způsoby a nakládány (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003), často s česnekem (Anderson 1988) nebo pouze ve slaném nálevu (Hsiung et al. 2003). Jsou používány i čerstvé či sušené, jsou přidávány do polévek či masových pokrmů (Simoons 1991). Kromě této velké bílé ředkve jsou v Číně používány i další ředkve a ředkvičky mnoha různých barev, včetně našich západních červených (Anderson 1988).

Pestré barvy mají i mrkve používané v Číně, a to například žlutou, žluto-oranžovou, oranžovou, červenou, červeno-fialovou, ale i další přechodné odstíny (Ma et al. 2016). Mrkvi jsou připisovány různé léčivé účinky, pro něž je používána (ochlazení těla, zlepšení zraku, léčení krku a další) a může být skladována jako zdroj karotenu na zimu (Anderson 1988). Mrkev je běžná v polévkách (ale metoda stir-fry je také oblíbená) a často je zručně krájena a používána na ozdobu (Anderson 1988; Simoons 1991).

Stejně jako mrkev je i tuřín používán pro své ochlazující účinky. Své využití pro přípravu pokrmů nachází v čerstvé či sušené podobě. Nakládaný, nejčastěji ve slaném nálevu s chilli, je v malých množstvích používán jako ochucovadlo. Tuřín je používán v polévkách, kaších a jiných pokrmech běžně s nějakým masem výrazné chuti jako je hovězí či jehněčí (Simoons 1991).

Ačkoliv se jedná o oddenkové hlízy, jsou tzv. vodní kaštiny považovány za kořenovou plodinu (Anderson 1988). Hlízy velikosti vlašských ořechů (So 2006) pocházející z bahničky jedlé (*Eleocharis dulcis*) jsou nasládlé chuti a velice křehké textury (Anderson 1988; So 2006). Mohou být konzumovány čerstvé či konzervované (Hsiung et al. 2003; So 2006), jsou přidávány do polévek, salátů či masových a rybích pokrmů, mleté se používají pro výrobu pudinků (Simoons 1991). Z vodních kaštanů se vyrábí mouka a škrob, které jsou používány do omáček jako zahušťovadlo nebo na obalování potravin například pro fritování (Simoons 1991; So 2006). Hlízy bahničky jsou někdy nazývány jako „pravé“ vodní kaštiny (Simoons 1991), aby je bylo možno odlišit od plodů kotvice (*Trapa bicornis*), které jsou též nazývány vodní kaštiny (Anderson 1988). Obě tyto plodiny pak představují zdravotní riziko v podobě možného přenosu motolic na člověka (Simoons 1991).

Za kořenovou zeleninu jsou považovány i lotosové oddenky. Mají křupavou texturu a jsou používány čerstvé, konzervované nebo sušené (nařezané na plátky tvoří pěkný krajčovitý vzorek; viz Obrázek 12) (Simoons 1991; Hsiung et al. 2003). Konzumovány jsou v polévkách,

masových pokrmech, salátech, mohou být plněny rýží a dušeny, konzervovány v sirupu či z nich může být vyráběn škrob k zahušťování pokrmů (Simoons 1991).



Obrázek 12: Lotosový oddenek (MitroFresh 2017)

Další, ale už méně konzumované, kořeny jsou například kořeny lopuchu (*Arctium lappa*) (používány jsou listy a stonky) či kořeny puerarie laločnaté neboli kudzu (*Pueraria lobata*), které mohou být konzumovány jako zelenina nebo z nich může být získáván škrob používaný k zahušťování pokrmů. Celá rostlina je pak využívána k medicínským účelům (Simoons 1991).

3.1.1.3.4 Plodová

Dvě hlavní čeledi plodové zeleniny v Číně jsou lilkovité (*Solanaceae*) a tykvovité (*Cucurbitaceae*).

Jeden z nejvýznamnějších druhů čeledi lilkovité – lilek je málo používán (Anderson 1988). V Číně jsou oblíbené dlouhé a úzké odrůdy, často fialovo-červené, bílé či zelené barvy, a díky tomu, že jsou sklizeny dříve než je zvykem na západě, jsou méně hořké (Simoons 1991).

Dále jsou konzumována rajčata, která byla do Číny přivezena v 16. století. Zpočátku byla pěstována pouze pro lidi ze Západu žijící poblíž pobřežních enkláv, ale díky své chuti a snadnému pěstování dosáhla rajčata určité popularity i u domácích obyvatel. Používaná jsou zejména v kantonské kuchyni (Kanton byl nejvíce v kontaktu s cizinci). Zajímavostí je, že „rajčatová omáčka“ se kantonsky řekne *k'e tsap*; a občas tak bývá toto slovo mylně považováno za původce slova kečup (Anderson 1988).

Dalším zástupcem lilkovitých je chilli paprička, jež byla Číně představena Portugalci v 16. století (Anderson 1988). Je nepostradatelnou kořenící přísadou západní čínské kuchyně, obzvláště té sečuánské (Anderson 1988; So 2006). Jelikož se chilli papričky snadno pěstují a jsou dobře skladovatelné, jsou často nakládány a představují častý zdroj živin (vysoký obsah vitaminů A a C, železa, vápníku a dalších minerálních látek) v oblastech, kde se jiná zelenina špatně pěstuje (Anderson 1988). Nejpálivější části papričky jsou semínka a bílé blány uvnitř plodu (So 2006). Používány pro vaření jsou čerstvé (Hsiung et al. 2003; So 2006), sušené (Anderson 1988; So 2006) nebo jsou součástí různých omáček, past či olejů (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; So 2006).

V Číně je hojně zastoupená a oblíbená čeleď tykvovitých. Nejrozšířenějším zástupcem této čeledi v Číně je domácí druh *Benincasa hispida*, který je konzumován ve dvou odlišných formách (Anderson 1988). První z nich, „zimní meloun“, je sklizen ve zralosti plodu a podobá se velkému melounu s bílým voskovým povlakem (viz Obrázek 13) (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003). Bílá dužnina, která vařením zprůhlední, se používá v polévkách s vepřovým masem, kuřetem či kachnou (So 2006). Slavná polévka ze zimního melounu je *tung kua chung* (anglicky „Winter melon pond“, volně přeloženo jako „Rybník v zimním melounu“), kdy je polévka vařena a podávána přímo ve vydlaném melounu (viz Obrázek 14) (Anderson 1988). Druhá forma, „chlupatá tykev“, je konzumována, když je plod ještě malý a nezralý (Anderson 1988).



Obrázek 13: „Zimní meloun“ – plod (Fern 2019)



Obrázek 14: Polévka Tung kua chung (Meatmen 2017)

Další konzumované tykve jsou okurky, nazývané „žlutá tykev“ (mnoho čínských odrůd je žlutých nebo nahnědlých), hořké melouny (*Momordica charantia*) a další melouny, z nichž některé odrůdy se pěstují pouze pro velká semena, která mohou téměř úplně vyplňovat celý meloun. Semena melounu jsou oblíbená čínská pochoutka, obvyklá svačinka. Tykve ze západu se do Číny dostaly, ale Číňané si neosvojili chutné způsoby vaření těchto plodů, takže nejsou příliš oblíbené. Jsou považovány za jídlo chudých (Anderson 1988).

3.1.1.3.5 Bambusové výhonky

Další oceňovanou potravinou je bambus, respektive jeho výhonky. Používány jsou výhonky z různých druhů bambusu (Anderson 1988; Simoons 1991; So 2006). Výhonky jsou dvojího typu, zimní a jarní (Hsiung et al. 2003; So 2006). Zimní jsou dostupné od listopadu do ledna, jarní pak od ledna do dubna (So 2006). Za lepší jsou považované ty zimní (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003), protože jsou křehčí (Hsiung et al. 2003). Právě pro svou texturu jsou výhonky v čínské kuchyni používány (So 2006). Čerstvé výhonky mohou obsahovat kyanovodík, k jehož odstranění je potřeba výhonky krátce povařit (Simoons 1991; Hsiung et al. 2003). Bambusové výhonky mohou být používány čerstvé, sušené, konzervované či nakládané (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003) a připravovány dušením, vařením či metodou stir-fry (Simoons 1991). Velice oblíbené jsou v S'čchuanu (Anderson 1988).

3.1.1.3.6 Řasy

Řasy neboli mořská zelenina (*hai-ts'ai*) se v Číně a vůbec ve východní Asii těší většímu zájmu než na západě (Simoons 1991). V Číně je konzumováno přes 70 druhů řas (Xia & Abbott 1987). Od začátku 50. let minulého století dodnes se produkce řas (suché hmotnosti) zvýšila z několika set tun na více než 2 miliony tun (Zhang 2018). Největší produkce patří chaluze *Saccharina japonica* (FAO 2018; Zhang 2018), většina jí je zkonsumována, zbytek může být použit pro získávání alginátu, manitolu či jódu (FAO 2018). Řasy jsou konzumovány díky dostupnosti převážně v pobřežních oblastech, a to jak zelené, červené (ruduchy) i hnědé řasy (chaluhy), ale také sinice (Xia & Abbott 1987), které jsou tradičně počítány k řasám, ač se jedná o prokaryota. Řasy absorbují chuť pokrmu a poskytují mu kluzkou texturu (So 2006). Jsou konzumovány více v létě, v zimě jsou dostupné sušené (Xia & Abbott 1987). Číňané v létě rádi jedí polévku z řas, protože má pomáhat k ulevení od horka (Xiao 2014). Řasy mohou být konzumovány syrové, smažené či upravené metodou stir-fry, vařené, dušené, samotné či ve směsi s další zeleninou či mohou být součástí náplně do knedlíčků (Xia & Abbott 1987). Z řas je získáván agar (FAO 2018), jód či třeba také manitol a sorbitol (Zhang 2018). Slazené či jinak ochucené proužky agaru jsou v létě prodávány jako ochlazující pokrm (Simoons 1991), krom toho jsou agarové proužky používány jako želatinózní zahušťovadlo do pokrmů (So 2006). Zajímavostí je, že agarové proužky se používají na výrobu pokrmu sloužícího jako dostupná náhražka drahých ptačích hnízd (Chapman 1980).

3.1.1.3.7 Houby

V Číně je konzumováno mnoho druhů hub. Běžnou houbou je houževnatec jedlý (*Lentinula edodes*), známý spíše pod svým japonským názvem shiitake (Anderson 1988). V Číně je však na rozdíl od Japonska většinou používán v sušené formě, takže před vařením je potřeba houby namočit a tato voda pak může být použita k ochucování pokrmů (Hsiung et al. 2003). Obzvláště důležité jsou tyto houby ve vegetariánské kuchyni (Simoons 1991).

Velký význam v čínské kuchyni mají také stopkovýtrusné nelupenaté houby čeledi chorošovité (*Polyporaceae*), které jsou v Číně příznačně nazývány „uš“ (Anderson 1988). Tyto houby jsou používány pro svou barvu a lehce křupavou, gumovitou texturu (Hsiung et al. 2003; So 2006). Pro nás nejnámější používané „ucho“ je boltcovitka ucho Jidášovo (*Auricularia auricula-judae*) (Anderson 1988), oblíbená především v západní čínské kuchyni (So 2006).

Různé druhy hub jsou také používány v tradiční čínské medicíně, například lesklokorka lesklá (*Ganoderma lucidum*), známější patrně pod názvem reishi, která je nazývána houbou nesmrtnosti (Anderson 1988).

3.1.1.4 Ovoce a skořápkové plody

Ovoce ani skořápkové plody nejsou tradičně v Číně konzumovány v takovém množství jako jinde ve světě (Anderson 1988). Zajímavostí je, jak byly různé druhy nejen ovoce a oříšků neznámých na západě pojmenovávány podle toho, co připomínají svým vzhledem, chutí či jinými vlastnostmi, a proto můžeme najít například „čínské olivy“, „čínské jahody“ či „čínské mandle“ (Simoons 1991).

3.1.1.4.1 Ovoce

Ovoce nikdy nebylo v čínské stravě příliš důležité. Bylo vždy drahé: ovocné stromy vyžadují nadměrné množství péče, návratnost tohoto úsilí je pomalá a nejistá, přičemž výjimku tvoří citrusové plody, zejména pomeranče (a do jisté míry i jujuby (*Ziziphus jujuba*)), které byly pěstovány s mnohdy takovým úsilím jako zelenina (Anderson 1988). Ovocné sady v tradiční Číně byly malé a roztroušené, často bylo možno najít pouze pár stromů na okraji zeleninové zahrady (Simoons 1991). Ovoce je celkem tradičně konzumováno nedozrálé, podle Andersona (1988) prý kvůli tomu, aby bylo vůbec co sklízet, než úrodu zničí škůdci či odcizí zloději. V minulosti bylo běžně dováženo sušené ovoce, ale dovážet čerstvé ovoce, když ještě neexistovala chladicí zařízení, bylo takřka nemožné, což znamenalo, že ovoce, které rostlo v úzkých klimatických podmínkách, bylo v oblasti s jinými klimatickými podmínkami zřídka používáno ve své čerstvé podobě nebo tam bylo dokonce neznámé (Simoons 1991). A pokud už se takové ovoce dostalo mimo oblast svého růstu, měly k němu přístup pouze vybrané osoby a bylo určeno spíše na slavnostní události (Simoons 1991). Příkladem ovoce, které bylo možno dovážet v čerstvé podobě na delší vzdálenosti, je pomelo, jež bylo „konzervováno“ svou silnou slupkou (Simoons 1991).

Tradičně v Číně vůbec není pěstováno takzvané bobulové ovoce, ačkoliv v přírodě je široce rozšířené a vynikající kvality a slouží k medicínským účelům a občas je i konzumováno. Existují pouze dohady, proč Číňané pominuli tento zdroj potravy. Může to být tím, že tradičně Číňané nemají v oblibě měkké ovoce obecně, či tím, co platí pro ovoce i ořísky obecně, že za objem práce a prostoru, který tyto plodiny vyžadují, je návratnost produkce příliš malá, dalším důvodem pak může být to, že Číňané věří, že ovoce, jakožto potraviny se silně chladícími účinky, by mohlo vyčýlit rovnováhu člověka a způsobit onemocnění. (Simoons 1991)

V posledních letech se však rapidně se zvýšila produkce borůvek kvůli jejich rostoucí oblibě (Sijmonsma 2015).

Plody rostlin čeledi růžovité

Jedním z nejrozšířenějších čínských ovocí je *mei*, meruňka japonská (*Prunus mume*) (Anderson 1988), ačkoliv se do Japonska dostala z Číny (Simoons 1991). Jedná se o známou okrasnou rostlinu a v Číně je známo přes 300 variet tohoto druhu (Institute of Botany n.d.). Plody se podobají malým žlutým nebo zeleným kyselým meruňkám (Anderson 1988; Simoons 1991). Jejich čerstvá dužnina je tuhá a kyselá, proto je používána až po rozmanitých způsobech zpracování (Simoons 1991). Nakládané, sušené či dokonce uzené jsou konzumovány jako svačinka, je z nich vyráběna omáčka (Anderson 1988; Simoons 1991), sladkosti či osvěžující nápoj a jsou také používány jako ochucovadlo (Simoons 1991) či lék (Institute of Botany n.d.; Simoons 1991). Obvykle se jedí také solené, dále mohou být ochuceny například lékořicí (Anderson 1988). Plody, které byly naložené ve slaném nálevu a pak sušeny, jsou často podávány k masovým pokrmům (Simoons 1991).

Kromě meruňky *mei* jsou v Číně konzumovány i další meruňky. Jejich plody se liší velikostí a barvou, takže je možné najít meruňky oranžové, žluté, červené či bílé. Tradičně se jedí nezralé, mohou být také svařovány s cukrem či medem, mohou být sušeny na zimu (Simoons 1991).

Broskev (*Prunus persica*) pochází z Číny (Anderson 1988). Čerstvé broskve se tradičně konzumují spíše zelené (Anderson 1988; Simoons 1991), a to zejména v severní a západní Číně, ale na jihu, kde téměř nerostou, je lze najít maximálně tak v sušené či nakládané formě jako svačinku (Anderson 1988). Dále se z broskví vyrábí dezerty, alkoholické nápoje a ocet (Simoons 1991). Oproti nedávné minulosti, kdy broskve byly známy především z obrázků, jejich použití vzrostlo (Anderson 1988). Hodnota broskve v Číně je totiž spíše symbolická než výživová, je starověkým symbolem plodnosti, navíc přinášejícím štěstí, hojnost a ochranu (Anderson 1988), a proto je broskev hojně tradičně zobrazované ovoce (Simoons 1991).

Mezi další plody čeledi růžovité konzumované v Číně patří jablka, hrušky, třešně, hlohová jablíčka a lokváty (Anderson 1988; Simoons 1991).

Jabloně jsou v Číně pěstovány nejen pro své plody, ale i pro listy, jež jsou používány při vaření čaje (Anderson 1988; Simoons 1991). V severní Číně je připravován dezert z jablek, kdy jsou plátky jablek ponořeny do těstíčka, poté ofritovány, polity sirupem a případně mohou být posypany sezamovými semínky (mohou být obsažena již v sirupu) (Simoons 1991).

Čínské hrušky (*Pyrus sinensis*, *P. kawakamii* atd.) jsou svěží a kulaté spíše jako jablka než měkké a hruškovité jako západní hrušky (*P. communis*) (Anderson 1988). Jsou konzumovány čerstvé, pařené s medem či likérem, oblíbený je pokrm s názvem Medovo-hrušková šunka s původem v provincii Jün-nan (Simoons 1991).

Čínská třešň je jiný druh než třešň západní (*Prunus pseudocerasus* oproti *P. avium* a *P. cerasus*) (Anderson 1988). Třešně jsou jedeny čerstvé, kompotované, jako želé, džem, ocet, konzervované v medu i jinak (Simoons 1991).

Hlohová jablíčka (*Crataegus* spp.) jsou kandována (Anderson 1988), jsou z nich vyráběny sladkosti, želé a džemy, glazovaná jsou prodávána napíchaná na bambusové či dřevěné špejli (Simoons 1991).

Lokvát (*Eriobotrya japonica*), jehož evropským ekvivalentem je mišpule, má oranžové plody se sladkou ale výraznou chutí (Anderson 1988), jež mohou být konzumovány samotné - čerstvé či konzervované, nebo v různých pokrmech (Simoons 1991).

Citrusy

Důležitou skupinou ovoce v Číně jsou citrusy (Anderson 1988). Ve 4. st. n. l. dokonce existovala funkce „ministr pomerančů“, jehož úkolem bylo předávat královskému dvoru pomeranče (Simoons 1991). Konzumovanými citrusy jsou sladký pomeranč (*Citrus sinensis*), mandarinky (*C. reticulata*), pomelo (*C. grandis*), wampee (*Clausena wampi*), kumquat (*Fortunella* spp.), citron a limetka a další, například hybridy mezi zmíněnými citrusy (Anderson 1988; Simoons 1991). Pomeranče a mandarinky jsou konzumovány čerstvé, jsou konzervovány v medu či cukru či například v pokrmu Pečená kachna s pomerančovou kůrou (Simoons 1991), jejich sušené slupky jsou používány při vaření jako ochucovadlo (Simoons 1991; Hsiung et al. 2003; So 2006). Dužina pomela je konzumována jako dezert, jeho kůra je po povaření používána jako zelenina k přípravě některých pokrmů; kumquat je používán jako ozdoba, normálně je konzumovaný vcelku čerstvý, sušený, konzervovaný, kandovaný, nakládaný v medu či je z něho vyráběno želé (Simoons 1991). V chrámech je často k vidění bizarní citrus Číny – Buddhova ruka (*Citrus medica* var. *sarcodactylis*) (Anderson 1988). Výmluvné

pojmenování naznačuje, že plod nemá typický zaoblený tvar, ale z báze vyrůstají prstovité výběžky (Simoons 1991). Konzumována je jeho kůra čerstvá či konzervovaná (Simoons 1991). Zajímavostí může být, že v čínské tradiční medicíně jsou citrusy kontraindikovány při nachlazení, protože jejich kyselost prý umožňuje patogenním faktorům na povrchu těla dostat se hlouběji do těla (Kastner 2004).

Jujuby

Dalším významným plodem Číny jsou jujuby ze stromu cicimek čínský (*Ziziphus jujuba*) (Anderson 1988; Simoons 1991; Hsiung et al. 2003; So 2006). Oblíbený zahradní strom nese plody, které vypadají a chutnají podobně jako datle (Anderson 1988) nebo švestky (So 2006). Zajímavostí je, že západní název pro jujuby je „čínské“ či „červené datle“ a že Číňané zase podobnost mezi jujubami a datlemi reflektují svým názvem pro pravé datle (*Phoenix dactylifera*) – „cizí jujuby“ (Anderson 1988) nebo „perské jujuby“ (Simoons 1991). Jujuby obsahují velké množství vitamínu C a železa (Anderson 1988). Jsou považovány za posilující (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003) a kvůli jejich červené barvě se věří, že přináší štěstí (Hsiung et al. 2003) a jsou dobré pro krev (Anderson 1988). Sušené plody jsou velikosti olivy s červenou zvrásněnou slupkou (Hsiung et al. 2003), červenají ale až při sušení, čerstvé plody jsou hnědé (Simoons 1991) nebo černé (Anderson 1988). Konzumovány jsou jak čerstvé, tak sušené (s arašidy jako obdoba našich rozinek), dále konzervované v cukru či medu, uzené, v kompotu či dezertech nebo jako ingredience v polévkách (Simoons 1991).

Ostatní ovoce

Další plod používaný v kantonské kuchyni je takzvaná „čínská oliva“, plody stromu *Canarium* spp. Konzumovány jsou plody dvou druhů. Plody *C. album* jsou ve zralosti žluté barvy a jsou nazývány „bílé olivy“. Nakládané chutnají jako zelené řecké olivy. *C. pimela* má plody fialovo-černé nazývané „černé olivy“. I ty připomínají evropské olivy a jsou tak i používány. Mohou být soleny namáčením ve slané vodě nebo mohou být konzervovány v cukru, sirupu či medu, mohou být zpracovány s lékořicí (Anderson 1988; Simoons 1991).

Zajímavou rostlinou je dužistopka sladká (*Hovenia dulcis*) neboli takzvaný „rozinkový strom“. Z ní nejsou konzumovány plody nýbrž stopky, na nichž plody rostou. S dozráváním plodů tyto stopky dužnatí a tloustnou, jsou sladké chuti připomínající rozinky (Anderson 1988; Simoons 1991).

Plody voskovníku červeného (*Myrica rubra*) neboli „čínské jahody“ jsou kulatého tvaru, nachází se v barvách od bílé přes červenou po tmavě červenou až fialovou. Velikostně variiují od velikosti třešně až po velikost švestek. Jejich chuť může být kyselá až sladká. Jedeny jsou čerstvé či vařené, mohou být solené, konzervované různými způsoby či z nich může být vyráběn nápoj (Simoons 1991).

Další konzumované ovoce v Číně je karambola, *Dracontomelon sinensis*, liči, longany (příbuzné liči, konzumovány jsou čerstvé, konzervované či sušené), kaki, goji, čínské kdoule, kiwi, banány, mango, ananas, jackfruit (plodenství stromu chlebovníku), vodní i cukrové melouny (čerstvý vodní meloun je konzumován se solí, jedna varieta cukrového melounu je konzumována až po uvaření či naložení), hroznové víno, jahody, granátová jablka, papája, citronová guava (*Psidium guajava*; někdy přezdívána „psí maso“, protože ženy ji jedí v zimě

jako zahřívací pokrm místo psího masa, které jedí muži, ale ženy jej často nemají rádi), avokádo (neboli „máslové ovoce“), čerimoja a graviola (plody různých druhů láhevniku) (Anderson 1988; Simoons 1991).

3.1.1.4.2 „Oříšky“ - skořápkové plody a jedlá semínka

Ačkoliv jsou v Číně „oříšky“ oblíbené, jejich pěstování v tradiční Číně nebylo příliš rozvinuté, takže ve stravě Číňanů nehrají významnou roli. V Číně ale i přesto konzumují mnoho různých druhů „oříšků“, jak nám běžně známé, např. vlašské ořechy, lískové oříšky, piniová semena či semínka různých tykví, tak u nás obvykle nekonzumované jako třeba ginkgové „oříšky“, jádra meruněk, semena kotvice, ale třeba i žaludy (Anderson 1988; Simoons 1991).

Vlašské ořechy jsou běžné a oblíbené, vyrábí se z nich například dezert podobný halvě (Anderson 1988). Jinak jsou konzumovány čerstvé, smažené, pražené, slazené, s polevou či mohou sloužit jako ingredience do různých pokrmů či pro přípravu dortíků, sladkostí a sušenek (Simoons 1991).

Kaštany, z domácího druhu *Castanea mollissima* (Anderson 1988), jsou používány čerstvé, sušené, jsou konzervovány ve vodě či sirupu, velice oblíbené jsou pražené v melase, vařené jsou konzumovány jako svačinka, jsou nakládány, je z nich vyráběna mouka, jsou přidávány do různých pokrmů, jsou z nich vyráběny dezerty, mohou být použity jako nádivka a jsou běžné ve vegetariánských pokrmech (Simoons 1991).

Čínské lískové ořechy (*Corylus heterophylla*, *C. mandshurica*) pochází z jiných druhů než ty západní (*C. avellana*), konzumovány jsou suché, slazené, solené či nakládané, ale pro přípravu pokrmů jsou používány méně než kaštany, vlašské ořechy, „čínské mandle“ či arašídy (Simoons 1991).

Ačkoliv pravé mandle (*Prunus amygdalus*) jsou v Číně prakticky neznámé, hojně se používají ovocná jádra z příbuzných druhů (Anderson 1988; Simoons 1991), jež jsou označována jako „čínské mandle“ (Simoons 1991). Nejdůležitější jsou jádra meruněk (*P. armeniaca*) (Anderson 1988). Speciální odrůdy meruněk s nezajímavým ovocem se pěstují výhradně pro jejich velká sladká semena, která se používají jako mandle na západě (Anderson 1988; Simoons 1991). Jádra některých odrůd mohou být konzumována jako svačinka, někdy slaná, někdy slazená spolu s rozinkami a dalšími ořechy či mohou být mleta na mandlovou mouku, z níž jsou vyráběny koláčky a sušenky nebo řídká kaše, z jader jiných odrůd se pak může dělat „mandlová polévka“ a „mandlový čaj“ či „mandlový tvaroh“ a „mandlový pudink“, což jsou oblíbené studené rosolovité dezerty (Simoons 1991).

Z výše jmenovaného stromu *Canarium album* jsou kromě plodů konzumována i jejich semena (Anderson 1988; Simoons 1991), jež se vzhledem podobají dýňovým semenům či malým mandlím (Anderson 1988). Za nejlepší jsou považována ta z černých oliv, jež mají chuť připomínat vlašské ořechy, ale jádra obou druhů *Canarii* jsou oblíbená pro použití při vaření (Simoons 1991), zejména v jihočínské kuchyni (Anderson 1988).

Ginkgo „oříšky“ jsou semena žluté barvy ze stromu *Ginkgo biloba* (So 2006). Chuť syrových ginkgových semen není příjemná, pražení a vaření ji však zlepšují a pražené oříšky jsou pro Číňany pochoutkou konzumovanou například jako předkrm (Simoons 1991). Jsou běžné ve vegetariánských pokrmech (So 2006) například se zeleninou upravenou metodou stir-

fry, či jsou součástí nádivek například kuřat či kachen, mohou se také přidávat do polévek (Simoons 1991) a jsou jedním z pokladů v pokrmech s typickými názvy Rýže osmi pokladů a jiné (Hsiung et al. 2003). Ginkgo „oříšky“ se v pokrmu často používají pro dodání barvy (So 2006) a jsou známé pro své léčebné účinky (Hsiung et al. 2003), například jsou konzumovány po jídle pro usnadnění trávení (Simoons 1991).

Dalším přísada v pokrmech „Osmi pokladů“ jsou lotosová semínka (Hsiung et al. 2003). Tato lahůdka může být konzumována syrová, sušená, pražená, solená či kandovaná jako dezert či svačinka. Dále semínka mohou být vařena, nakládána či zpracována v mouku, je z nich také vyráběn čaj a polévka (Simoons 1991; Hsiung et al. 2003).

Plody kotvice (*Trapa bicornis*) jsou často nazývány „vodní kaštany“ a jsou skutečně úzce příbuzné s evropskými „vodními kaštany“ (*T. natans*). Tyto oříšky, spíše bez chuti, bývají vařeny či praženy a konzumovány jako svačinka, mohou být i smaženy, kandovány, může z nich být vyráběna mouka, která je používána na zahušťování pokrmů nebo na výrobu chleba, dortů a sladkostí. V konzumaci plodů kotvic se skrývá nebezpečí parazitární nákazy motolicemi, nicméně sušením či třicetiminutovým varem je toto nebezpečí eliminováno (Anderson 1988; Simoons 1991).

Hodně jsou konzumována semínka čeledi tykvoovitých, tedy různých melounů a dýní. Semínka vodního melounu patří k nejpřednějším. Mohou být černá, hnědá, červená a bílá. Mohou být sušena, fritována, pražena, obvykle jsou solená či konzervovaná v cukru. Jsou konzumována jako arašídů na západě, bez nich hostina není považována za kompletní. Existují vyšlechtěné odrůdy obsahující téměř pouze semena a skoro žádnou dužinu (Simoons 1991).

Další konzumované oříšky/skořápkové plody a semena jsou semena z plodu jackfruit, piniová semínka, kokos či slunečnicová semínka (Anderson 1988; Simoons 1991; So 2006). Kokosová dužina je konzumována čerstvá či sušená, může být krájena na proužky, vařena v cukrovém sirupu, zkrystalizována a použita pro výrobu sladkostí (Simoons 1991). Semena borovic jsou tradičně v Číně pojídána (Anderson 1988; Simoons 1991), někdy slazená, jako svačinka či ve formě různých zákusků (Simoons 1991).

3.1.1.5 Bylinky, koření a ochucovadla

Čínská kuchyně používá široké spektrum ingrediencí k ochucování a dochucování pokrmů. Kromě soli, octa, cukru a různých druhů bylinek a koření jsou to všelijaké pasty, fermentované výrobky jako sójová omáčka, různá vína, oleje či octy (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; Liu 2004; So 2006).

3.1.1.5.1 Bylinky a koření

V Číně je na ochucování jídel používáno poměrně málo bylinek a koření (Anderson 1988; So 2006), například v porovnání s ostatními státy jihovýchodní Asie (Anderson 1988). Většina klasických bylinek a koření Blízkého východu a Indie se v Číně používá (např. bazalka, pískavice) (Anderson 1988). Nepostradatelné jsou tři přísady: česnek, jarní cibulka a zázvor (Hsiung et al. 2003; So 2006). Další používané bylinky a koření jsou badyán, hřebíček, sečuánský neboli hnědý pepř, koriandr, chilli či čínská skořice (*Cinnamomum cassia*) a další (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; So 2006).

Zázvor je používán k ochucování jídel a k potlačování nelibých pachů (obzvláště rybích) ostatních složek pokrmu (So 2006). Používáný je čerstvý, sušený, sušený mletý na prášek (So 2006), nakládaný – v rýžovém octu a cukru je typicky používáný ve sladko-kyselých pokrmech (Hsiung et al. 2003) nebo se používá ve formě šťávy (Simoons 1991). O dalších dvou esenciálních čínských ingrediencích, česneku a jarní cibulce, je pojednáno v kapitole 3.1.1.3.2.

Další důležitou kořenící složkou jídel je chilli, které bylo popsáno v kapitole 3.1.1.3.4 (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; So 2006).

Za zmínku určitě stojí sečuánský neboli hnědý pepř (*Zanthoxylum* spp.). Nejedná se vlastně o pepř (Hsiung et al. 2003), běžnému pepři (*Piper nigrum*) není příbuzný (Anderson 1988). Používá se pražený a má lehký znečistlivující efekt (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; So 2006). Smažené potraviny mohou být „namáčený“ přímo v pepřovém prášku, pepř může být použit jako přísada do omáček, ale hlavně je používán jako běžné koření při vaření (Simoons 1991). Co se týká běžného pepře, bílý pepř je používán více než černý (Hsiung et al. 2003).

Čínská skořice (*Cinnamomum cassia*) je příbuzná běžné skořici ceylonské (*C. zeylanicum*) (Anderson 1988). Používá se kůra (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; So 2006) ať už vcelku nebo v podobě prášku například k ochucení omáček, masa, drůbeže (Simoons 1991), dále nápojů nebo například kaší z rýže, ovsu či prosa s ovocem (Kastner 2004).

Badyán (*Illicium* spp.) je koření s lékořicovou (Anderson 1988; So 2006) či anýzovo-fenyklovou chutí a aromatem (Hsiung et al. 2003) široce používané k ochucování masa a drůbeže (So 2006), přidávané do čaje, sladkostí a některých polévek a jiných jídel (Simoons 1991).

Koriandr (*Coriandrum sativum*) neboli „čínská petržel“ je používán jako ozdoba či koření (Anderson 1988; So 2006) například v rybích či drůbežích pokrmech (Simoons 1991).

Dalším zajímavým kořením jsou takzvané „zlaté jehly“. Jedná se o sušená poupata různých druhů denivek a lilií. Před použitím jsou namáčena a jsou přidávána do polévek, vegetariánských jídel, pokrmů s nudlemi a také rybích a masových pokrmů (Simoons 1991).

Koření pěti chutí je směsné koření v prášku chutnající po lékořici, střídme používané v marinádách na maso, drůbež a ryby (So 2006). Čtyři chutě jsou vždy přítomné: badyán, čínská skořice, hřebíček a semena fenyklu, pátá (případně další) mohou být nejčastěji sečuánský pepř, kardamom, zázvor (Hsiung et al. 2003; So 2006) či koriandr nebo sušená pomerančová kůra (Hsiung et al. 2003).

3.1.1.5.2 Omáčky

K ochucování a dochucování pokrmů jsou používány všemožné omáčky a pasty. Kromě základní sójové omáčky (viz podkapitolu 3.1.1.2.1) jsou to třeba chilli omáčka či pasta, rybí omáčka, ústřicová omáčka, či krevetová omáčka či pasta (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; So 2006), sezamová pasta (So 2006), švestková omáčka (Hsiung et al. 2003) nebo červenohnědá hustá omáčka hoisin (Hsiung et al. 2003; So 2006) vyráběná ze sójových bobů, pšeničné mouky, soli, cukru, octu, česneku, chilli a sezamového oleje (So 2006).

3.1.1.5.3 *Vína a octy*

Kromě toho, že je alkohol konzumován jako nápoj, je v Číně také používán jako přísada při vaření (Anderson 1988; Simoons 1991; Hsiung et al. 2003; So 2006). Jedná se například o víno Shaohsing vyráběné z lepkavé rýže, kvasnic a místní vody (Hsiung et al. 2003; So 2006), které se používá do marinád a omáček k umocnění chuti jídla (So 2006). Dalším příkladem je víno *Mei-kuei-lu* z čiroku a okvětních lístků růží používané v marinádách (Hsiung et al. 2003; So 2006), ale také v omáčce pro metodu red-cooking (So 2006). Detailněji jsou alkoholické nápoje popsány v kapitole 3.1.1.8.2.

Důležitou přísadou jsou v čínské kuchyni také různé druhy octů. Většina octů má rýžový základ, liší se pak silou a barvami, od bílé přes žlutou a červenou až k černé (Anderson 1988). Rýžové octy jsou dominantou jihu, na severu jsou používány obilniny čirok a proso, dále jsou k výrobě octa používány hrozny, pšenice, broskve, jujuby a další ovoce (Simoons 1991). Kromě ochucovací funkce (Anderson 1988; Liu 2004; So 2006) má přidání octa do pokrmu neutralizovat rybí pachut' a podporovat také trávení (Liu 2004). Například červený ocet, který je ve formě dipu často podáván ke žraločím ploutvím či smaženým nudlím (So 2006). Další používané octy jsou proslulý ocet z Chinkiangu (Anderson 1988; Simoons 1991; So 2006), hustý tmavě hnědý produkt se zvláštní vůní a chutí (So 2006), která připomíná italské balsamico (Anderson 1988), používaný na vaření nebo jako dip (So 2006), či čirý rýžový ocet, kterého se užívá na vaření a k nakládání zeleniny (So 2006).

3.1.1.5.4 *Oleje a tuky*

V čínské kuchyni se používá velké množství různých rostlinných olejů. Jsou nezbytné pro různé způsoby smažení a také kvůli chutím, jež dodávají pokrmům, například v podobě marinád (So 2006).

Jedním z nejpoužívanějších olejů na vaření je olej z arašídů (Anderson 1988; Simoons 1991; So 2006). Pokud není k dispozici, je jako jeho náhrada používán olej kukuřičný (So 2006). Sezamový olej je používán spíše jako ochucovadlo (Hsiung et al. 2003; So 2006) vzhledem k nízkému kouřovému bodu (Hsiung et al. 2003). Hodně používaný je i olej řepkový (Anderson 1988; Simoons 1991; So 2006) a sójový (Simoons 1991; Liu 2004). Další používané oleje jsou bavlníkový, slunečnicový, ricinový, lněný, konopný, makový a další (Simoons 1991). Z ochucených olejů stojí za zmínku chilli olej (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; So 2006).

Používané jsou i tuky živočišného původu. Zejména vepřové sádlo (Anderson 1988; So 2006), které je v provincii Fu-ťien hlavním tukem na vaření (Anderson 1988), je používáno pro svou typickou chuť (So 2006). Kuřecí tuk je používán při smažení metodou stir-fry pro umocnění chuti určitých druhů zeleniny (So 2006). Máslo je používáno hlavně národnostními menšinami na západě, například v Tibetu, kde se jačí máslo typicky přidává do čaje (Anderson 1988).

3.1.1.5.5 *Cukr, med a sůl*

Cukr je tradičně používán v pevné formě nazývané „kamenný cukr“ (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; So 2006). Jedná se o krystalizovaný třtinový cukr (So 2006). Omáčkám tento cukr dodává zářivost a jasnost (Hsiung et al. 2003). Tento cukr je dáván dětem jako sladkost, ale je to spíše výjimka, neboť tradiční čínská kuchyně různým sladkostem a dezertům

neholduje tolik jako západní společnost – sladké pokrmy jsou na slavnostních hostinách podávány mezi chody a ne až na konci jako „sladká tečka“ (Simoons 1991).

Předtím, než v Číně začali používat západní metody chování včel, byla produkce medu, a tedy i jeho konzumace nízká. I tak ale byl a i dnes je používán například na potírání masa, do marinád a omáček, ale samozřejmě také do sladkostí a ke konzervaci ovoce (Simoons 1991).

Sůl je už od dávných věků získávána hlavně odpařováním mořské vody (Simoons 1991). Samotná sůl není v tradiční čínské kuchyni při vaření téměř používána, slanost pochází ze sójových omáček, dalších fermentovaných produktů (Anderson 1988) a solených konzervovaných potravin (Simoons 1991). V moderní čínské kuchyni už ale sůl používána je hojně, dokonce až tři čtvrtiny příjmu sodíku pochází právě ze soli (Anderson et al. 2010).

3.1.1.6 Ryby a plody moře

Číňané se nevyhýbají konzumaci téměř jakéhokoliv zvířete a zejména to platí pro vodní říši. Na čínském stole jsou tak k nalezení rozličné druhy ryb a mořských plodů (Anderson 1988). Hostina není považována za kompletní, pokud se nepodává nějaká šťavnatá ryba a další specialita jako mořská okurka nebo žraločí ploutve (Simoons 1991).

3.1.1.6.1 Mořské plody

V Číně jsou konzumovány rozličné mořské plody, mezi nimi medúzy a mořské okurky, dále měkkýši (hřebenatky, ústřice, ušňovití) a různé druhy korýšů (krevety, humři, krabi) (Anderson 1988; Simoons 1991; Hsiung et al. 2003; So 2006).

Mezi měkkýši jsou mlži ceněnější než plži, ústřice a kyjovky jsou pak nejoblíbenější. Drobné škeble (včetně hřebenatek) a plži nejsou příliš oceňováni s výjimkou velkých mořských šneků, kteří jsou chutní, a také ušní (*Haliotis* spp.) (Anderson 1988).

Hřebenatky

Hřebenatky jsou používány sušené, před použitím je potřeba je namáčet či napařovat. Pokrmům přináší výraznou sladkou chuť. Mohou sloužit i jako hlavní ingredience pokrmu, například v „Polévce ze sušených hřebenatek“ (Hsiung et al. 2003; So 2006)

Ústřice

Některé ústřice jsou chované pro jídlo, některé pro perly (Simoons 1991). V kuchyni jsou ústřice tradičně používané sušené a solené (Anderson 1988; Simoons 1991; So 2006), ostatním ingrediencím v pokrmu dodávají uzenou příchut' (So 2006). Přístup k čerstvým ústřicím byl „výsadou“ lidí žijících na mořském pobřeží (Simoons 1991). Z ústřic je svařením a scezením vyráběna ústřicová omáčka (Anderson 1988; Simoons 1991).

Ušňovití

Za pochoutku jsou z měkkýšů považovány ušně (anglicky abalone) (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; So 2006). Jedná se o potravinu stejně luxusní jako jsou žraločí ploutve či ptačí hnízda (So 2006). K čerstvým má tedy přístup málo lidí, nejčastěji jsou k dostání v konzervované (Hsiung et al. 2003; So 2006) či sušené podobě (Hsiung et al. 2003). Jsou chutné studené i teplé a nálev z konzervy je používán na přípravu polévek a omáček (So 2006).

Korýši

Obecně oblíbení jsou korýši. Krevety a krabi jsou upřednostňováni před humry (Anderson 1988). Krevety jsou nasolovány, sušeny na slunci a pak jsou používány jako ochucovadlo (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; So 2006). Dále mohou být použity v náplních pokrmů nebo jsou fermentovány a zpracovány do formy pasty (So 2006). Existuje i jiný způsob výroby krevetové pasty – malé krevety jsou zaživa zavřeny do barelu s dostatkem soli, který má zamezit mikrobiální kontaminaci, a tím, jak krevety samy sebe natráví, vzniká vysoce výživný produkt se silnou chutí (Anderson 1988).

Medúzy

Medúzy konzervované sušením v soli (So 2006) se v Číně jedí přes tisíc let a jsou považovány za lahůdku (Li & Hsieh 2004). Zejména se jedná o medúzu *Rhopilema esculentum* (Li & Hsieh 2004; So 2006). Medúzový salát je tradiční pokrm, bez něhož se neobejde čínská svatba či formální banket (Li & Hsieh 2004).

Mořské okurky

Další z konzumovaných mořských bezobratlých živočichů jsou mořské okurky neboli sumýši – jedná se o mnoho rodů třídy *Holothuroidea* (Anderson 1988; Simoons 1991). Mořské okurky mají želatinózní strukturu a žádnou nebo slabou rybí příchut' (Anderson 1988; Simoons 1991; Hsiung et al. 2003). Mohou sloužit například jako hlavní složka v polévce (viz Obrázek 15 a 16) nebo mohou být upravené dušením (Simoons 1991). Hlavní předností mořských okurek v čínské kuchyni je, že jejich maso do sebe pohlcuje chuť ostatních složek pokrmu a umocňuje je (Anderson 1988; Simoons 1991). Mořské okurky se běžně používají sušené (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003). Podle jedné metody je mořská okurka nejprve hozena do vroucí vody, po usmrcení je z vody vyndána, vykuchána a po usušení je běžně uzena (důvodem není zlepšení chuti, ale zvýšení údržnosti masa) (Simoons 1991).



Obrázek 15: Mořská okurka, příprava polévky (Liew 2015)



Obrázek 16: Mořská okurka, hotová polévka (Liew 2015)

Žraločí ploutve

Žraločí ploutve jsou další drahá lahůdku, již mají Číňané ve zvláštní oblibě (Simoons 1991; Hsiung et al. 2003) a která nesmí chybět na svatební hostině a jiné významné životní události bohatších lidí (Anderson 1988). Konzumovány jsou ploutve několika druhů žraloků (So 2006). Žraločí ploutve jsou oblíbené především kvůli textuře, kterou pokrmu dodávají

(Anderson 1988; Hsiung et al. 2003), a schopnosti pojmout do sebe chutě ostatních ingrediencí (podobně jako houby, ptačí hnízda, šlachy, mořské okurky a jiné) (Anderson 1988). K dostání jsou v sušené podobě (Anderson 1988; So 2006). Příprava žraločích ploutví na výrobu tradiční polévky (viz Obrázek 17) zabere několik dní, proto jsou ploutve k dostání už předpřipravené (Hsiung et al. 2003; So 2006). Nejčastěji se podává ve formě polévky (Anderson 1988; So 2006).



Obrázek 17: Žraločí polévka (Mahr 2010)

3.1.1.6.2 Ryby

Ryby jsou konzumovány jak sladkovodní, tak mořské nejen lokálně, ale byly dováženy i do ostatních oblastí. V Číně je rozvinutá tradice rybníkářství. Mezi několika nejčastěji chovanými rybami je tou nejdůležitější kapr obecný. Ostatní ryby běžné v rybnících po celé Číně jsou amur bílý, tolstolobik bílý, tolstolobec pestrý, amur černý a karas obecný (Anderson 1988; Simoons 1991).

Cípal hlavatý (*Mugil cephalus*), úhoři různých druhů (*Anguilla* spp.) a někdy i jiné ryby jsou chytané jako potěr a starší nedospělé rybky, jež jsou poté dochovány do dospělosti v rybnících. Tyto sladkovodní ryby mají pevné bílé maso a jemnou chuť, jímž určují standardy kvality ryb (Anderson 1988).

I u mořských ryb je preferováno pevné, ale ne tuhé bílé maso s jemnou chutí. Měkčí maso mořských ryb se používá například pro výrobu rybích koulí. Mastnými rybami s tuhým masem, oblíbenými v Japonsku a na západě (např. makrela, losos, tuňák a mečoun) Číňané pohrdají (Anderson 1988).

Ryby se v Číně zřídka jedí syrové (Anderson 1988; Simoons 1991), ale je nežádoucí, když jsou převařené či nejsou čerstvé – proto jsou tradičně v restauracích nádrže, aby ryby byly naživu co nejdéle a mohly tak být použity co nejčerstvější (Anderson 1988). Při zpracování ryb se také projevuje čínská schopnost zužitkovat, co je možné, příkladem může být pokrm „Rybí hlava a ocas načerveno na Anhweiský způsob“ (Simoons 1991). Oblíbené není jen maso ryb, ale například také plovací měchýře či jikry, jež jsou konzumované sušené, někdy lehce solené, a jsou považovány za pochoutku (Anderson 1988).

V pokrmech jsou ryby používány čerstvé, sušené a solené. Ve staré Číně bylo solení ryb nezbytné kvůli nemožnosti chlazení a horkému vlhkému podnebí, navíc dobře solené ryby mohou být opravdovou lahůdkou. Nejlepší ryby na nasolování jsou ryby s tenkými těly a pevným masem, do nichž sůl důkladně proniká. Typické používané druhy ryb jsou pražma a *Genyonemus lineatus* (viz Obrázek 18). Menší ryby jsou jednoduše sušené. Typickou úpravou ryb je dušení s klasickými rybími ochucovadly – olejem, česnekem a zázvorem, často s vínem, sójovou omáčkou, sušenou mandarinkovou kůrou a dalšími přísadami (Anderson 1988).



Obrázek 18: *Genyonemus lineatus* (Snow 2020)

Velké oblibě se v jihovýchodní Asii těší fermentované produkty z ryb a mořských plodů. Umožňují zpracovat jinak normálně nekonzumovatelné části ryb. Kromě různých mořských plodů (viz výše zmíněné ústřice a krevety) mohou být fermentovány mořské i sladkovodní ryby. Vyráběny jsou pasty a omáčky, které jsou používány k ochucování rýžových pokrmů a na některých místech představují hlavní zdroj živočišných bílkovin (Simoons 1991).

3.1.1.7 Maso a další živočišné produkty

Tradiční čínská kuchyně je převážně vegetariánská. Objem konzumovaného masa je různý v závislosti na sociální třídě, regionu a historickém období. Bohatá a střední třída si mohla dovolit konzumovat více masa a ryb než chudí lidé (venkovští i městští), kteří konzumovali maso pouze o svátcích a jiných slavnostech. Lidé v rýžové oblasti konzumovali více masa a ryb než ti v pšeničné oblasti (Simoons 1991).

I přes vegetariánskou tradici je v Číně konzumováno mnoho různých druhů masa. Od běžných jako je vepřové, hovězí, skopové a různé druhy drůbeže přes králíčí, koňské či zvěřinu po různé čínské speciality, jako je maso psí, hadí nebo žabí stehýnka (Anderson 1988).

3.1.1.7.1 Vepřové maso

Nejdůležitějším masem Číny je bezpochyby vepřové. Většina prasat světa je chována právě v Číně. Je to všední maso bohatých, slavnostní maso chudých, zdroj tuku a různých průmyslových produktů. Původní tradiční prasata rostla sice pomalu a byla hubenější, ale kvalita jejich masa a tuku byla vynikající. Ačkoliv tato prasata neměla tolik tuku, aby jejich sádlo bylo hlavním tukem na vaření, v některých oblastech na jihu, např. provincie Fu-t'ien a Jün-nan se tak stalo. Navíc tato prasata byla odolná vůči chorobám. Dnešní vyšlechtěná plemena rychle rostou, ale kvalita masa se rapidně zhoršila (Anderson 1988).

Co se týče zpracování prasat, ze zvířat je využíváno všechno beze zbytku. Štětiny jsou používány například na výrobu štětců na čištění potravin (Anderson 1988). Pro ilustraci širokého kuchyňského využití slouží názvy různých jídel jako Pečená žebra s omáčkou Hoisin, Vepřová játra s cibulí, Ledvina v omáčce z arašídového másla, Pálivé nakládané prasečí nožičky, Sladkokyselý dušený vepřový ocásek, Vepřová kolena v rosolu či Vepřový jazyk načerveno (Simoons 1991). Krev je zpracovávána srážením a smažením (hlavně v provincii Fu-ťien) (Anderson 1988). Vepřové může být konzumováno syrové či konzervované, solí či uzením (Simoons 1991). Kromě běžného použití na vaření jsou dále z masa vyráběny různé šunky (ta z provincie Jün-nan je nejvyhlášenější) a uzeniny (často fermentované) (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003), které jsou pro přípravu pokrmů používány také (Simoons 1991). Například klobásy z vepřového masa nebo jater sušené vzduchem, před jejichž konzumací je nezbytná tepelná úprava (Hsiung et al. 2003; So 2006).

3.1.1.7.2 *Drůbeží maso*

V Číně jsou konzumovány různé druhy drůbeže: kuře, kachna, husa (jiný druh než v Evropě), krůta, ale i holub a perlička (Anderson 1988; Simoons 1991; Li & Hsieh 2004), v minulosti také pávi, bažanti a koroptve (Simoons 1991). Každý druh má své vlastní jedinečné vlastnosti, které ovlivňují metody vaření a organoleptické vlastnosti, a stejně jako v mnoha jiných oblastech světa se drůbež stala jedním z nejrychleji rostoucích zdrojů masa v Číně (Li & Hsieh 2004). Jejich správnému krmení a nárůstu jejich hmotnosti je věnována velká pozornost (Anderson 1988). Stejně jako z prasat, i z drůbeže Číňané dokážou využít každou její část, konzumovány jsou tak kromě masa i jazyky, krev, mozečky, tuk (Anderson 1988; Simoons 1991). Drůbeží maso může být grilováno, pečeno, dušeno, smaženo, vařeno či uzeno (Li & Hsieh 2004). Drůbež poskytuje kromě masa a vajec i fekálie, sloužící jako hnojivo, a peří (Simoons 1991).

Dva nejdůležitější druhy drůbežního masa jsou kuřecí a kachní (Simoons 1991). Kuřecí maso je tradičně slavnostním pokrmem, ještě relativně nedávno bylo drahé, a proto je tradičně používáno celkem zásadně čerstvé, na konzervaci bylo toto maso příliš hodnotné (Anderson 1988). Kromě klasického použití masa jsou z různých částí kuřete připravovány svačinky a jiné pokrmy třeba z kuřecích noh, křídel, jater a dalších drůbků, ale lze použít i celé kuře vcelku (Simoons 1991). Kachní maso konzervováno být může, například sušením (Anderson 1988). Kachna je také úplně zpracována, použita jsou kachní játra, ledviny, nohy, jazyk, žaludek i krev; mozky jsou považovány za lahůdku (Simoons 1991).

Další druhy drůbeže jsou konzumovány velice málo. Ačkoliv husy nejsou tak důležité jako kuřata a kachny, jsou dost oblíbené. Husí nohy jsou konzumovány jako lahůdku a v provincii Kuang-tung je význačný pokrm Dušená husa, husí játra a husí krev s česnekovo-octovou omáčkou. Holubí maso je oblíbené obzvláště v Kantonu a používá se pro přípravu pokrmů jako Vývar z holuba, Smažení holubi, Mleté holubí s ústřicovou omáčkou, Fritování voňaví holubi a další (Simoons 1991).

3.1.1.7.3 Další druhy masa

Hovězí a buvolí maso

Běžný skot i buvoli měli význam jako pracovní zvířata, v pšeničné oblasti byl více chován běžný skot a buvol domácí byl nevýznamný, kdežto v rýžové oblasti byl skot i buvol, zvaný také vodní buvol, chován stejnou měrou (Simoons 1991). Hovězí je v tradiční čínské kuchyni používáno zřídka, spolu s buddhismem se do Číny totiž dostala indická úcta ke krávám (Anderson 1988; Simoons 1991). Podle Simoonse (1991) pak někteří tvrdí, že tu byly dříve, než buddhismus dospěl do Číny, a původ vidí v užitečnosti skotu jako orných a tažných zvířat. (Anderson 1988; Simoons 1991). Čínské hovězí maso tak většinou pochází ze starých udřených kusů a není dobré (kromě míchy, která je dobrá nakrájená na plátky smažená se zeleninou) (Anderson 1988). Hovězí tedy bylo tradičně nedostupné, pravidelně bylo vládou dokonce zakázáno porážet skot pro maso, kdy výjimkou bylo porážení pouze na počest Konfucia a k obětinám císařovi, a odpor ke konzumaci hovězího masa byl v minulosti až takový, že je přirovnáván k odporu muslimů ke konzumaci vepřového masa (Simoons 1991).

Skopové a kozí maso

Ovce jsou chovány primárně na severozápadu, na jihovýchodě nejsou téměř vůbec k vidění (Simoons 1991). Skopové a kozí maso je konzumováno především na západě Číny, zejména mezi muslimy a jinými menšinami (Anderson 1988). Význačné pokrmy muslimské kuchyně jsou jehněčí hot-poty a grilované jehněčí (Simoons 1991).

Psí maso

Psí maso v Číně bylo v minulosti považováno za pochoutku (zejména křehké maso štěnat), ale dnes je konzumováno pouze na jihu země, a to hlavně v zimě jako zahřívací pokrm (Anderson 1988).

Některé etnické skupiny v Číně odmítají konzumaci psího masa. Muslimové, protože věří, že to jsou nečistá zvířata, buddhisté, protože vnímají psa jako přítele a ochránce rodiny, a jiné menšiny, které považují psa za příbuzného, za svého předka. Mezi Číňany přijatelnost konzumace psího masa postupně klesá, zejména na severu (Simoons 1991).

Preferovaná úprava psího masa je psí šunka, solená a sušená vzduchem. Používáno bylo i psí sádlo, jež dodávalo pokrmům specifickou příchuť. Maso štěnat bylo považováno za chutnější a vybranější než maso dospělých kusů. Psí maso má stejný obsah bílkovin jako vepřové, ale je méně tučné (Simoons 1991).

Kočí maso

Kočí maso svou chutí připomíná králíčí a v Evropě jako králíčí bylo i prodáváno (Simoons 1991). V Číně jsou kočky jedeny zřídka, spíše kvůli léčebným důvodům (Anderson 1988), a to na jihu země (Simoons 1991). V Číně jsou pokrmy jako Dušená kočka či Polévka z draka, fénixe a tygra, přičemž v jídle had představuje draka, kuře fénixe a kočka tygra (Anderson 1988; Simoons 1991).

Želví maso

Želvy jsou konzumovány suchozemské i vodní (sladkovodní i mořské). Některé druhy želv mají maso považované za větší pochoutku (kareta obrovská) než maso jiných druhů želv

(kareta zelenavá), jiné druhy jsou považované za nejedlé (kožatka velká), někdy až jedovaté (kareta obecná, kareta pravá). Z želvího masa jsou připravovány vývary za použití rýžového vína a zeleniny, ovoce a hub a ochucovadel i dalších druhů masa (kuřecí, skopové) (Simoons 1991).

Hadí maso

Ačkoliv v dřívějších dobách byli hadi konzumováni na severu, dnes je konzumace hadů považována za zvyk jihu, obzvláště Kantonu. Pro většinu Číňanů je však konzumace hadů zvláštnost stejně jako pro cizince. Hadi jsou spíše konzumováni kvůli léčivým účelům. V některých podnicích byl cizincům nabízen nápoj z hadí žluči smíchané s Mao t'ai, destilovaným likérem. Had, z něhož byla žluč odebrána přímo před zraky zákazníka, byl pak servírován jako hlavní chod. Příklady názvů pokrmů z hadů jsou například Kuřecí polévka se třemi druhy hadů, Čirý vývar z velkého horského hada či Velké shromáždění kuřete s pěti druhy hadů. Hadí vína jsou vyráběna v mnoha částech Číny, slouží však spíše k léčivým účelům (proti malárii, paralýze, šílenství, střevním parazitům) (Simoons 1991).

Kryší a hlodouní maso

V Číně byly krysy konzumovány v hladových dobách. Za druhé světové války údajně krysy prosperovaly a dosahovaly takové velikosti, že si na ně kočky netroufaly, ale lidé je chytat dokázali. V moderních dobách jsou krysy konzumovány pouze z léčivých důvodů, někteří Číňané už v 19. století by byli uraženi stejně jako Evropané při načtení z konzumace krys. V Kantonu bylo dříve běžné vidět sušené krysy visící v obchodech vedle kachního a jiného sušeného masa. Dnes konzumace krys není běžná. Dříve býval běžně konzumován ještě hlodoun čínský, *Rhizomys sinensis*, hlodavec velikosti králíka, jehož maso je jemné sladké chuti připomínající kachní maso (Simoons 1991).

Medvědí tlapy

Další z nejznámějších čínských lahůdek je medvědí tlapa, která může pocházet z kteréhokoliv z několika druhů medvědů nacházejících se v Číně. Stejně jako ptačí hnízda a žraločí ploutve, je to posilující jídlo podávané jako specialita, například na drahých hostinách. Tlapa je servírována jako šunka nakrájená na plátky a podávaná s omáčkou (Simoons 1991).

Další druhy masa

Minoritně jsou v Číně konzumováni koně, osli, muly, velbloudi a králíci (domestikovaní i divocí) a další. Koňské maso bylo preferováno v minulosti, na jihovýchodě země je ale těchto zvířat (jako mul, oslů a velbloudů) chováno velice málo. Se vznikem republiky se produkce králíčího masa rapidně zvýšila, bylo i vyváženo. Králíčí maso je ve většině Číny upravováno podobně jako kuřecí. Konzumována je i zvěřina. Opičí maso je některými Číňany odmítané, jinými považované za pochoutku. Velemlok je také považován za lahůdku, má mít léčivé účinky (léčba idiocie). Luskoun má mít posilující účinky. Žáby, jejichž maso připomíná kuřecí a je i upravováno podobnými způsoby, jsou považované za lahůdku. Šneci, jež jsou výborným zdrojem bílkovin, jsou vařeni v ulitě a jejich konzumace je přirovnávána ke konzumaci popkornu na západě. V Číně jsou konzumované také žížaly dušené v bambusovém stéblu (Simoons 1991).

3.1.1.7.4 Hmyz

Hmyz je již dlouho v Číně konzumován nejen jako medicína, ale i jako jídlo. Konzumovány jsou například včely, cikády, můry, housenky infikované houbou rodu *Cordyceps*, nakládaná mravenčí vajíčka, mouchy a komáři dušení v bambusovém stéblu, brouci vaření ve slané vodě či smažení, pečené či nakládané kukly bourců morušových máčené ve vodě a smažené s cibulí a omáčkou či v omeletě, sušené larvy much, smažení brouci, pražená či smažená sarančata a kobylky. Proslulá svou konzumací hmyzu je kantonská oblast. Hmyz je zdrojem bílkovin a tuku, hodně druhů hmyzu je i bohatým zdrojem minerálních látek a některých vitaminů. (Simoons 1991)

3.1.1.7.5 Mléko a mléčné výrobky

Lidé ve východní Asii obecně konzumují mléčné výrobky málo (Anderson 1988). Na dojení a mléčné produkty zde existuje tisíc a jeden názor. Buďto, avšak menšinově, je dojení jen jednou z běžných denních prací, nebo si lidé k mléku a jeho získávání zachovávají různé stupně odstupu (Simoons 1991). Mléko tak může být považováno za stravu výhradně dětskou (Anderson 1988), někteří lidé jsou k možnosti dojení hospodářských zvířat a konzumaci mléčných výrobků prostě lhostejní, další postoj zaujímají lidé považující dojení za něco nepřirozeného a nemorálního (buddhisté považují dojení krav za krádež mléka telatům) a negativní pohled na věc uzavírají lidé shledávající mléko odpornou tělesnou sekrecí podobně jako moč (Simoons 1991).

Navíc většina asijské populace nedokáže zpracovávat laktózu v tenkém střevě. Určitou dobu po ukončení kojení totiž u dětí dochází k prudkému poklesu enzymu laktázy. Někteří lidé trpí dokonce až laktózovou intolerancí. Řešením by mohla být konzumace fermentovaných mléčných produktů, kde je laktóza odbourána mikroorganismy, ale i přesto konzumace těchto výrobků ve východní Asii běžná není (Anderson 1988; Simoons 1991).

Pití mléka a konzumace mléčných výrobků tedy i v Číně byla a je okrajová záležitost několika oblastí (Anderson 1988; Simoons 1991). Na západě Číny kočovní lidé či lidé jimi ovlivnění (Mongolové, kočovné turkické skupiny, Tibetané, západní Číňané) konzumují mléko, máslo, jogurt, sýr, kumys (fermentované kobyli mléko, které chutná jako říznuté řídké podmáslo) a další fermentované produkty (Anderson 1988). Ve Vnitřním Mongolsku se někteří Číňané dostali ke konzumaci mléčných výrobků vyrobených Mongoly (Simoons 1991). Na jihu Číny je to provincie Jün-nan, kde Číňané přijali jogurt (Anderson 1988) a další mléčné produkty vyráběné etnickou menšinou v Jün-nanu, jako sýry či tvaroh (Simoons 1991). V Kantonu si zase považují ne čerstvé, ale kysané mléko krav a buvolů, jež je vyrobené s cukrem a octem, a které bylo tradičně konzumováno zejména za letních večerů, ať už doma nebo v podnicích nazývaných "salony kravského mléka" (Simoons 1991).

3.1.1.7.6 Vejce

Ještě v relativně nedávných dobách byla vejce v Číně příliš drahá, takže jejich konzumace nebyla vysoká. Ve 30. letech 20. století to nebylo ani deset kusů na osobu ročně. V Číně jsou konzumována vejce různých domestikovaných ptáků. Zdaleka nejdůležitější jsou slepičí vejce, ale kachní a husí jsou také významná. Vejce dalších druhů drůbeže, jako je holub, krůta či křepelka mohou být konzumována také, avšak ve velmi malé míře. Holubí vejce byla velkou

pochoutkou, banketové jídlo prodávané za mnohem vyšší ceny než slepičí vejce. Čerstvá vejce mohou být vařena ve vodě či páře, smažena normálně či metodou stir-fry, vajíčka mohou být klasicky míchaná, mohou z nich být připraveny omelety (často podávané se sójovou omáčkou), dále vejce mohou být připravována v polévkách (tzv. „přidej vejce“) nebo jsou používána na výrobu vaječných nudlí (Simoons 1991).

Pokud se týká uchovávání vajec, obvykle jsou konzervována vejce kachní. Jednou z metod je nakládání vajec do slaného nálevu na 20-40 dní. Vznikají tak slaná vejce s jasně oranžovým žloutkem. Solená vejce jsou velice oblíbená a jsou konzumována vařená nebo nakrájená na plátky s rýží či rýžovou kaší. Mohou být také přísadou do polévek a jiných druhů pokrmů. Zajímavější (alespoň z hlediska západu) jsou ale tzv. stoletá vejce (nazývaná také tisíciletá či černá). Jeden ze způsobů přípravy těchto vajec je obalení vejce tlustou vrstvou směsi soli, vody, borovicového popela a vápna, následuje obalení v plevách či rýži, aby vejce nelepila. Pak se vejce dají do nádoby přikryté víkem, po patnáct dní jsou v nádobě každé tři dny přeskupována, poté jsou v nádobě zapečetěna a v ní měsíc ponechána. Existují i další způsoby přípravy těchto vajec, nicméně výsledkem je vždy vejce se zeleným žloutkem a žlutým či žlutohnědým bílkem želatinové konzistence. Tato vejce mohou být konzumována s rýží jako snídaně či pozdní večeře nebo nakrájená jako svačinka. (Simoons 1991)

Další vajíčka konzumovaná v Číně, ale nikoliv ptačího původu, jsou vajíčka želví. Jedí se vajíčka sladkovodních a mořských želv. Želví vajíčka jsou vysoce ceněná, a tedy nedostupná běžnému lidu. Mohou být konzumována čerstvá či konzervovaná, například v soli. Želví vajíčka jsou tučnější než slepičí, bílkovin mají stejně či více. (Simoons 1991)

3.1.1.7.7 Ptačí hnízda

Jednou z nejvýraznějších čínských lahůdek je jedlé ptačí hnízdo (Simoons 1991). Hnízda jsou vyrobena rováři rodu *Collocalia* (*Aerodramus*), kteří žijí na útesech ostrovů jihovýchodní Asie (So 2006). Ptáci je staví ze želatinózní směsi vlastních slin a předtrávených mořských řas (Simoons 1991; So 2006). Ta uschnutím ztvrdne a zprůsvitní (So 2006). Nej kvalitnější hnízda jsou hnízda *C. fuciphaga*, nazývaná „bílá“, protože se skládají výhradně z hnízdotvorné hmoty, občas s příměsí malého množství peříček či řas, kdežto hnízda *C. maxima* se nazývají „černá“ právě kvůli příměsí černého peří (Simoons 1991).

Ptačí hnízda jsou dalším příkladem potraviny, která je používána pro texturu, kterou dodává pokrmu, nikoliv pro vlastní chuť; ve výsledném pokrmu se hnízda stávají nositeli chuti ostatních ingrediencí (Simoons 1991; So 2006). Z ptačích hnízd jsou připravovány různé pokrmy jako drůbeží nádivka, knedlíky a sladkosti, nejčastější pokrm z ptačích hnízd je polévka (Simoons 1991).

3.1.1.8 Nápoje

Součástí kultury stravování jsou i nápoje. Tím tradičním čínským je čaj. Dále je krátce nastíněna problematika alkoholických nápojů. Drobná zmínka zde patří i kávě a kakau.

3.1.1.8.1 Čaj

Tři zásadní formy čaje jsou: zelený (nefermentovaný), oolong (semifermentovaný) a černý (fermentovaný) (Anderson 1988; Simoons 1991). Číňané černý čaj nazývají „červeným čajem“ (*hung ch'a*) kvůli načervenalému zbarvení hotového nápoje, zelený čaj je zelený ve všech jazycích (Anderson 1988). Zvláštní formou čaje je takzvaný „cihlový čaj“, který vznikl patrně kvůli potřebě transportovat čaj na dlouhé vzdálenosti kvůli obchodu, a tak byly čajové lístky lisovány do formy cihel (Simoons 1991). Čaj Pu-erh, používaný v tradiční čínské medicíně (Simoons 1991; So 2006), je jedním z nejznámějších „cihlových čajů“ (Simoons 1991). Dále může být čaj ovoněn různými rostlinami – například květy jasmínu, gardenií, chryzantém, narcisu, růží, pomerančem nebo liči (Simoons 1991; So 2006). Čínské čaje mívají poměrně zajímavé až poetické názvy. Příkladem může být „Obočí starého muže“, „Chlupatý krab“, „Vrabčí jazyk“ či „Vodní nymfa“ (Simoons 1991). V Tibetu a sousedních oblastech se čaj pije smíchaný s jačím mlékem nebo máslem (Anderson 1988).

Čaj se pije horký a obvykle bez cukru nebo jiných přísad, obvykle je podáván po jídle, ne s jídlem samotným. Někteří lidé pijí až desítky šálek čaje za den, extrémně chudí lidé si naopak čaj nemohou pravidelně dovolit. Čaj je podáván při široké škále společenských a obchodních příležitostí, ať už při příležitosti návštěv, nakupování v lepších obchodech či oficiálních konferencí (Simoons 1991).

Kromě toho, že je čaj konzumován jako nápoj, je používán i jako ochucovadlo. Příkladem čajem ochuceného jídla je například Čajové vejce, Kuře uzené čajem či Stir-fried krevety s lístky čaje „Dračí studna“ (Simoons 1991).

Čaj má samozřejmě význam i v tradiční čínské medicíně. Číňané věří, že pití čaje, spíše zeleného a oolong než černého, podporuje zdraví a pohodu. Blahodárnými účinky jsou zmírnění žízně, únavy a deprese, pocit pohody, podpora bdělosti a jasnost myšlení a přispívání k dlouhověkosti. Přisuzují se mu i fyziologické účinky, mezi jinými jsou to například: napomáhání trávení, zvýšení průtoku krve v těle, urychlení eliminace alkoholu a dalších škodlivých látek z těla, zmírnění bolesti v končetinách a kloubech či zvýšení odolnosti vůči nemocem. Naopak obsah kofeinu v pěti šálkách čaje denně může způsobovat nervozitu, nespavost, bolest hlavy a další příznaky (Simoons 1991).

3.1.1.8.2 Alkoholické nápoje

V Číně jsou všechny alkoholické nápoje nazývány slovem *chiu*, jehož původní význam v překladu znamená „pivo“ či „ale“ (Simoons 1991). Nyní je ale obvykle překládáno termínem „rýžové víno“, ačkoliv se ve většině případů nejedná o víno (tj. nedestilovaný, kvašený ovocný nápoj) a ani není vždy vyrobené z rýže (Anderson 1988). Patrně kvůli lepší specifikaci je někdy slovo *chiu* doprovázeno různými přívlastky, které naznačují, o který alkoholický nápoj se jedná: *shao-chiu* ("spálené víno") nebo *huo-chiu* ("ohnivé víno") pro destilované likéry, *huang-chiu* ("žluté víno") pro rýžové víno a v moderní době "pivo *chiu*", "whisky *chiu*" nebo "brandy *chiu*" pro nápoje žádané cizinci (Simoons 1991).

Nejběžnější destilované likéry jsou vyráběny z čiroku, jež jsou čirostí, obsahem alkoholu a chutí podobné nejvíce vodce a jejichž hlavní produkce pochází ze severu, kde je čirok nejvíce pěstován (Simoons 1991). Jsou produkovány různé varianty destilátů z čiroku, jež jsou

podávány teplé, přičemž nejznámější typ je ochucený růžovými okvětními lístky (Simoons 1991; So 2006). Na výrobu širokového *chiu* je použito často až devět desetin produkce čiroku (Simoons 1991).

Dále jsou destiláty vyráběny z rýže, prosa, dalších obilovin, brambor, batátů, hroznů, cukrové třtiny, medu či dokonce kumysu (Simoons 1991). Vyrábí se také různé ochucené, ovoněné a léčivé varianty alkoholických nápojů, a to přidáním ovoce, květů či různých ochucovadel a léčivých látek (Anderson 1988; Simoons 1991). K výrobě tinktur se hodí cokoli s léčivou hodnotou a vzniká tak například hadí *chiu*, ženšenové *chiu* a velké množství dalších bylinných přípravků (Anderson 1988).

Alkoholické nápoje byly běžně používány při obřadních obětinách, slouží jako přísada při vaření a jsou konzumovány při jídle a slavnostních příležitostech (Simoons 1991). Mladí lidé musí být velmi umírnění; opilství v každém věku znamená ztrátu tváře a možná i proto mají Číňané pravděpodobně nejnižší míru alkoholismu v jakékoliv kultuře využívající alkohol (Anderson 1988).

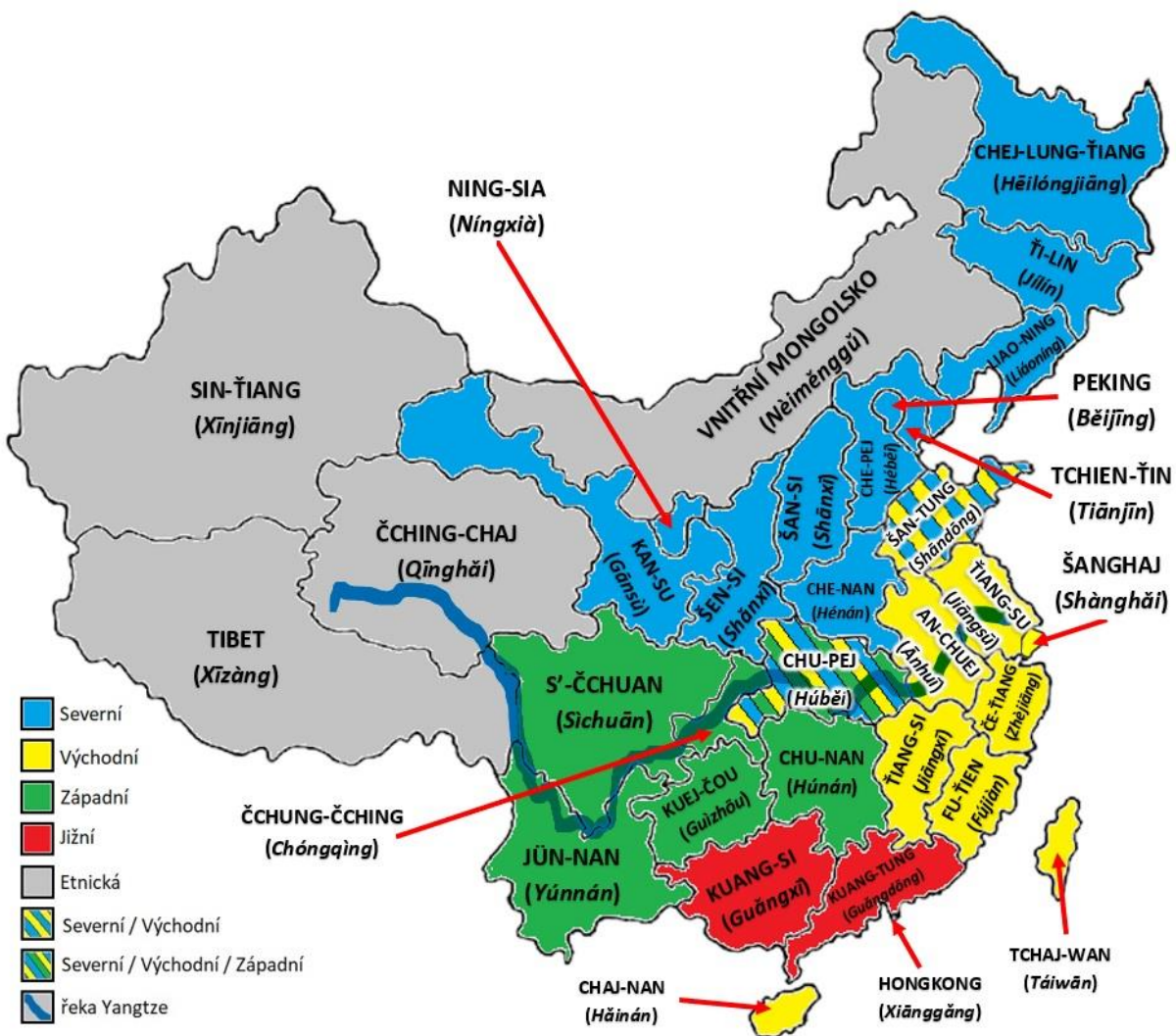
3.1.1.8.3 Káva a kakao

Káva a čokoláda se samozřejmě dostaly i do Číny. Káva je *chia fei* z kantonského *kafei*, jež je jako téměř všechny ostatní názvy pro kávu odvozeno od starého etiopského slova z provincie Kahve v jižní Etiopii, odkud pochází *Coffea arabica* (Anderson 1988). Nicméně v Číně se káva a kakao setkaly s nápojem, který zde měl tak silně zakořeněnou tradici, že mu ani v nejmenším nedokázaly konkurovat, a to čajem (Simoons 1991).

3.1.2 Geografické rozdělení čínské kuchyně

Čína je obrovská země zahrnující velice různorodé klimatické a geografické podmínky, což přirozeně vede k rozrůznění pěstovaných plodin a chovaných zvířat, a proto nelze říci, že existuje jedna čínská kuchyně. Naopak styl vaření se různí provincií od provincie. Nejčastější zjednodušené rozdělení čínské kuchyně počítá se čtyřmi oblastmi dle světových stran které jsou zobrazeny na Obrázku 19. Jsou to tedy severní kuchyně (někdy také pekingská či šan-tungská), východní (nebo také šanghaiská), západní (či jihozápadní, sečuánská či sečuánsko-chunanská) a jižní (čili kantonská) (Anderson 1988; Simoons 1991; Hsiung et al. 2003; So 2006).

Jelikož se tato práce zabývá tradiční čínskou kuchyní, etnické kuchyně minorit budou zmíněny pouze tam, kde jejich vliv významněji zasáhl do tradiční čínské kuchyně.



Obrázek 19: Zjednodušené rozdělení provincií do čtyř hlavních čínských kuchyní – dle Andersona (1988)

3.1.2.1 Sever

Sever je celkem nehostinnou krajinou nevhodnou pro zemědělství (dlouhá těžká zima oproti spalujícímu létu, poměrně málo srážek), takže je sem naprostá většina surovin importována. Jedinou úrodnou oblastí je provincie Šan-tung, která je zdrojem ovoce a zeleniny pro Peking, centrum severu, a díky přístupu k pobřeží jsou dobře dostupné rozmanité ryby a plody moře (Hsiung et al. 2003).

Obilninou severu je pšenice, z níž se vyrábí nudle, chleby, kaše a knedlíčky (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003; Liu 2004), které mají na severu obzvlášť v oblibě (So 2006). Dalšími používanými obilninami jsou proso (Hsiung et al. 2003; So 2006), čirok a kukuřice, z nichž jsou nudle, chlebičky a kaše vyráběny také (Simoons 1991). Nudle Číňané na severu jedí spíše jako suchou přílohu ochucenou omáčkou než ponořené v polévce jako na jihu (So 2006).

Hlavními chutěmi severu jsou pikantní a kořeněné chutě nakládané zeleniny, slané fazolové pasty, sójové omáčky, octu, jarní cibulky a česneku (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003) a koriandru (So 2006).

Používanou zeleninou jsou zimní melouny, mrkve (Hsiung et al. 2003), okurky, celer (So 2006), ředkve a zelí (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003). Oblíbenou surovinou je chilli paprička, obzvlášť často jsou používány cibuloviny, zejména jarní cibulka a česnek, které jsou v zimě nezřídka jedním z mála zdrojů vitaminů (Anderson 1988). Zelenina bývá často nakládána (Hsiung et al. 2003). Ovocem severu jsou broskve, meruňky, jujuby, hrušky a jablka (Anderson 1988).

Pekingská kachna je pravděpodobně nejznámější čínské jídlo (Hsiung et al. 2003; So 2006). Křehké a šťavnaté maso s křupavou kůžičkou namočené ve sladké fazolové pastě je pak s čerstvou zeleninou (jarní cibulka, okurka) zabaleno do speciální placky (Simoons 1991; Hsiung et al. 2003). Dříve byla tradičně balena do palačinky pouze křupavá kůže, maso se jedlo až jako druhý chod, vedlejšími chody pak mohou být kachní hlava, jazyk a nohy (So 2006). Další místní specialitou je Žebrákovo kuře, zabalené v lotosových listech a pečené v popelu (Hsiung et al. 2003), či ryba upravená na sladko-kyselý způsob z provincie Che-nan (Anderson 1988) - Kapr ze Žluté řeky, což je nejznámější čínské rybí jídlo oblíbené na banketech (Simoons 1991).

Svůj vliv tu zanechala propracovaná císařská kuchyně Zakázaného města – osvojované dovednosti, recepty a kombinace příchutí jsou dodnes důležité nejen pro pořádání banketů, ale také při každodenním vaření (Hsiung et al. 2003). Nicméně tato kuchyně jako taková je už mrtvá, ačkoliv ještě relativně nedávno se podávaly medvědí tlapy či velbloudí hrby (Anderson 1988).

Co se týče vlivu jiných etnik, můžeme hovořit o kuchyni muslimské, pak mongolské či Manchu (Anderson 1988; Simoons 1991; Hsiung et al. 2003). Dokonce jedno z nejtypičtějších a neoblíbenějších jídel severu je mongolský (nejčastěji skopový) hot pot (viz Obrázek 20) (Anderson 1988; Liu 2004; So 2006) – pokrm, který je tradičně připravován přímo na stole ve speciální nádobě prstencového tvaru s jakýmsi komínem uprostřed. V tom je zdroj plamene, který přivádí k varu vývar v nádobě, v němž jsou krátce povařeny ingredience. K tence krájenému masu je podávána nakrájená jarní cibulka, různé dipy, někdy i placky či pařeně bochánky (Anderson 1988; Simoons 1991).



Obrázek 20: Mongolský hot pot (Koetse 2018)

Trochu sporné je zařazení provincie Šan-tung, jejíž kuchyně se pohybuje mezi severním a východním stylem. Kuchyně Šan-tungu je nejvíce známá pro své pšeničné produkty, zejména plněné knedlíčky (Anderson 1988).

3.1.2.2 Východ

Východní kuchyni najdeme v oblasti údolí dolního toku řeky Yangtze a mořského pobřeží na sever i na jih od delty této řeky (Anderson 1988; Simoons 1991). Východ má teplejší podnebí než sever (Hsiung et al. 2003), více srážek (Simoons 1991) a i díky tomu je kuchyně založená na variabilitě surovin (Anderson 1988) umožněné celoroční produkční sezónou (Hsiung et al. 2003). K další variabilitě surovin přispívá samotná řeka Yangtze, která slouží jako dopravní tepna (Anderson 1988). Mimo deltu řeky se východní kuchyně rozměňuje do lokálních kuchyní (Anderson 1988).

Obilovinou východu je rýže, ale pšeničné produkty se oblibě těší také (Hsiung et al. 2003), například různé nudle a knedlíčky (Simoons 1991). Lidé východu si potrpí na zeleninu (Anderson 1988), používány jsou například čínské zelí, bambus, fazole, různé tykve (Hsiung et al. 2003), ale třeba také různé řasy a další vodní rostliny (Anderson 1988). Maso je konzumováno hlavně kachní, kuřecí a vepřové – šunka z města Ťin-chua konkuruje té z Jün-nanu (Hsiung et al. 2003). Velice oblíbení jsou drobní měkkýši a korýši, jako krevety a krabi, a ryby (Anderson 1988), které jsou dobře dostupné díky propracovanému systému řek, kanálů a jezer (Simoons 1991).

Východní kuchyně se vyznačuje dekorativností (So 2006) a používáním štědrého množství různých ochucovadel, ať už se jedná o různé oleje, octy (Anderson 1988) – například proslulý černý ocet z Chinkiangu, (Simoons 1991; Hsiung et al. 2003; So 2006), cukr (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003) – tato oblast je vyhlášená svými sladko-kyselými pokrmy (Hsiung et al. 2003), fazolovou pastou či alkoholickými nápoji (Anderson 1988), například víno

Shaoxing je využíváno jak na vaření, tak na pití (Hsiung et al. 2003; So 2006). Dalšími chutě východu přináší zázvor, česnek (Hsiung et al. 2003) či krevetová sójová omáčka (Anderson 1988). Většina produkce sójové omáčky v Číně pochází z východu (Hsiung et al. 2003).

Ačkoliv východní čínské kuchyni vládou silné chutě, samotné způsoby přípravy pokrmů jsou v zásadě jednoduché (Anderson 1988). Hlavní kuchyňskou úpravou je tzv. braising – orestování potravin s jejich následným dušením (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003), jehož důsledkem jsou mastnější pokrmy, další oblíbenou technikou je red-cooking (Simoons 1991; Hsiung et al. 2003; So 2006). Red-cooking, nebo také flavour-potting, spočívá v restování a pomalém dušení za použití ochucovacích přísad, které jídlu dají tmavě červenou barvu (sójová omáčka, rýžové víno, karamelizovaný cukr) a dalších koření (sečuánský pepř, badyán, kardamom, čínská skořice, fenyklová semínka) (Taste Atlas n.d.).

Místní speciality jsou Křupavé stir-fried krevety, Úhoř vařený v oleji (So 2006), Lví hlavy z Jang-čou (Hsiung et al. 2003; So 2006), Vepřová žebírka z Wu-si vařená v sójové omáčce a rýžovém víně či Kapr z Chang-čou, odkud také pochází nejlepší čínský čaj, Dračí studna (Hsiung et al. 2003). Je zde také oblíbený dříve zmíněný Mongolský hot pot (Anderson 1988). Důležité jsou pokrmy z ryb a kachen, například Nankingská kachna, ze zeleninových pokrmů lze zmínit Šanghajskou zeleninovou rýži (Simoons 1991).

„Hlavním městem“ východní oblasti je Šanghaj, která je sice závislá na surovinách zvenčí (Hsiung et al. 2003), ale i díky tomu se podařilo v Šanghaji vytvořit tu nejrozmanitější paletu pokrmů ze všech koutů Číny (Anderson 1988). Kromě toho i bývalé britské, francouzské i ruské kolonie se do šanghajské kuchyně promítly, a proto lze v Šanghaji nalézt chleby, dorty, koláče, sladkosti ryze západní (Anderson 1988). Na východě, obzvláště pak právě v Šanghaji, zbožňují svačinky; pařené bochánky a nudlové pokrmy lze najít na každém rohu, dále pak mají obyvatelé Šanghaje ve zvláštní oblibě říční kraby, ale i ryby a další plody moře (Hsiung et al. 2003).

Kromě zobecněné východní kuchyně stojí za zmínění provincie Fu-ťien, ležící na jih od delty řeky Yangtze. Fuťienská kuchyně je založená na polévkách (velice významně), omáčkách, rybách, vepřovém, zelenině, nudlích (z nichž většina je podávána v polévkách), používání vepřového sádla jako hlavního tuku na vaření (oblast je vhodnější pro chov prasat než pro pěstování olejnin). Rýže je zde konzumována ve formě kaše. Zvláštní je oblíbenost krve jako ingredience (smyslem má být omezení plýtvání). Jelikož ptačí hnízda a žraločí ploutve jsou podávány ve formě polévek, jsou nejlépe připravovány právě v provincii Fu-ťien (Anderson 1988; Simoons 1991).

Do východního typu kuchyně patří také ostrovy Taiwan a Hainan. Hainanská kuchyně je odvozeninou kuchyně fuťienské (Anderson 1988). Z Hainanu pochází proslulá Hainanská kuřecí rýže, nyní považovaná za pokrm typicky Singapurský (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003).

Tchaj-wan je považován za hlavní město ovoce a zeleniny. Pěstuje se tam takřka všechno. Na Tchaj-wanu je oblíbené tofu. Obzvláště sušené tofu, které se svou téměř masovou konzistencí si našlo místo v buddhistické kuchyni. Hlavně je však upravené podáváno jako svačinka v různých fast-foodech a kavárnách. Na Tchaj-wanu je hodně používán rostlinný olej a mořské plody. Na Tchaj-wanu je znatelný silný japonský vliv, jelikož ostrov býval japonskou kolonií (Anderson 1988).

3.1.2.3 Západ

Nejblíže příbuzná východní kuchyni je díky propojenosti řekou Yangtze kuchyně západní (Anderson 1988) ve středu Číny (Hsiung et al. 2003). Protože léta jsou zde velmi vlhká a horká a zimy mírné, zdejší podnebí je vhodné pro téměř celoroční zemědělskou produkci se dvěma až třemi sklizněmi za rok (Simoons 1991; So 2006). Západní kuchyně je tak známá rozmanitostí surovin, pokrmů i chutí, ale proslulá je především pro svou pálivost dodávanou zejména chilli papričkami, sečuánským (neboli hnědým) pepřem a zázvorem (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003). Nicméně západní kuchyně je dosti propracovaná – kromě použití různých kombinací kuchyňských technik lze často v jednom jídle zakusit celé spektrum chutí od sladké přes kyselou až ke slané a místní lidé prý tvrdí, že pálivost jídla má za úkol probudit chuťové pohárky, aby si mohli všechny ty chutě plně vychutnat (So 2006).

Základem stravy se tu v mnoha oblastech stala kukuřice. (Anderson 1988; So 2006). Výrobky z ní, nakládaná zelenina a pálivá omáčka tvoří stravu chudých (Anderson 1988). Pěstována je v této oblasti kromě hlavní obiloviny rýže také pšenice (Simoons 1991; So 2006). Konzumovány jsou také bílé brambory (Anderson 1988). Ze širokého spektra ovoce, které se na západě vyskytuje, jsou nejvýznamnější citrusy (Anderson 1988; So 2006), zejména mandarinky tanžeriny (So 2006). Tato kuchyně také více používá oříšky, například borovicová semínka, „oříšky“ z ginkga či semínka z toreji a oblíbené jsou také vlašské ořechy, z nichž je vyráběn dezert typu halvy (Anderson 1988). Západním produktem jsou také houby (So 2006).

Nejvýznamnějšími západními kuchyněmi jsou sečuánská a jün-nanská, přičemž dominantnější z nich je ta sečuánská (Anderson 1988; Simoons 1991; So 2006).

K ochucování pokrmů v sečuánské kuchyni je používáno široké spektrum různých druhů koření, kromě nezbytného chilli je to například sečuánský pepř, zázvor, čínská skořice, pravý pepř, badyán, česnek a cibule, rýžové víno, sójové výrobky a mnoho dalších (Simoons 1991). Charakteristické je v S'čchuanu ochucování pokrmů tzv. „rybími ochucovadly“, což neznamena, že by do pokrmu byla přidána ryba, ale že je užito přísad běžně používaných k ochucování ryb, a to typicky zázvor, česnek, ocet, chilli a pórek (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003).

Sečuánská kuchyně se vyznačuje nejen svou pálivostí a použitím mnoha různých druhů koření, ale i určitými kuchyňskými úpravami (např. uzení), štědrým používáním oleje (typicky sezamového), dále neobvyklým důrazem na texturu pokrmu zajištěné prostřednictvím procesů vaření a použití takových složek, jako jsou houby, bambusové výhonky a ořechy (Simoons 1991).

Typická sečuánská jídla jsou Kyselá-pálivá polévka, silně ochucená rýžovým octem, pepřem a chilli (Anderson 1988; Simoons 1991; Hsiung et al. 2003) a Ma Po tofu, tofu a mleté vepřové smíchané dohromady a smažené metodou stir-fry ve velkém množství sezamového oleje s česnekem, zázvorem, zelenou cibulí, velkým množstvím pálivé fazolové pasty nebo chilli, a často i dalšími typickými sečuánskými příchutěmi, jako je alkohol, sójová omáčka nebo listy koriandru (přidány na konci jako obloha) (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003). Sečuánská kuchyně má také mnoho vepřových, kuřecích a kachních pokrmů jako Kuřecí Kung Pao, Kachna uzená kafrem a čajem či Voňavá a křupavá kachna (Simoons 1991).

3.1.2.4 Jih

Jižní styl vaření znamená především kantonskou kuchyni, jež je jedna z nejčastěji zmiňovaných a nejlepších ze všech čínských kuchyní, jak doma v Číně, tak ve světě (Anderson 1988; Simoons 1991; Hsiung et al. 2003).

Podnebí oblasti je subtropické a tropické, s vlhkým teplým létem a mírnými zimami bez mrazů, což umožňuje celoroční zemědělskou produkci. Delta Perlové řeky v Kuang-tungu je bohatá zemědělská oblast. Rýže, jež je hlavní obilovinou jihu, je sklízena dvakrát ročně. Jsou zde pěstovány také sladké brambory, kukuřice, taro a pšenice. Je zde hodně rybníků a prasečích a drůbežích farem. Zeleniny, zejména listové, je zde dostatek. Oblast je bohatá také na tropické ovoce jako pomeranče, banány, ananas, liči, ale i na ovoce jako broskve. Díky přístupu k pobřeží je v oblasti hojnost ryb a mořských plodů – krabů, krevet, hřebenatek, škeblí atd. Toto množství dostupných ingrediencí pomohlo, aby se kantonské vaření stalo nejvšestrannější čínskou kuchyní (Simoons 1991; So 2006).

Kantonská kuchyně tedy používá velice rozsáhlou paletu ingrediencí v Číně původních i nepůvodních. A s použitím velice rozmanitých technik tak vzniká nepřehledné množství různých pokrmů (Anderson 1988; Simoons 1991).

Cílem jednoduchého a jemného, ale propracovaného ochucování pokrmů je vyzdvihnout chuť jednotlivých ingrediencí, na jejichž čerstvost je tak kladen veliký důraz (Anderson 1988; Simoons 1991; Hsiung et al. 2003; So 2006). Pro případné dochucení jsou přísady ve formě octů, omáček, dipů a koření podávány samostatně, takže strávník si pokrm může dochutit sám (Anderson 1988; Hsiung et al. 2003). Obvyklá je sójová omáčka, ústřicová omáčka, chilli omáčka, pálivá hořčice, mleté chilli, octy, sezamový olej a jiné (Anderson 1988).

Tato oblast se také pyšní dobře vyškolenými kuchaři, kteří dbají na všechny části procesu přípravy pokrmů od výběru těch nejčerstvějších a nejkvalitnějších potravin, přes udržování požadované teploty přesně stanovenou dobu, po dokonalé zvládnutí všemožných kuchyňských technik. Avšak polévkovou velmocí je provincie Fu-t'ien, takže například žraločí ploutve, jež jsou podávány ve formě polévky, jsou nejlepší tam. Ani příprava dezertů není v Kantonu příliš obvyklá. V tradiční čínské kuchyni jako takové nejsou moc v oblibě sladkosti, ale v Kantonu je tento rys asi nejvýraznější (Anderson 1988).

Na jihu jsou obzvláště oblíbené svačinky. Díky tomu se zde ujaly některé západní pečené výrobky, které splňují atributy takových svačinek. Obzvláště oblíbená je zde pak konzumace dim sum, svačinek podávaných k čaji. Mnoho podniků se na dim sum specializuje. Typické dim sum jsou například mleté krevety zabalené v tenkém těstíčku, taro rohy, což je nasekané maso zabalené v těstu z hlíz taro, či pařené lepivé rýžové knedlíčky plněné například kuřecím masem zabalené v lotosovém či bambusovém listu (Anderson 1988; Simoons 1991; So 2006).

3.1.3 Nutriční zhodnocení tradiční čínské kuchyně

Z výčtu konzumovaných potravin by bylo možno usoudit, že čínská strava je pestrá, nicméně jak je uvedeno výše, ne všechny potraviny jsou tradičně dostupné všude (ačkoliv s postupující globalizací se tento jev stírá). Takže v závislosti na lokalitě, a tedy na dostupnosti potravin a dále na životní úrovni mohou mít nejčastěji chudí lidé v Číně nedostatečný příjem některých živin a následně případně trpět nemocemi, které jsou deficiencemi těchto živin způsobeny.

Simoons (1991) rozděluje lidi vyjadřující se o čínské dietě na dva tábory. Na „nadšence“ a „realisty“. „Nadšenci“ zdůrazňují, že lidé v Číně byli v průběhu tisíciletí schopni vyvinout zemědělský systém, jenž dokáže uživit tuto hustou populaci schopností využít velice širokého spektra rostlin a živočichů. Otázkou je pak přiměřenost reálně konzumované stravy výživovým potřebám lidí. „Realisté“ neopomíjejí chudobu venkova, tamní časté nemoci i hladomory v průběhu dějin. Obecně je uváděno, že tradiční čínská strava opravdu není příliš dobře vyvážená a většina Číňanů z tohoto hlediska sotva vyžije, přičemž jejich výživový stav je dále zhoršován kromě případných hladomorů i již zmíněnými nemocemi včetně hojného výskytu parazitárních onemocnění. Dále nepříznivě působí války, politické zvraty či pravidelně se opakující povodně a sucha.

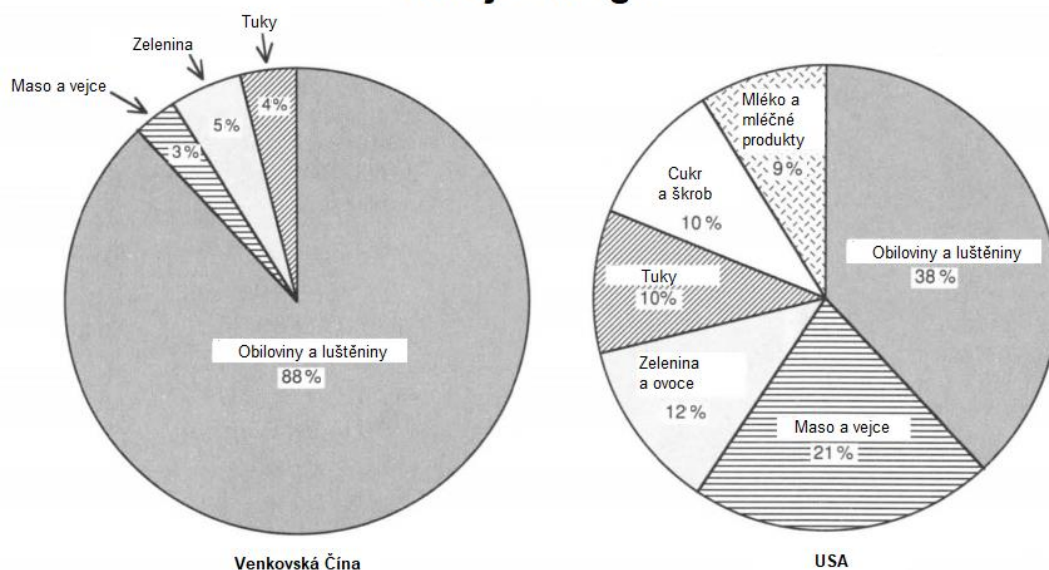
Vzhledem k nedostatku vědeckých informací v oblasti nutričního zhodnocení tradiční čínské kuchyně vychází převážná část kapitoly 3.1.3 Pokud není uvedeno jinak, informace v této kapitole pochází z knihy Food in China: A Cultural and Historical Inquiry (Simoons 1991).

3.1.3.1 Energetický příjem

V první polovině 20. století byl doporučený denní energetický příjem pro dospělého Číňana žijícího v mírném podnebí a neživícího se manuální prací stanoven na 2 400 kcal. Jednalo se o stejný doporučený denní příjem jako pro Evropana. To, že vzrůstově menší Číňané mají přijímat stejné množství energie, je patrně důsledek nižší stravitelnosti převážně vegetariánské stravy, což vede k potřebě konzumovat vyšší objemy potravin, aby byly uspokojeny požadavky na energetický příjem.

Z průzkumů provedených v první polovině 20. století vyplývá, že průměrný denní příjem energie zhruba odpovídal doporučenému příjmu, nicméně v některých oblastech byl zjištěn energetický příjem o 1 000 kcal nižší. Možnou příčinou je živoření čínského rolníka těsně nad hranicí chudoby, kdy špatná sklizeň mohla rychle vést k nedostatečnému příjmu energie. Obrázek 21 znázorňuje procentuální rozložení zdrojů energie na čínském venkově s porovnáním s USA. Nezobrazuje ovšem, že zhruba 0,5 % energetického příjmu pocházelo z cukrů. Sladké je tradičně v Číně málo konzumováno a chudí lidé z vesnice jej konzumují úplně nejméně. Zjevně i proto u nich nebyl prakticky zaznamenán výskyt diabetu.

Zdroje energie



Obrázek 21: Zdroje energie v první polovině 20. století – přeloženo dle Simoons (1991)

3.1.3.2 Makronutrienty

3.1.3.2.1 Bílkoviny

V první polovině 20. století byl průměrný denní příjem bílkovin ve venkovských oblastech Číny odhadnut na 80 g na osobu, nicméně nelze opomenout značné rozdíly v příjmu v závislosti na regionu. V jižní Číně byl obecně nižší příjem bílkovin (67 g) oproti severní Číně (86 g).

V Číně velkou roli hraje kvalita konzumovaných bílkovin. Je tomu tak proto, že 85 až 90 % Číňanů žije na venkově, kde je strava převážně vegetariánská a kde 95 % bílkovin pochází z rostlinných zdrojů, jež mají obecně nižší biologickou hodnotu než živočišné bílkoviny. Sója je sice bohatý zdroj bílkovin s vysokou biologickou hodnotou, ale tři čtvrtiny všech bílkovin v čínské stravě pochází z obilovin a méně než 10 % ze sóji, důsledkem čehož může dojít k nedostatečnému příjmu bílkovin.

Nedostatečný příjem bílkovin může souviset i s poklesem finančních příjmů. Ačkoliv energetický příjem může zůstat přiměřený, je snížen příjem kvalitnějších bílkovin. Výrazný problém to je obzvláště pro specifické skupiny populace, jako jsou těhotné a kojící ženy a malé děti, neboť tyto skupiny mají zvýšenou potřebu bílkovin.

3.1.3.2.2 Tuky

Jak bylo vidět na Obrázku 21, příjem tuků je ve venkovské Číně velice nízký. Hlavním zdrojem tuků jsou především rostlinné oleje. Dále jsou to masné výrobky, které jsou nicméně na čínském venkově konzumovány velice málo. To má ale na druhou stranu i určité výhody. S nízkou konzumací masa souvisí totiž souvisí i nízká konzumace cholesterolu, a tedy i incidence aterosklerózy (Tuso et al. 2015).

3.1.3.2.3 Sacharidy

Sacharidy, a z nich především polysacharidy, jsou přijímané ve formě rýže či jiné (pseudo)obiloviny (případně nějaké hlízy), které tvoří naprostou většinu stravy. Jednoduché cukry jsou konzumovány velice výjimečně. Ovoce ani sladkosti zaprvé nejsou příliš dostupné a zadruhé se jednoduše v Číně tradičně nekonzumovaly.

3.1.3.3 Mikronutrienty

3.1.3.3.1 Vápník

Číňané ve stravě přijímají nízká množství vápníku. Zjevnou příčinou je vegetariánský charakter tradiční čínské kuchyně, kde jsou konzumována malá množství masa a vajec a vůbec či téměř vůbec mléko a mléčné výrobky. Po skončení období kojení je tak vápník přijímán převážně z rostlinných zdrojů, jimiž jsou především obiloviny a luštěniny, z nichž je získáváno okolo 80 % celkového přijatého množství. Ačkoliv jsou různé druhy listové zeleniny (jež je v Číně tradičně hojně konzumována) poměrně bohaté na obsah vápníku, je z nich velice špatně využitelný. Ať už je to vědomé či ne, v Číně je několik zvyků, které zvyšují přijímané množství vápníku a/nebo jeho absorpci ze stravy. Prvním příkladem je podávání sezamových semínek, jež jsou bohatým zdrojem vápníku, ženám, které po porodu ztrácí vlasy. Dále je to konzumace ryb včetně jejich hlav a kostí v Hong Kongu a obecně na jižním pobřeží Číny. Jinou cestou je použití octa jako rozpouštědla, ať už pro vznik roztoku vaječných skořápek rozpuštěných v octu určeného ke konzumaci či pro zvýšení absorpce vápníku z kostí metodou vaření na sladko-kyselo. V některých částech Číny je tradicí podávání žebírek vařených ve sladko-kyselé omáčce těhotným ženám. Ocet v omáčce rozpouští vápník v kostech, který tak může být vstřebán. V jižní Číně jsou dále oblíbeným pokrmem prasečí nožky nakládáné v octu a cukru, tradičně jsou opět podávány těhotným ženám.

3.1.3.3.2 Železo

Vzhledem k tomu, že čínské stravování je ze značné části založené na rostlinných zdrojích potravy, problémem je nedostatek železa. Biodostupnost železa z potravin rostlinného původu je totiž mnohonásobně nižší než z potravin živočišného původu (Hunt 2003). Vstřebávání železa z rostlinné stravy ale může být zvýšeno, pokud je konzumována zároveň s masem nebo zdrojem kyseliny askorbové. Vzhledem k tomu, že obyvatelé Číny si připravují pokrmy z mnoha různých ingrediencí, což může zvyšovat využitelnost železa v závislosti na použitých potravinách. Nedostatkem železa trpí více starší dívky a dospělé ženy, protože jejich potřeba železa je vyšší. Vyšší potřebu mají i lidé napadení střevními parazity, například měchovcem. Zajímavou poznámkou je, že železo není přijímáno pouze z potravin, ale i z železných nádob, v nichž bylo jídlo skladováno či vařeno.

3.1.3.3.3 Jód

Vzhledem k tomu, že nejlepší přírodní zdroje jódu jsou potraviny pocházející z moře, se deficiencie jódu a její projevy (struma) téměř nevyskytují pobřežních oblastech Číny, například v provincii Kwangtung. Naproti tomu ve vnitrozemských oblastech, například v provinciích Hunan a Szechwan, je struma velice rozšířená. Při tepelné úpravě potravin se jód ztrácí, asi

20 % při smažení metodou stir-fry a téměř 60 % při vaření ve vodě. Proto jsou vhodné způsoby, které Číňané používají, aby zamezili plýtvání: vodu po vaření potravin použijí na polévku a znovu používají i olej, ve kterém se fritovalo, čímž dochází k minimalizaci ztrát jódu.

3.1.3.3.4 *Vitamin A*

Ačkoliv studie prováděné v první polovině 20. století přinesla mírně rozporuplná zjištění ohledně toho, kde je vyšší deficiencie vitaminů, zjednodušeně lze vyvodit, že s nedostatkem vitaminů A mají problém jak v „rýžové oblasti“, tak „pšeničné oblasti“. Ani rýže ani pšenice neobsahují vitamin A (USDA n.d.) a na severu navíc není v zimě příliš dostupná zelenina. To a vyšší výskyt xeroftalmie a keratomalacie na severu oproti jihu v uváděné době nicméně naznačují, že vážnější nedostatek vitaminu A je právě na severu Číny. Navíc je tam konzumováno hlavně pekingské zelí, jež je v obsahu vitaminu A chudší než zelí čínské, jež je konzumováno na jihu. Dále k deficienci vitaminu A přispívá tradiční nedostatečná konzumace mléka a mléčných výrobků, jater, vajec i dalších živočišných produktů obsahujících vitamin A. Tento vitamin je tedy hlavně derivován z prekurzorů přítomných v rostlinných potravinách. Jejich nejbohatšími rostlinnými zdroji konzumovanými v Číně jsou mrkev, tmavá listová zelenina (např. špenát, čínské zelí), zelená paprika a sladké brambory (žluté odrůdy). Méně bohatými, ale stále důležitými zdroji jsou mezi jinými také rajčata, kaki, sója či hrách.

3.1.3.3.5 *Vitamin B₁*

I u tohoto vitaminu narážíme na rozdíl v jeho příjmu v potravě severu a jihu Číny. Sever problémy s deficiencí vitaminu B₁ a nemocí beriberi v 1. pol. 20. století takřka neměl. Pšenice a proso, bohaté na vitamin B₁, jsou zde tradičně konzumovány celozrnné či pouze lehce omleté. Situace však byla jiná na jihu Číny, kde je konzumována rýže. Rozdíl v příjmu vitaminu B₁ lze zde pozorovat i mezi městy a venkovem. Ve městě je konzumována téměř výhradně bílá leštěná rýže, která už mletím o vitamin B₁ ochuzená, o něj přichází ještě. Na venkově byla ještě v 1. pol. 20. stol. v některých oblastech konzumována rýže pouze lehce omletá. Vitamin B₁ se kromě omletí a oplachu ztrácí průběhu skladování potravin a také při fermentaci a vaření.

3.1.3.3.6 *Vitamin B₂*

V Číně jsou tradičně málo konzumovány některé zdroje vitaminu B₂ důležité na západě (mléko, sýr, vejce, maso). Číňané na druhou stranu více konzumují vnitřnosti zvířat, které jsou na vitamin B₂ bohaté (zejména játra, ledviny a srdce), nicméně však nejsou součástí každodenní stravy, takže většina Číňanů vitamin B₂ pravděpodobně získává ze zdrojů, jež na něj nejsou tak bohaté. Příkladem mohou být kořeny a hlízy a celozrnné obiloviny, u nichž vaření a mletí obsah vitaminu B₂ ještě více snižují. Sladké brambory, jež jsou v některých oblastech hlavní složkou potravy, mají sice velice nízký obsah vitaminu B₂, nicméně zelené části této rostliny jsou na něj bohaté. Dále jsou na vitamin B₂ bohaté luštěniny jako sója či fazolky mungo nebo rozličná zelená zelenina. Při zpracování sóji v tofu je však obsah vitaminu B₂ znatelně snížen.

3.1.3.3.7 *Vitamin B₃*

Pelagra je onemocnění z nedostatku vitaminu B₃ běžně se vyskytující v částech světa, kde je hlavní složkou stravy kukuřice. Ta sice vitamin B₃ obsahuje, ale ve vázané formě, navíc je chudá na tryptofan, z něhož si lidské tělo vitamin B₃ umí vyrobit, takže jeho příjem z kukuřice

je velice nízký. Tento problém řeší výše zmíněné vaření kukuřice se zásadou, jež zvyšuje dostupnost vitamínu B₃. Nicméně v Číně nepatří kukuřice mezi významné složky stravy, takže riziko vzniku pelagry není příliš vysoké. Navíc nedostatek vitamínu B₃ může být kompenzován konzumací potravin jako jsou pivovarské kvasnice či sója, jež jsou na vitamín B₃ a bílkoviny obsahující tryptofan bohaté.

3.1.3.3.8 *Vitamin C*

Vitamin C je v Číně získáván z mnoha různých zdrojů. Bohatá na vitamín C je například čínská ředkev, dále lotosový oddenek, sladké brambory, různé druhy listové zeleniny a do určité míry i ovoce jako citrusy, lichi, jujuby a spousta dalších. Číňané sice konzumují dost zeleniny, nicméně ji tradičně skoro vůbec nekonzumují syrovou. Vitamin C tak přijímají například ve formě zeleninových polévek nebo láku od nakládané zeleniny. Vitamin C je totiž při vaření a nakládání vyluhován do vody. Ke ztrátám vitamínu C oxidací dochází například při kontaktu potravin s měděným nádobím.

Obsah vitamínu C v rostlinných potravinách je různý vzhledem k ročnímu období, dokonce se může lišit i týden od týdne. To může mít zdravotní dopady na chudší lidi, kteří si kupují starší zeleninu s nízkým obsahem vitamínu C. Je tomu tak především v severní Číně hlavně v zimě a na jaře. U lidí, kteří si nemohou dovolit kvalitní zdroje vitamínu C, může dojít až k rozvoji kurdějí.

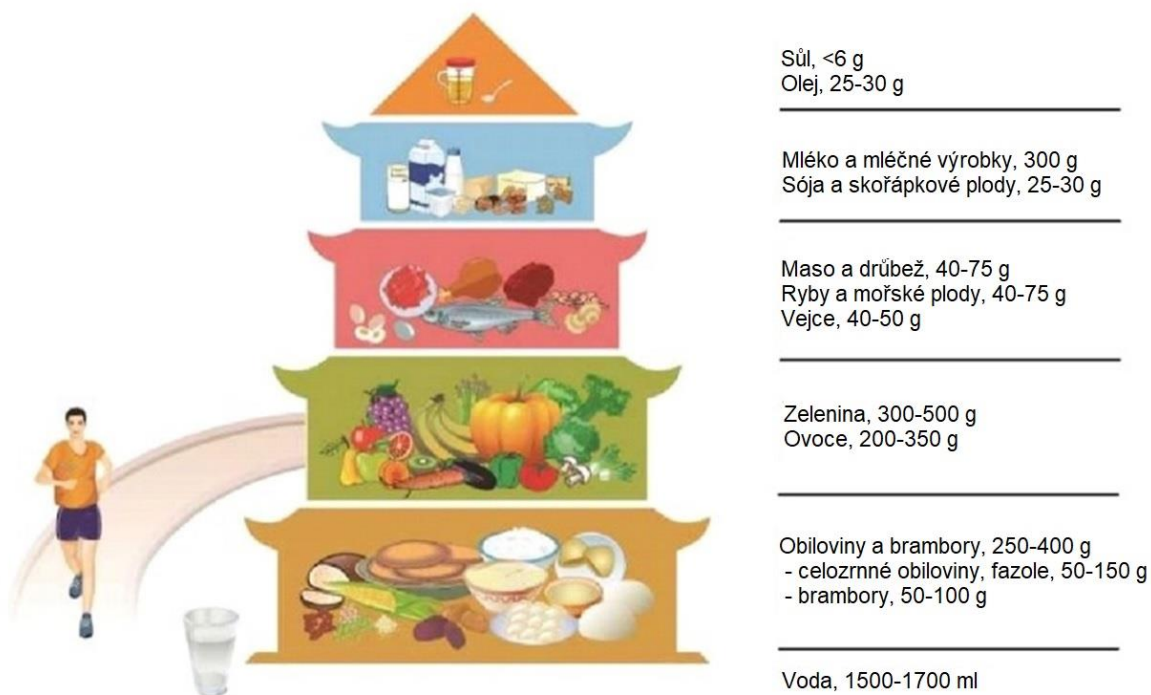
3.1.3.3.9 *Vitamin D*

Ačkoliv by se u čínských rolníků, již jsou hojně vystaveni slunci, mohla předpokládat dostatečná produkce vitamínu D působením ultrafialového záření, existují doklady, že výskyt křivice i osteomalacie není v Číně vzácný. Jedná se zejména severní oblasti, např. v Pekingu byla lehká forma křivice zjištěna u 20 % dětí pod sedm let věku. V jižní Číně, jež je přece jen slunečnější, nebyl výskyt křivice pozorován.

3.1.4 **Čínská výživová doporučení**

Moderním Číňanům výše zmíněné deficiencie především v chudých oblastech hrozí stále, nicméně Číňanům žijícím především ve městech hrozí jiný problém. Kvůli vysokému příjmu energie a rizikových živin se u nich objevují tzv. „nemoci z nadbytku“ – civilizační choroby. Proto byla v Číně, podobně jako v jiných zemích, vytvořena výživová doporučení pro zajištění optimálního příjmu živin v populaci.

Čínská výživová společnost vydala v roce 2016 pod záštitou čínského Ministerstva zdraví pokyny pro stravování čínských obyvatel, tzv. *Dietary guidelines for Chinese residents*. Jedná se o revizi pokynů, jež byly vydány v roce 2007. Jejich obsahem jsou doporučení pro příjem jednotlivých skupin potravin pro dosažení živinově plnohodnotné stravy a doporučení ohledně dostatku pohybu jakožto nezastupitelné složky zdravého životního stylu. Pokyny obsahují také grafické znázornění doporučeného denního příjmu jednotlivých skupin potravin obdobu evropské potravinové pyramidy, tzv. Čínskou výživovou pagodu (viz Obrázek 22) (Wang et al. 2016).



Obrázek 22: Čínská výživová pagoda - přeloženo z Wang et al. (2016)

Dle uvedených doporučení by zdravá čínská populace nad dva roky věku měla denně konzumovat více než dvanáct druhů potravin a týdně alespoň dvacet pět různých druhů potravin. Co se týče rizikových skupin potravin jako jsou cukr a alkohol, doporučení uvádí, že by mělo být denně zkonsumováno méně jak 50 g cukru, lépe pak méně než 25 g. U dospělých osob by denní příjem alkoholu neměl překročit 25 g u mužů a 15 g u žen. Určité skupiny obyvatelstva pak alkohol nemají konzumovat vůbec. Jedná se o děti a těhotné a kojící ženy (Wang et al. 2016).

V doporučeních je také zmínka o nezastupitelnosti pohybu jako součásti zdravého životního stylu. Člověk by měl zařadit pravidelnou středně náročnou tělesnou aktivitu alespoň pětkrát týdně, což by mělo v souhrnu činit alespoň 150 minut. Dále je doporučováno alespoň 6000 kroků každý den (Wang et al. 2016).

3.2 Čínská kuchyně ve světě

Ačkoliv čínská kuchyně je snad všudypřítomná, tato práce se bude zabývat proměnami čínského jídla v tzv. západních zemích, jež jsou české kuchyni přece jen bližší než například kuchyně asijské.

3.2.1 Trocha historie

Čínská kuchyně je globálně oblíbená, ale její začátky ve světě nebyly jednoduché. Historický vývoj postupování čínské kuchyně je zde ve stručnosti převzatý z knihy *China to Chinatown: Chinese Food in the West* (Roberts 2002).

První stopy globálního šíření čínské kuchyně se datují do 19. století a do začátku 20. století. Bylo to díky zakládání čínských komunit v západních zemích, obzvláště ve Spojených státech, Kanadě a Austrálii. Do Spojených států se první větší množství Číňanů dostalo díky zlaté horečce v Kalifornii v polovině 19. století. Kromě práce v dolech byli zaměstnání v domácnostech jako kuchaři, později začali provozovat vlastní restaurace a prádelny. Nejprve se Číňanům dostalo vlídného přijetí, ale záhy se jak v USA, tak v Kanadě začaly rozvíjet rasistické názory a předsudky. Mohly za to obavy z ekonomické hrozby, nepřizpůsobivosti či nemocí, ale také předsudky vůči jejich stravovacím zvyklostem. Čínské restaurace ztratily západní klientelu, takže po zbytek 19. století poskytovaly čínské jídlo Číňanům nebo západní jídlo místním. Šířeji dostupné se čínské jídlo stalo v první polovině 20. století. V Americe byly otevírány restaurace, které nabízely více než Chop suey, i mimo čínské čtvrti. Ve 40. letech 20. století už bylo čínské jídlo přijímáno i díky tomu, že Čína a USA byly za 2. světové války spojenci. V Kanadě postupnou integrací Číňanů do společnosti konečně docházelo k jejich přijetí místními.

Začátky čínské komunity v Británii se pravděpodobně váží k čínským námořníkům na konci 18. století. V průběhu 19. století byly malé čínské komunity v Londýně a pár dalších velkých městech. Daly se tam najít obchody s čínskými potravinami i stravovací podniky, patrně ale sloužící pouze pro Číňany. Hlavním zdrojem obživy Číňanů bylo, jako v Severní Americe, provozování prádelen. Zajímavé je ale uvedení čínské kuchyně do povědomí místních. Stalo se tomu v roce 1884 na Výstavě zdraví, kde jednou z nejpopulárnějších mezinárodních expozic byla Čínská restaurace, kde byla podávána i vlaštovčí hnízda či žraločí ploutve. Jídlo bylo hodnoceno příznivě, po výstavě byla otevřena čínská restaurace. I v Británii se však čínská menšina setkávala s diskriminací od místních lidí. Čínské obchody i restaurace stále sloužily primárně k zajištění potřeb Číňanů. Během 2. světové války, když byla Čína i britským spojencem, se pohled Britů, zejména díky osobní zkušenosti v zámoří, na čínskou kuchyni začal měnit a počet čínských restaurací pomalu zvyšoval.

Poté, co byla v 50. letech zrušena omezující imigrační nařízení, se mohla čínská komunita v Kanadě zase začít rozvíjet. Nejprve byly čínské podniky spíše rodinného charakteru, v 80. letech vznikaly už i velké a luxusní podniky, které přitahovaly nejen zámožnou čínskou klientelu, ale i americké zákazníky.

V 60. letech 20. století už bylo možné najít čínské restaurace v Turecku, Keni, Jižní Rhodesii (dnes Harare, Zimbabwe), Etiopii či Peru. V Americe postupně vymizely čínské

podniky servírující pouze americké jídlo, čínské čtvrti se staly turistickou atrakcí. Čínská jídla byla nabízena i japonskými, židovskými či americkými podniky. Lepší čínské restaurace, především na pobřežích, nabízely už více než jen Chop suey a Chow mein, které se stále držely ve střední Americe. Na konci 70. let se pak díky rozšíření trhu s etnickým zbožím začaly objevovat etnické fast foody, které nabízely určitou podobu čínského jídla, ale nejednalo se o čínské podniky. Podávané jídlo bylo často připravováno z polotovarů. Později se začaly objevovat řetězce čínských restaurací. V 80. letech se již hodně čínských restaurací prezentovalo podáváním regionální kuchyně, nejčastěji kantonské, ale také třeba pekingské, šanghajské či hunanské. Znalci čínského jídla mohli zajít do specializovaných podniků na dim sum a nudlové pokrmy.

V Británii se po 2. světové válce pomalu zvyšoval počet čínských podniků, ale až kolem začátku 60. let došlo k jejich rozmachu. Nejvíce objednávané pokrmy „s sebou“ byly Chop suey a Chow mein. Kromě nich byly v restauracích podávány pokrmy jako opékané vepřové, sladkokyselé maso a krevety, smažená rýže, kukuřičná polévka, žebírka či omelety. Přílohou byla vždy miska rýže nebo britské chipsy. Podávány byly také krevetové lupínky. Dostupná zelenina jako mražený hrášek, mrkev a celer nahrazovala původní čínské suroviny. Vedle čínských jídel byl na menu i výběr západních pokrmů. V 70. a 80. letech minulého století se čínská kuchyně zakořeňovala do britských jídelních zvyklostí a na konci 90. let se objevovaly sofistikovanější dražší podniky, v nichž se dbalo na autenticitu. Začaly se objevovat podniky zaměřující se na nudle, v některých byly nabízeny i typické čínské knedlíčky a čaje. Kromě čínských restaurací byly čínské pokrmy nabízeny také v dalších orientálních podnicích (hlavně vietnamských, malajských či singapurských). Na konci devadesátých let byl otevřen řetězec orientálních restaurací a kaváren vlastněný velkou společností. Pokrmy zde podávané pocházely z čínské, malajské, thajské a japonské kuchyně.

Potomci britských Číňanů kvůli obavám, že britský trh bude brzy saturován čínskými restauracemi, začali v 60. letech přesídlovat do kontinentální Evropy. V 70. letech tak například v Nizozemsku už čínské restaurace konkurovaly těm indonéským, a jarní závitky, smažená rýže a nudle se takřka staly nizozemským jídlem. V západním Německu byly otvírány čínské restaurace a po pádu železné opony se rozšířily i do zbytku Německa.

3.2.2 Modifikace čínské kuchyně ve světě

Podle Lu & Fine (1995) tajemství přijetí etnické kuchyně místními lidmi spočívá ve vybalancování dvou zdánlivě protichůdných požadavků – zachování tradice a autenticity při současném vědomém přizpůsobení chuti místních. Asi nejpodstatnějším způsobem, jak uspokojit místní chutě, je použitím oblíbených lokálních surovin – v čínských jídlech v Americe tak lze nalézt hovězí maso, mléčné výrobky, brambory, rajčata či celer (Van Hinsbergh 2018). Většinou jsou čínské pokrmy upraveny snížením pálivosti (Roberts 2002). Výjimkou je například čínská kuchyně v Mexiku, kde mají pálivé v oblibě (Long 1997). V Polsku lze v menu čínských restaurací nalézt relativně velký výběr salátů, mezi nimi i korejské kimči, patrně reflektující oblibu nakládané zeleniny v této zemi (Spiller 2004). Jedna čínská restaurace v malém americkém městě vyšla vstříc svým americkým zákazníkům, již mají v oblibě silnější chutě, tak, že na stůl umístili sůl, cukr a sójovou omáčku k vlastnímu dochucování (Shi 2017).

Vstříc lokální chuti se nemusí jít pouze cestou použití oblíbených surovin, neméně důležité je nepoužívání těch surovin, které oblíbené nejsou. Například hovězí nebo vepřové šlachy a hovězí dršťky, které jsou oblíbenými pokrmy v čínských restauracích v Číně a na Tchaj-wanu. V Americe jsou vnitřnosti vnímány jako špinavé, nezdravé a s nepříjemnou texturou. (Lu & Fine 1995). Dalším příkladem může být odstraňování hlav z ryb nebo hlav a nohou z drůbeže (Leung 2003).

Ke změnám dochází i v rámci přípravy pokrmů. Proces přípravy složitějších pokrmů bývá zjednodušen. Například v Itálii si lze dát Kachnu na pekingský způsob, jež se ale liší od původního receptu: kachna není krmena stejným způsobem, není k ní podáván tradiční vedlejší chod (polévka z kostí, hlavy, vnitřností, jazyka), maso je zabaleno v placce rovnou, hosté si je nebalí sami (Parasecoli 2005). Nejpoužívanější způsob úpravy pokrmů v zahraničních čínských restauracích je smažení, kdežto v Číně je většina jídel vařená, dušená, nebo pečená, a když už Číňané smaží, tak lehce a rychle v malém množství oleje, fritování není běžné (Van Hinsbergh 2018).

K modifikaci čínské kuchyně nedochází pouze volbou ingrediencí a kuchařských technik. Záleží také, jak je jídlo podáváno. V Americe je tak čínské jídlo velice často podáváno formou bufetu, kdy se polévka jí jako první chod, a ne poslední jako v Číně. Kromě toho se zvýšila rychlost služby, Američané jdou do restaurace kvůli jídlu, kdežto pro Číňany je to společenská událost, kdy dostatečná konverzace zvyšuje spokojenost se zážitkem z restaurace (Lu & Fine 1995). Formát podávání jídla se od čínského liší i v Itálii, kde pokrmy nepřichází na stůl všechny najednou, ale jsou podávány jako sekvence od předkrmu přes hlavní chod až k dezertu (Mudu 2007).

Nejen pokrmy se v čínských restauracích mimo Čínu liší od těch v Číně. Například čaj je v zahraničních čínských restauracích podáván po celou dobu jídla (So 2006), oproti Číně, kde se čaj během jídla nepije (kromě dim sum) (Hsiung et al. 2003). Možná překvapivě je přizpůsobením hostitelské zemi i podávání chlazených nápojů. V Číně prý bylo ještě na začátku tohoto století takřka nemožné dostat sklenici studené vody, ledového čaje či jiného chlazeného nápoje (Van Hinsbergh 2018). Studené nápoje včetně vody jsou totiž tradičně v Číně považovány za nezdravé (konkrétně škodící střevům), takže byla preferována teplá či horká voda (Simoons 1991). V současnosti vlivem šíření rychlých občerstvení západního stylu nabývají chlazené nápoje na popularitě i v Číně (Van Hinsbergh 2018).

Míra modifikace podávaného jídla závisí také na cílové klientele. Pokud jsou zákazníci restaurace převážně či pouze místní lidé, pak jsou podávány pokrmy uzpůsobené jejich preferencím; má-li restaurace i větší množství čínských hostů, nabízí i autentičtější čínská jídla, která uspokojí i čínského strávníka (Shi 2017). Restaurace s vyšším počtem čínských zákazníků často mívají dvojí menu, čím se mohou přizpůsobit dvěma různým klientelám s odlišnými chuťovými preferencemi. Jedno menu je přizpůsobené místním chutím, druhé obsahuje tradiční recepty pro čínskou klientelu (Lim 1997; Shi 2017). Autentická jídla, která si může Číňan v Americe dát jsou například usně, Kachní hot pot, Křišťálové krevety se slazenými vlašskými ořechy, či Polévka ze tří hadů (původní recept je z pěti hadů, ale v Americe není k dispozici dostatečné množství druhů hadů, které by se dali použít) (Liu & Lin 2009). Čínské restaurace v Americe s čínskou klientelou mají nádrže s živými rybami, někdy i kraby a humry, aby si zákazník mohl vybrat a na stůl mu přišel zcela čerstvý chod (Simoons 1991).

Čínská kuchyně podávaná mimo Čínu se i nadále proměňuje. Příkladem může být USA, kde se Američané poté, co se začali dozvídat, že jejich oblíbené čínské pokrmy jako Kuře generála Tso, Pomerančové kuře, Chop suey a sušenky štěstí, nejsou vlastně čínské, začali dožadovat opravdové autentické čínské kuchyně (Zhang 2013). Takže například v restauracích v Los Angeleské čínské čtvrti byly amerikazinované pokrmy nahrazeny autentickými a menu mnoha současných čínských restaurací nyní pozorně sledují kulinářské trendy Asie (Liu & Lin 2009). Ale snaha o změnu vzchází (teď i v minulosti) také od samotných provozovatelů restaurací, protože sami čínští obyvatelé nechtějí, aby čínská kuchyně v Americe byla vnímána jako „kuchyně Chop suey“, ale chtějí, aby Američané poznali skutečnou autentickou čínskou kuchyni (Xiaoqing 2019). V poslední době je tedy trendem v čínském restauračním průmyslu „autentická marketingová strategie“, která klade důraz na potraviny, které se více podobají různým kuchyním skutečně podávaným v Číně, i když často stále existuje snaha přizpůsobit tyto pokrmy místnímu vkusu (Zhang 2013). Mnoho podnikatelů tak otevírá restaurace, které nejsou primárně rozpoznávány jako čínské, protože jsou založeny právě na regionálních kuchyních, o kterých Američané většinou nikdy neslyšeli (Xiaoqing 2019).

3.2.3 Syndrom čínských restaurací

Velice skloňovaným tématem v souvislosti s čínskou kuchyní je glutamát sodný. Glutamát byl a je hojně používán čínských restauracích (Kwok 1968; So 2006). Jedná se o bílou krystalickou látku, která pokrmům dodává tzv. masovou chuť (So 2006). Podle Aulta (2004) je glutamát sodný dnes součástí stravy většiny obyvatel světa.

U některých lidí požití glutamátu vyvolává nepříznivé reakce (So 2006) poprvé popsané v Americe v 60. letech minulého století jako tzv. syndrom čínských restaurací (Kwok 1968). Kwok sám na sobě po konzumaci jídla v čínské restauraci pozoroval příznaky jako necitlivost vzadu na krku, která se rozbíhá do paží a zad, celkovou slabost a zrychlené bušení srdce. Sám si nebyl jistý přesnou příčinou, ale za jednoho z „podezřelých“, který by nežádoucí reakce mohl spouštět, považoval právě glutamát sodný (dalšími zvažovanými příčinami byly ingredience používané sójové omáčky, víno či vysoký obsah soli v jídle).

Kyselina glutamová byla poprvé izolována v roce 1866 z pšeničného lepku, nicméně až o 42 let později byla japonským vědcem popsána souvislost mezi touto látkou a zvýrazněním chuti. Glutamová kyselina byla od té doby izolována z nesčetných rostlinných zdrojů, nejlépe prakticky využitelným zdrojem zůstává pšeničný lepek, dále jsou to sójová moučka, kasein a odpadní produkt z výroby řepného cukru. V dnešní době je tato látka základem trilionového průmyslu (v dolarech). Glutamát sodný má také silný synergický účinek s některými nukleotidy obsaženými v mase, rybách, zelenině a houbách. Tyto látky jsou za nepřítomnosti glutamátu téměř bez chuti, ale přidání i malého množství glutamátu sodného do zmíněných potravin, způsobuje až šestkrát nebo osmkrát vyšší intenzitu chuti umami, než lze očekávat od přidaného množství glutamátu sodného. Tyto nukleotidy se tak do glutamátu přidávají, aby spolu vytvořily lepší zdroj chuti umami (Ault 2004).

4 Metodika

4.1 Sběr dat

Sběr dat pro tuto diplomovou práci probíhal formou osobních návštěv jednotlivých čínských restaurací a dotazováním na receptury vybraných pokrmů. Z důvodu ne příliš vysoké ochoty personálu čínských restaurací byly navštěvovány i restaurace jiných asijských kuchyní, které nabízely vybrané pokrmy. Například jedna ze spolupracujících restaurací byla vietnamská. Celkem bylo náhodně vybráno pět restaurací, z toho čtyři v Praze a jedna v Mostě. Bylo vybráno pět pokrmů (viz níže), které se často vyskytují v čínských, potažmo asijských, restauracích a které jsou oblíbené u zákazníků. Pracovníci restaurací byli osobně dotazováni na druhy a množství surovin používaných na přípravu vybraných pokrmů. Jejich odpovědi byly písemně zaznamenávány. Většina dotazovaných pokrmů byla v restauracích i objednána. Za prvé k podpoření vřelého vztahu a sdílnosti pracovníků restaurace, za druhé k možnosti zhodnocení správnosti sdílených informací. Vzhledem k tomu, že v některých případech pracovníci restaurace nesdělili konkrétní množství jednotlivých druhů zeleniny v daném pokrmu, ale pouze její souhrnné množství, v některých případech bylo potřeba odhadnout kolik které zeleniny se v pokrmu vyskytovalo. Neoddiskutovatelnou pomoc při získávání dat poskytl kamarád autorky práce, Ivan (Yicheng Zhang), jenž má z prostředí čínských restaurací osobní zkušenosti, neboť jeho rodiče jednu takovou vlastní. Jeho pomoc spočívala v konzultaci vhodnosti výběru pokrmů, v poskytnutí receptur vybraných pokrmů z restaurace jeho rodičů a v doprovázení do dalších restaurací, kde často pomáhal překonávat jazykovou bariéru (a jeho přítomnost pravděpodobně přispěla k ochotě pracovníků restaurací ke sdělování receptur vybraných pokrmů).

4.1.1 Vybrané pokrmy a průměrná hmotnost jejich porce

- Rýžové nudle s kuřecím masem – 485 g
- Kuřecí kung pao – 552 g
- Kuřecí s bambusem a houbami – 589 g
- Křehké kuře – 557 g
- Křehká kachna – 585 g

4.2 Výpočet

Ze získaných dat o složení vybraných pokrmů byla pomocí aplikace Nutriservis (Forsapi 2020) vypočítána výživová hodnota jednotlivých pokrmů, sledované hodnoty viz níže. Množství surovin bylo do aplikace zadáváno v jejich syrové podobě, k přepočtu změny hmotnosti potraviny a změny obsahu nutrientů v potravině během procesu vaření byly použity koeficienty z tzv. Bognárových tabulek (Bognár 2002).

4.2.1 Sledované hodnoty

Primárně sledované hodnoty

- Energie [kcal]
- Bílkoviny [g]
- Tuky [g]
- Sacharidy [g]
- SFA [g]
- Cukry [g]
- Sodík [mg]
- Vlákna [g]

Ostatní sledované hodnoty

- Vápník [mg]
- Železo [mg]
- Selen [μg]
- Karoten [μg]*
- Vitamin A [μg]
- Vitamin B₁ [mg]
- Vitamin B₁₂ [μg]
- Vitamin C [mg]
- Vitamin D [μg]

*Aplikace Nutriservis neuvádí, co konkrétně živina „Karoten“ znamená, jestli či obecně karotenoidy, v této práci byla tato živina uvažována jako β-karoten

4.2.2 Referenční hodnoty

Pro potřeby této práce byl vytvořen modelový dospělý člověk pro obě pohlaví tří věkových kategorií (viz Tabulku 1), celkem tedy šest kategorií, s použitím informací o průměrné hmotnosti a výšce od společnosti DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), jež sloužily k dopočítání doporučeného denního příjmu sacharidů a tuků pro jednotlivé věkové kategorie obou pohlaví. Dále byly při vytváření modelového člověka využity poznatky o fyzické aktivitě Čechů. Jelikož největší část Čechů má nízkou fyzickou aktivitu a sedavé zaměstnání (Měřínská 2018) a v průběhu let se poměr neaktivních Čechů zvyšuje – dle evropského průzkumu v roce 2018 mělo minimální fyzickou aktivitu 41 % Čechů, v roce 2014 to bylo „pouze“ 35 % (Otevřené zdravotnictví 2018). Proto byl pro účely této práce vybrán stupeň fyzické aktivity (PAL) 1,4 – sedavý životní styl s minimální či lehkou fyzickou aktivitou.

Kromě doporučeného denního příjmu bílkovin, sacharidů a tuků, který bylo potřeba dopočítat s využitím poznatků o hmotnosti, byly všechny referenční hodnoty pro doporučený denní příjem jednotlivých sledovaných živin pro vybraný stupeň fyzické aktivity uvedeny v tabulkách společnosti DGE. Ze získaných hodnot doporučeného denního příjmu jednotlivých živin byly vypočítány referenční hodnoty příjmu vybraných živin, které by měly být obsaženy v průměrném obědě (viz Tabulku 2), přičemž bylo počítáno, že oběd by měl zabezpečit 30 % doporučeného denního příjmu energie, k čemuž byly vztaženy i ostatní vybrané živiny. Bylo počítáno s tím, že oběd zahrnuje pouze hlavní chod a nezahrnuje polévku a dezert. Doporučené hodnoty vycházely z referenčních hodnot příjmu živin DACH (tj. doporučení pro německy mluvící země – Rakousko, Německo a Švýcarsko), které jsou používány v České republice.

Tabulka 1: Modelový člověk

věk	muž		žena		obě pohlaví
	výška [cm]	hmotnost [kg]	výška [cm]	hmotnost [kg]	PAL
19-24	179,4	70,8	165,8	60,5	1,4
25-50	179,2	70,7	165,1	60,0	1,4
51-64	176,7	68,7	162,6	58,2	1,4

PAL (Physical Activity Level) – stupeň fyzické aktivity

vytvořeno dle DGE (2020)

Tabulka 2: Referenční hodnoty příjmu živin v obědovém jídle

	muž			žena		
	19-24 let	25-50 let	51-64 let	19-24 let	25-50 let	51-64 let
Energie [kcal]	720	690	660	570	540	510
Bílkoviny [g]	17,1	17,1	16,5	14,4	14,4	14,1
Tuky [g]	12,7	12,2	11,6	10,1	9,5	9
Sacharidy [g]	104,4	99,15	94,5	80,85	75,6	70,65
Sodík [mg]	450	450	450	450	450	450
Vláknina [g]	9	9	9	9	9	9
SFA [g]	18	17,25	16,5	14,25	13,5	12,75
Cukry [g]	18	17,25	16,5	14,25	13,5	12,75
Vápník [mg]	300	300	300	300	300	300
Železo [mg]	3	3	3	4,5	4,5	3
Selen [µg]	21	21	21	18	18	18
Karoten [µg]	0	0	0	0	0	0
Vitamin A [mg]	0,3	0,3	0,3	0,24	0,24	0,24
Vitamin B₁ [mg]	0,39	0,36	0,36	0,3	0,3	0,3
Vitamin B₁₂ [mg]	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Vitamin C [mg]	33	33	33	28,5	28,5	28,5
Vitamin D [µg]	6	6	6	6	6	6

SFA (Saturated Fatty Acids) – nasycené mastné kyseliny

upraveno dle DGE (2020)

4.3 Statistické zpracování dat

V programu Microsoft® Office Excel 2010 (Microsoft Office, Microsoft Corporation, USA) byl proveden jednovýběrový Studentův t-test na hladině pravděpodobnosti 0,05. Porovnán byl reálný příjem energie a sledovaných živin jednotlivých pokrmů i takzvaného „Průměrného pokrmu“ (ten byl vytvořen zprůměrováním hodnot všech pěti pokrmů a uveden ve výsledcích i komentován v diskuzi) s referenčními hodnotami DACH.

5 Výsledky

5.1 Obsah energie, makroživin a rizikových nutrientů v pokrmech z čínských restaurací

V Tabulce 3 jsou uvedeny získané hodnoty obsahu energie, makronutrientů a rizikových nutrientů se směrodatnými odchylkami. U mnohých hodnot byly poměrně vysoké směrodatné odchylky svědčící o vysoké variabilitě dat testovaných souborů.

Tabulka 3: Zjištěné výživové hodnoty (energie, makroživiny, rizikové nutrienty) pokrmů z čínských restaurací se směrodatnou odchylkou (vyjádřeno na porci)

	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	SFA [g]	Cukry [g]	Sodík [mg]	Vláknina [g]
Rýžové nudle s kuřecím masem	781±256	48,0±4,8	10,6±4,0	112,8±48,0	2,3±1,5	3,0±1,8	1358±227	3,9±1,2
Kuřecí kung pao	621±64	57,6±7,7	13,9±1,1	65,1±13,3	2,4±0,2	7,1±2,4	1855±976	3,6±1,4
Kuřecí s bambusem a houbami	575±78	61,0±15,0	7,5±3,2	62,3±12,1	1,2±0,4	3,3±2,7	2228±767	2,3±0,7
Křehké kuře	735±72	80,5±20,2	11,8±0,8	74,8±15,5	1,7±0,2	7,0±4,5	2219±804	1,6±0,4
Křehká kachna	1323±161	45,9±5,8	94,3±13,6	74,2±15,8	26,7±4,1	7,0±4,5	2117±837	1,6±0,4
Průměrný pokrm	807±300	58,6±13,8	27,6±37,3	77,8±20,3	6,9±11,1	5,5±2,1	1955±366	2,6±1,1

SFA-nasyčené mastné kyseliny

5.1.1 Vhodnost pokrmů pro muže 19-24 let

V Tabulce 4 lze vidět zjištěné nutriční hodnoty pokrmů vztažené k doporučeným hodnotám živin pro kategorii mužů 19-24 let. Ani jeden pokrm není z hlediska sledovaných živin zcela vhodný. Nejhorší výsledky má pokrm Křehká kachna, který je vhodný pouze z hlediska příjmu cukrů. Nejvhodnějším pokrmem jsou Rýžové nudle s kuřecím masem, jež mají oproti referenčním hodnotám vyšší pouze obsah bílkovin a sodíku a nižší obsah vlákniny. Tyto hodnoty jsou vyšší, respektive nižší u všech sledovaných pokrmů. Energetické potřeby nejmladší kategorie mužů naplňuje kromě Rýžových nudlí ještě Křehké kuře. Většina pokrmů obsahovala méně sacharidů, než je doporučeno pro tuto věkovou kategorii. Průměrný pokrm má nadměrný obsah bílkovin a sodíku, nedostatečný sacharidů a vlákniny. Ostatní živiny jsou u průměrného pokrmu vhodné.

Tabulka 4: Zhodnocení vhodnosti pokrmů pro muže (19-24 let) dle obsahu živin

	E	B	T	S	SFA	Cukry	Na	Vláknina
	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]
Pokrm / Referenční hodnoty	720	17,1	12,7	104,4	18,0	18,0	450	9,0
Rýžové nudle s kuřecím masem	781	48,0	10,6	112,8	2,3	3,0	1358	3,9
Kuřecí kung pao	621	57,6	13,9	65,1	2,4	7,1	1855	3,6
Kuřecí s bambusem a houbami	575	61,0	7,5	62,3	1,2	3,3	2228	2,3
Křehké kuře	735	80,5	11,8	74,8	1,7	7,0	2219	1,6
Křehká kachna	1323	45,9	94,3	74,2	26,7	7,0	2117	1,6
Průměrný pokrm	807	58,6	27,6	77,8	6,9	5,5	1955	2,6

E-Energie, B-Bílkoviny, T-Tuky, S-Sacharidy, SFA-nasycené mastné kyseliny

zelená - vhodný příjem (není rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$);

červená - nadměrný příjem, **oranžová** - nedostatečný příjem (je rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$)

5.1.2 Vhodnost pokrmů pro muže 25-50 let

Vhodnost pokrmů z čínských restaurací pro muže ze střední věkové kategorie lze vidět v Tabulce 5. Nejvhodnějším pokrmem pro tuto věkovou kategorii jsou opět Rýžové nudle s kuřecím masem a opět je u všech pokrmů vhodný obsah cukrů a kromě pokrmu Křehká kachna i obsah SFA. Obsah sacharidů je i pro tuto věkovou skupinu mužů nedostatečný u většiny pokrmů. Kromě Křehké kachny má příliš vysoký obsah tuků i Kuřecí kung pao. Naopak nedostatečný obsah tuků má Kuřecí s bambusem a houbami, ostatní pokrmy jsou z hlediska obsahu tuků pro tuto věkovou skupinu vhodné. Průměrný pokrm má nadměrný obsah bílkovin, a sodíku, nedostatečný vlákniny. Ostatní živiny jsou u průměrného pokrmu vhodné.

Tabulka 5: Zhodnocení vhodnosti pokrmů pro muže (25-50 let) dle obsahu živin

	E	B	T	S	SFA	Cukry	Na	Vláknina
	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]
Pokrm / Referenční hodnoty	690	17,1	12,2	99,2	17,3	17,3	450	9,0
Rýžové nudle s kuřecím masem	781	48,0	10,6	112,8	2,3	3,0	1358	3,9
Kuřecí kung pao	621	57,6	13,9	65,1	2,4	7,1	1855	3,6
Kuřecí s bambusem a houbami	575	61,0	7,5	62,3	1,2	3,3	2228	2,3
Křehké kuře	735	80,5	11,8	74,8	1,7	7,0	2219	1,6
Křehká kachna	1323	45,9	94,3	74,2	26,7	7,0	2117	1,6
Průměrný pokrm	807	58,6	27,6	77,8	6,9	5,5	1955	2,6

E-Energie, B-Bílkoviny, T-Tuky, S-Sacharidy, SFA-nasycené mastné kyseliny

zelená - vhodný příjem (není rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$);

červená - nadměrný příjem, **oranžová** - nedostatečný příjem (je rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$)

5.1.3 Vhodnost pokrmů pro muže 51-64 let

Vyhodnocení vhodnosti zkoumaných pokrmů pro muže z nejstarší věkové kategorie je v Tabulce 6. Pro nejstarší sledovanou věkovou kategorii mužů jsou z hlediska příjmu energie všechny pokrmy kromě Křehké kachny vhodné. Jako u předchozích věkových kategorií mužů byl u všech pokrmů je příliš vysoký obsah bílkovin oproti referenční hodnotě, ale obsah cukrů všech pokrmů je vhodný a kromě Křehké kachny i obsah SFA. Většina pokrmů je i u této skupiny mužů nedostatečným zdrojem sacharidů. Průměrný pokrm má nadměrný obsah bílkovin, a sodíku, nedostatečný vlákniny. Ostatní živiny jsou u průměrného pokrmu vhodné.

Tabulka 6: Zhodnocení vhodnosti pokrmů pro muže (51-64 let) dle obsahu živin

	E [kcal]	B [g]	T [g]	S [g]	SFA [g]	Cukry [g]	Na [mg]	Vláknina [g]
Pokrm / Referenční hodnoty	660	16,5	11,6	94,5	16,5	16,5	450	9,0
Rýžové nudle s kuřecím masem	781	48,0	10,6	112,8	2,3	3,0	1358	3,9
Kuřecí kung pao	621	57,6	13,9	65,1	2,4	7,1	1855	3,6
Kuřecí s bambusem a houbami	575	61,0	7,5	62,3	1,2	3,3	2228	2,3
Křehké kuře	735	80,5	11,8	74,8	1,7	7,0	2219	1,6
Křehká kachna	1323	45,9	94,3	74,2	26,7	7,0	2117	1,6
Průměrný pokrm	807	58,6	27,6	77,8	6,9	5,5	1955	2,6

E-Energie, B-Bílkoviny, T-Tuky, S-Sacharidy, SFA-nasycené mastné kyseliny

zelená - vhodný příjem (není rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$);

červená - nadměrný příjem, **oranžová** - nedostatečný příjem (je rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$)

5.1.4 Vhodnost pokrmů pro ženy 19-24 let

Vhodnost pokrmů z čínských restaurací pro nejmladší věkovou skupinu žen je vidět v Tabulce 7. Mimo pokrmy Křehké kuře a Křehká kachna, jež mají příliš vysokou energetickou hodnotu, jsou ostatní pokrmy z hlediska energie vhodné. Jako u mužů, tak i u žen jsou nejvhodnějším pokrmem Rýžové nudle s kuřecím masem a i obsah bílkovin a sodíku je vyšší oproti referenčním hodnotám. Obsah vlákniny je ve všech pokrmech nedostatečný. Kromě pokrmu Kuřecí s bambusem a houbami, který je z hlediska obsahu sacharidů nedostatečný, mají všechny pokrmy obsah sacharidů vhodný. Pokrm Křehká kachna má jako jediný příliš vysoký obsah SFA. Průměrný pokrm má nadměrný obsah bílkovin, a sodíku, nedostatečný vlákniny. Ostatní živiny jsou u průměrného pokrmu vhodné.

Tabulka 7: Zhodnocení vhodnosti pokrmů pro ženy (19-24 let) dle obsahu živin

	E [kcal]	B [g]	T [g]	S [g]	SFA [g]	Cukry [g]	Na [mg]	Vláknina [g]
Pokrm / Referenční hodnoty	540	14,4	10,1	80,9	14,3	14,3	450	9,0
Rýžové nudle s kuřecím masem	781	48,0	10,6	112,8	2,3	3,0	1358	3,9
Kuřecí kung pao	621	57,6	13,9	65,1	2,4	7,1	1855	3,6
Kuřecí s bambusem a houbami	575	61,0	7,5	62,3	1,2	3,3	2228	2,3
Křehké kuře	735	80,5	11,8	74,8	1,7	7,0	2219	1,6
Křehká kachna	1323	45,9	94,3	74,2	26,7	7,0	2117	1,6
Průměrný pokrm	807	58,6	27,6	77,8	6,9	5,5	1955	2,6

E-Energie, B-Bílkoviny, T-Tuky, S-Sacharidy, SFA-nasycené mastné kyseliny

zelená - vhodný příjem (není rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$);

červená - nadměrný příjem, **oranžová** - nedostatečný příjem (je rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$)

5.1.5 Vhodnost pokrmů pro ženy 25-50 let

V Tabulce 8 je vyznačena vhodnost jednotlivých pokrmů z hlediska sledovaných živin pro ženy ve věku 25-50 let. Kromě Rýžových nudlí s kuřecím masem a Kuřecího s bambusem a houbami měly všechny pokrmy příliš vysoký obsah energie pro tuto skupinu. To samé platí i pro obsah tuků. Z hlediska obsahu sacharidů a cukrů byly všechny pokrmy vhodné. Obsah SFA je příliš vysoký pouze u pokrmu Křehká kachna. Obsah bílkovin a sodíku je oproti referenčním hodnotám vyšší. Vlákniny je ve všech pokrmech pro tuto skupinu žen nedostatek. Průměrný pokrm měl nadměrný obsah bílkovin, a sodíku, nedostatečný vlákniny. Ostatní živiny byly u průměrného pokrmu vhodné.

Tabulka 8: Zhodnocení vhodnosti pokrmů pro ženy (25-50 let) dle obsahu živin

	E	B	T	S	SFA	Cukry	Na	Vláknina
	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]
Pokrm / Referenční hodnoty	540	14,4	9,5	75,6	13,5	13,5	450	9,0
Rýžové nudle s kuřecím masem	781	48,0	10,6	112,8	2,3	3,0	1358	3,9
Kuřecí kung pao	621	57,6	13,9	65,1	2,4	7,1	1855	3,6
Kuřecí s bambusem a houbami	575	61,0	7,5	62,3	1,2	3,3	2228	2,3
Křehké kuře	735	80,5	11,8	74,8	1,7	7,0	2219	1,6
Křehká kachna	1323	45,9	94,3	74,2	26,7	7,0	2117	1,6
Průměrný pokrm	807	58,6	27,6	77,8	6,9	5,5	1955	2,6

E-Energie, B-Bílkoviny, T-Tuky, S-Sacharidy, SFA-nasycené mastné kyseliny

zelená - vhodný příjem (není rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$);

červená - nadměrný příjem, **oranžová** - nedostatečný příjem (je rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$)

5.1.6 Vhodnost pokrmů pro ženy 51-64 let

Vhodnost pokrmů z čínských restaurací pro konzumaci ženami ve věku 51-64 let je uvedena v Tabulce 9. Jako pro předchozí věkovou kategorii žen, tak i pro tu nejstarší byly z hlediska energetického příjmu a příjmu tuků vhodné pouze pokrmy Rýžové nudle s kuřecím masem a Kuřecí s bambusem a houbami. Obsah energie v ostatních pokrmech byl pro tyto ženy příliš vysoký. Obsah bílkovin a sodíku je opět vyšší oproti referenčním hodnotám. Obsah sacharidů, cukrů a SFA (u těch je opět výjimkou Křehká kachna) byl vhodný, obsah vlákniny nedostatečný. Průměrný pokrm má nadměrný obsah bílkovin, a sodíku, nedostatečný vlákniny. Ostatní živiny jsou u průměrného pokrmu vhodné.

Tabulka 9: Zhodnocení vhodnosti pokrmů pro ženy (51-64 let) dle obsahu živin

	E	B	T	S	SFA	Cukry	Na	Vláknina
	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]
Pokrm / Referenční hodnoty	510	14,1	9,0	70,7	12,8	12,8	450	9,0
Rýžové nudle s kuřecím masem	781	48,0	10,6	112,8	2,3	3,0	1358	3,9
Kuřecí kung pao	621	57,6	13,9	65,1	2,4	7,1	1855	3,6
Kuřecí s bambusem a houbami	575	61,0	7,5	62,3	1,2	3,3	2228	2,3
Křehké kuře	735	80,5	11,8	74,8	1,7	7,0	2219	1,6
Křehká kachna	1323	45,9	94,3	74,2	26,7	7,0	2117	1,6
Průměrný pokrm	807	58,6	27,6	77,8	6,9	5,5	1955	2,6

E-Energie, B-Bílkoviny, T-Tuky, S-Sacharidy, SFA-nasycené mastné kyseliny

zelená - vhodný příjem (není rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$);

červená - nadměrný příjem, **oranžová** - nedostatečný příjem (je rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$)

5.2 Obsah ostatních sledovaných nutrientů

V Tabulce 10 jsou uvedeny získané hodnoty obsahu mikronutrientů se směrodatnými odchylkami. U mnohých hodnot byly poměrně vysoké směrodatné odchylky svědčící o vysoké variabilitě dat testovaných souborů.

Tabulka 10: Zjištěné výživové hodnoty mikronutrientů pokrmů z čínských restaurací se směrodatnou odchylkou (vyjádřeno na porci)

	Vápník [mg]	Železo [mg]	Selen [µg]	Karoten [µg]	Vit. A [mg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [mg]	Vit. C [mg]	Vitamin D [µg]
Rýžové nudle s kuřecím masem	94±27	6,0±0,5	21,4±5,7	1539±1739	38±52	0±0	1,1±0,2	14,9±10,1	0,8±1,1
Kuřecí kung pao	89±22	7,4±1,0	22,2±3,2	2961±1664	0±0	0,13±0,03	1,0±0,2	35,9±13,9	0±0
Kuřecí s bambusem a houbami	74±17	7,1±1,6	23,5±6,3	1303±1417	0±0	0±0	1,2±0,3	14,6±9,2	0±0
Křehké kuře	80±14	9,0±2,0	31,8±8,5	734±805	0±0	0±0	1,6±0,5	8,0±6,3	0±0
Křehká kachna	59±5	6,7±0,7	37,2	735±805	495±79	0±0	0±0	8,0±6,3	0±0
Průměrný pokrm	79±14	7,2±1,1	27,2±6,9	1454±913	107±218	0,03±0,06	1,0±0,6	14,8±12,2	0,16±0,4

Vit. - vitamin

5.2.1 Vhodnost pokrmů pro muže i ženy 19-24 let z hlediska obsahu vápníku, vitamínu D a vitamínu B₁₂

Vhodnost pokrmů pro muže i ženy ve věku 19-24 let z hlediska obsahu vápníku, vitamínu D a vitamínu B₁₂ je uvedena v Tabulce 11. Obsahy vápníku a vitamínu D jsou ve všech pokrmech včetně toho průměrného nedostatečné. Obsah vitamínu B₁₂ je nedostatečný pouze u pokrmu Křehká kachna, ostatní pokrmy mají obsah tohoto vitamínu vhodný, včetně průměrného pokrmu.

Tabulka 11: Vhodnost pokrmů pro muže i ženy 19-24 let z hlediska obsahu vápníku, vitamínu D a vitamínu B₁₂

	Vápník [mg]	Vit. D [µg]	Vit. B12 [µg]
Pokrm / Referenční hodnoty	300	6,0	1,2
Rýžové nudle s kuřecím masem	94	0,8	1,1
Kuřecí kung pao	89	0,0	1,0
Kuřecí s bambusem a houbami	74	0,0	1,2
Křehké kuře	80	0,0	1,6
Křehká kachna	59	0,0	0,0
Průměrný pokrm	79	0,16	1,0

zelená - vhodný příjem (není rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$);

oranžová - nedostatečný příjem (je rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$)

5.2.2 Vhodnost pokrmů pro muže 19-64 let z hlediska obsahu selenu, karotenu, vitamínu A a vitamínu C

Vhodnost pokrmů pro muže 19-64 let z hlediska obsahu selenu, karotenu, vitamínu A a vitamínu C je uvedena v Tabulce 12. Obsah selenu a karotenu v Rýžových nudlích, Kuřecím kung-pau a Kuřecím s bambusem a houbami byl vhodný pro všechny muže, kdežto u pokrmů Křehké kuře a Křehká kachna je pro ně obsah selenu příliš vysoký a obsah karotenu naopak nedostatečný. Z hlediska obsahu vitamínu A jsou všechny pokrmy nedostačující kromě pokrmu Křehká kachna, jehož obsah vitamínu A je naopak příliš vysoký. Průměrný pokrm byl z hlediska obsahu vitamínu A vhodný. Obsah vitamínu C byl vhodný pouze v Kuřecím kung pau, v ostatních pokrmech včetně toho průměrného byl jeho obsah nedostatečný.

Tabulka 12: Vhodnost pokrmů pro muže 19-64 let z hlediska obsahu selenu, karotenu, vitamínu A a vitamínu C

	Selen [µg]	Karoten [µg]	Vit. A [µg]	Vit. C [mg]
Pokrm / Referenční hodnoty	21,0	1800	300	33,0
Rýžové nudle s kuřecím masem	21,4	1539	38	7,4
Kuřecí kung pao	22,2	2961	0	35,9
Kuřecí s bambusem a houbami	23,5	1303	0	14,6
Křehké kuře	31,8	734	0	8,0
Křehká kachna	37,2	735	495	8,0
Průměrný pokrm	27,2	1454	107	14,8

zelená - vhodný příjem (není rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$);

červená - nadměrný příjem, **oranžová** - nedostatečný příjem (je rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$)

5.2.3 Vhodnost pokrmů pro ženy 19-64 let z hlediska obsahu selenu, karotenu, vitamínu A a vitamínu C

Vhodnost pokrmů pro ženy 19-64 let z hlediska obsahu selenu, karotenu, vitamínu A a vitamínu C je uvedena v Tabulce 13. Obsah selenu byl pro ženy vhodný u pokrmů Rýžové nudle s kuřecím masem a Kuřecí s bambusem a houbami. U ostatních pokrmů včetně toho průměrného je obsah selenu příliš vysoký. Obsah karotenu byl u všech pokrmů včetně toho průměrného pro ženy vhodný. Z hlediska obsahu vitamínu A jsou všechny pokrmy nedostačující kromě pokrmu Křehká kachna, jehož obsah vitamínu A je naopak příliš vysoký. Průměrný pokrm je z hlediska obsahu vitamínu A vhodný. Obsah vitamínu C je vhodný pouze v Kuřecím kung pau a průměrném pokrmu, v ostatních pokrmech je jeho obsah nedostatečný.

Tabulka 13: Vhodnost pokrmů pro ženy 19-64 let z hlediska obsahu selenu, karotenu, vitamínu A a vitamínu C

	Selen [µg]	Karoten [µg]	Vitamin A [µg]	Vitamin C [mg]
Pokrm / Referenční hodnoty	18,0	1440	240	28,5
Rýžové nudle s kuřecím masem	21,4	1539	38	7,4
Kuřecí kung pao	22,2	2961	0	35,9
Kuřecí s bambusem a houbami	23,5	1303	0	14,6
Křehké kuře	31,8	734	0	8,0
Křehká kachna	37,2	735	495	8,0
Průměrný pokrm	27,2	1454	107	14,8

zelená - vhodný příjem (není rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$);

červená - nadměrný příjem, **oranžová** - nedostatečný příjem (je rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$)

5.2.4 Vhodnost pokrmů pro muže a ženy 19-64 let z hlediska obsahu železa

Vhodnost pokrmů pro muže a ženy ve věku 19-64 let z hlediska obsahu železa je zobrazen v Tabulce 14. Obsah železa byl ve všech pokrmech včetně toho průměrného vyšší než doporučená hodnota u všech věkových skupin obou pohlaví.

Tabulka 14: Vhodnost pokrmů pro muže a ženy 19-64 let z hlediska obsahu železa

Pokrm / Referenční hodnoty	Muž (19-64)	Žena (19-50)	Žena (51-64)
	Železo [mg]	Železo [mg]	Železo [mg]
Pokrm / Referenční hodnoty	3,0	4,5	3,0
Rýžové nudle s kuřecím masem	6,0	6,0	6,0
Kuřecí kung pao	7,4	7,4	7,4
Kuřecí s bambusem a houbami	7,1	7,1	7,1
Křehké kuře	9,0	9,0	9,0
Křehká kachna	6,7	6,7	6,7
Průměrný pokrm	7,2	7,2	7,2

červená - nadměrný příjem (je rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$)

5.2.5 Vhodnost pokrmů pro muže a ženy 19-24 let z hlediska obsahu vitamínu B₁

Vhodnost pokrmů pro muže a ženy 19-24 let z hlediska obsahu vitamínu B₁ je zobrazena v Tabulce 15. Obsah vitamínu B₁ je ve všech pokrmech včetně toho průměrného nedostatečný pro všechny věkové skupiny obou pohlaví.

Tabulka 15: Vhodnost pokrmů pro muže a ženy 19-24 let z hlediska obsahu vitamínu B₁

Pokrm / Referenční hodnoty	Muž			Žena		
	(19-24)	(25-50)	(51-64)	(19-24)	(25-50)	(51-64)
Pokrm / Referenční hodnoty	0,39	0,36	0,36	0,30	0,30	0,30
Rýžové nudle s kuřecím masem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kuřecí kung pao	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13
Kuřecí s bambusem a houbami	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Křehké kuře	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Křehká kachna	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Průměrný pokrm	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03

oranžová - nedostatečný příjem (je rozdíl mezi doporučeným a reálným příjmem, $p < 0,05$)

6 Diskuze

Jedním z cílů této práce bylo zpracování informací o tradičním složení jídelníčku čínské populace a o jeho modifikacích mimo Čínu, zejména v České republice. V teoretické části práce zabývající se tradiční čínskou kuchyní byly uvedeny jednotlivé konzumované potraviny a způsoby jejich použití v kuchyni. V kapitole zabývající se modifikacemi tradiční čínské kuchyně mimo Čínu nebylo možné uvést informace o České republice, neboť zdroje zcela chybí. Většina dostupných zdrojů o modifikaci čínské kuchyně ve světě pochází ze severoamerického prostředí.

Cílem pro praktickou část práce bylo vyhodnocení nutričního složení pokrmů z vybraných čínských restaurací v České republice s důrazem na rizikové živiny dávané do souvislosti s nárůstem počtu neinfekčních onemocnění hromadného výskytu. Celosvětové tendence vedoucí k rozvoji tzv. civilizačních chorob z hlediska rizikových živin jsou zvyšující se příjem tuků (zejména SFA) a cukrů, což spolu s nízkou fyzickou aktivitou vede ke zvýšení hmotnosti a pravděpodobnosti vzniku obezity, a nízký příjem vlákniny (Puska 2002), což je jeden z rizikových faktorů vzniku nádorových onemocnění trávicího traktu (Gonzalez et al. 2010). Vysoká spotřeba soli je pak spojována se zvyšováním krevního tlaku a zvýšením rizika vzniku cévní mozkové příhody (Puska 2002).

Vědeckých zdrojů, které by zkoumaly nutriční hodnoty pokrmů z čínských restaurací v „západním“ světě, je velice málo. Urban et al. (2017) zjišťoval průměrný energetický obsah 3 nejčastěji objednávaných jídel z 9 nejoblíbenějších kuchyní (mezi nimi i čínská kuchyně) v restauracích a restauračních řetězcích v USA ve třech městech (San Francisco, Boston, Little Rock). V každém z měst bylo v restauracích objednáno celkem 15 kusů jídel. Zjištěný obsah energie v pokrmech z čínských restaurací (San Francisco - 1228 kcal, Boston 1482 - kcal, Little Rock - 1725 kcal, průměr 1478 ± 525) byl při porovnání s doporučenými hodnotami pro americký oběd (hodnoty byly přepočítány z denního doporučeného příjmu energie pro Američany jako 30 % této hodnoty) mnohem vyšší pro obě pohlaví (muž - 750 kcal, žena - 600 kcal). Oproti tomu z výsledků této práce vyplývá, že kromě pokrmu Křehká kachna, který má příliš vysokou energetickou hodnotu pro všechny sledované věkové kategorie obou pohlaví, jsou z hlediska příjmu energie všechny pokrmy vhodné alespoň pro polovinu zkoumaných skupin. Nejlépe dopadl pokrm Rýžové nudle s kuřecím masem, který je vhodný pro všechny skupiny, což je patrně způsobeno velkou variabilitou dat při jejich nízkém počtu. Pokrmy, jež měly energetickou hodnotu nedostatečnou pro nejmladší skupinu mužů, byly pak pro starší muže s nižšími energetickými nároky vhodné. Pro nejstarší ženy s nejnižšími energetickými nároky takové jídlo může a nemusí mít příliš vysoký obsah energie. Průměrný pokrm je z hlediska obsahu energie vhodný pro všechny věkové skupiny obou pohlaví. V porovnání s výše zmíněnou americkou studií Urban et al. (2017) mají pokrmy hodnocené v této práci nižší energetický obsah téměř o polovinu než americké (průměr ČR - 807 ± 300 kcal; průměr USA - 1478 ± 525 kcal). Z uvedených informací nelze říci, že by energetický obsah pokrmů z čínských restaurací v České republice byl příliš vysoký. První část první hypotézy o příliš vysokém energetickém obsahu byla tudíž našimi výsledky vyvrácena.

Obsah bílkovin byl u všech pokrmů pro všechny skupiny vyšší než jejich referenční hodnoty. Není to příliš překvapivé vzhledem k tomu, že všechny pokrmy jsou masové (i v restauracích je naprostá většina pokrmů masových). Nicméně případné vyšší hodnoty bílkovin mohou být způsobeny nadhodnocením obsahu masa v pokrmu dotazovaným pracovníkem restaurace.

Tři pokrmy z pěti mají příliš vysoký obsah tuků alespoň pro polovinu sledovaných věkových kategorií lidí. Křehká kachna byla svým vysokým obsahem tuku nevhodná pro všechny skupiny mužů i žen patrně kvůli použití kachních prsou i s kůží, jež jsou vysoce tučná. Naopak jediným pokrmem vhodným pro všechny věkové kategorie obou pohlaví byly Rýžové nudle s kuřecím masem. Zřejmě kvůli vysokému poměru rýžových nudlí oproti zbylým surovinám a absenci omáčky, jejíž přísadou je velice často olej. Kuřecí s bambusem a houbami bylo jediným pokrmem, který je nedostačující svým obsahem tuků, a to pro všechny věkové kategorie mužů. Možnou příčinou je poměrně velké množství zeleniny a hub neobsahujících tuk vůči ostatním složkám pokrmu. Nicméně obsah tuku v pokrmech je obecně spíše příliš vysoký pro větší část sledovaných skupin, takže druhou část první hypotézy můžeme potvrdit. V souvislosti s obsahem nasycených mastných kyselin, jež byly v této práci také sledovány bylo zjištěno, že kromě pokrmu Křehká kachna jsou z hlediska příjmu této skupiny mastných kyselin všechna jídla vhodná. Kachní prsa s kůží mají oproti kuřecímu masu, jež bylo použito v ostatních pokrmech, vysoký obsah nasycených mastných kyselin. Průměrný pokrm je z hlediska obsahu energie vhodný pro všechny věkové skupiny obou pohlaví.

Z hlediska obsahu sacharidů byly pokrmy z čínských restaurací vhodnější spíše pro ženy, pro muže byly jejich nedostatečným zdrojem. Ačkoliv by se dal očekávat vysoký obsah sacharidů v pokrmech díky použití rýže či nudlí, obsah sacharidů nepřesáhl referenční hodnotu. Pravděpodobně podávaná množství příloh nebyla tak velká. Maximální doporučenou hodnotu pro příjem cukrů nepřekračoval ani jeden ze zkoumaných pokrmů u žádné ze sledovaných skupin mužů a žen. Obsah vlákniny však doporučených hodnot nedosahoval, její obsah byl pro dospělého člověka ve všech pokrmech nedostatečný. Zjištěný průměrný obsah vlákniny v pokrmech tvořil pouze 26 % doporučeného množství.

Thomas et al. (2015) zkoumal obsah sodíku v pokrmech z čínských restaurací v USA a zjistil, že průměrný obsah sodíku v 6 jídlech z 11 převyšoval doporučený denní příjem sodíku pro dospělé obyvatele USA (2300 mg). Při porovnání s doporučenou hodnotou denního příjmu pro českého strávnicka byl obsah sodíku příliš vysoký ve všech pokrmech sledovaných v této americké studii. V Tabulce 16 je uvedeno, kolik procent z denní doporučené dávky tvořil průměrný obsah sodíku v jednotlivých pokrmech zkoumaných v USA a také přepočet, kolik procent z doporučené dávky (na den a v porci oběda) bylo naplněno těmito pokrmy v České republice. S pozorováním této studie souhlasí i naše výsledky, ze kterých vyplývá, že obsah sodíku ve všech sledovaných jídlech byl příliš vysoký. V porovnání se studií Thomas et al. (2015) mají naše pokrmy nižší obsah sodíku téměř o polovinu než americké (průměr ČR - 1955±366 mg; průměr USA - 1478±525 kcal). Poslední část první hypotézy může být potvrzena. Hlavním zdrojem sodíku v pokrmech byla sůl (použitá hlavně na přípravu omáček) a sójová omáčka. V menší míře v několika restauracích i glutamol (směs kuchyňské soli a glutamátu používaná na dochucování pokrmů) a maso.

Tabulka 16: Procentuální vyjádření množství doporučených dávek Na v pokrmu (vyjádřeno na porci)

Pokrm	Na [mg]	USA (den)*	ČR (den)*	ČR (oběd)*
Zeleninové Lo Mein	3150±778	137 %	210 %	700 %
Zeleninové Chow Mein (nudle se zeleninou)	2611±777	114 %	174 %	580 %
Kuře generála Tso	2374±729	103 %	158 %	528 %
Kuřecí maso se zeleninou	2964±926	129 %	198 %	659 %
Krevety se zeleninou	2279±746	99 %	152 %	506 %
Pomerančové kuře	3378±1140	147 %	225 %	751 %
Kuřecí kung pao	2468±939	107 %	165 %	548 %
Hovězí maso se zeleninou	2297±899	100 %	153 %	510 %
Kuřecí Chow Mein (nudle s kuřecím)	1868±788	81 %	125 %	415 %
Sladko-kyselé vepřové	1840±833	80 %	123 %	409 %
Citronové kuře	1525±1052	66 %	102 %	339 %
Průměrný pokrm	2 432±571	106 %	162 %	540 %

*Doporučený příjem Na: USA (den) - 2300 mg, ČR (den) - 1500 mg, ČR (oběd) - 450 mg
- upraveno dle Thomas et al. (2015)

Obsahy vápníku a vitamínu D byly ve všech pokrmech včetně „Průměrného pokrmu“ nedostatečné ve srovnání s doporučením pro dospělého člověka. Vitamin D byl obsažen pouze v pokrmu Rýžové nudle s kuřecím masem, protože v některých restauracích do tohoto pokrmu dávají vejce, jež je zdrojem vitamínu D. Obsah vitamínu B₁₂ byl dostatečný ve všech pokrmech kromě pokrmu Křehká kachna, u něhož patrně nebyly vyplněny hodnoty tohoto vitamínu v aplikaci Nutriservis, kachní maso totiž je zdrojem vitamínu B₁₂, podle USDA (n.d.) ho obsahuje 0,26 µg/100 g. Obsah železa byl oproti doporučeným hodnotám zjištěn vyšší, než je doporučené množství a to i pro ženy v produktivním věku, které mají vyšší potřebu železa než muži. Nicméně hodnoty zjištěné v této práci (průměr 7,2 mg) nejsou tak vysoké, aby železo mohlo být toxické – naprosto bezpečný je příjem do 20 mg/kg tělesné hmotnosti (Yuen & Becker 2020) – přijatá dávka by tak musela vyšší než 1160 mg, aby začala představovat riziko pro modelového člověka z této studie. Vyšší obsah železa v pokrmech byl patrně způsoben vysokým podílem masa u všech pokrmů. Obsah selenu a karotenu byl vhodný pro muže. Obsah selenu byl vyšší, než je doporučeno pro dospělé ženy, obsah karotenu v čínském jídle doporučením pro ženy odpovídal. Z hlediska obsahu selenu se však opět není potřeba obávat

nějakých nepříznivých účinků, neboť zjištěný průměrný obsah selenu v této práci byl 27,2 μg a toxická dávka selenu pro člověka je 400 μg (Liji 2018). Z hlediska obsahu vitamínu A měly všechny pokrmy jeho nedostačující obsah kromě pokrmu Křehká kachna, u kterého byl obsah vitamínu A byl naopak vyšší, než je doporučeno. To bylo zjevně způsobeno nesprávnou hodnotou (nesprávně uvedená jednotka byla pominuta) z aplikace Nutriservis. Čínské pokrmy byly z hlediska obsahu vitamínu A vhodný. Obsah vitamínu C byl v pokrmech spíše nedostatečný, dostatek ho byl pouze v Kuřecím kung pau. Vitamin B₁ byl obsažen pouze v pokrmu Kuřecí kung pau, protože součástí pokrmu jsou arašidy, jež jsou zdrojem vitamínu B₁, nicméně nedostatečným, aby to pokrylo doporučený příjem.

Obsah některých dalších minerálních látek v různých potravinách a pokrmech konzumovaných v Americe (mezi nimiž bylo i Hovězí chow mein) zkoumal Pennington (1996). Ze zkoumaných minerálních látek (vápník, hořčík, železo, zinek a měď) byly dvě zkoumány i v této diplomové práci – vápník a železo. Pro porovnání s výsledky této studie bylo potřeba přepočítat výsledky z této diplomové práce, protože americká studie uvádí průměrný obsah nutrientů na 100 g pokrmu, nikoliv na celý pokrm, jak je tomu v této diplomové práci. V americkém pokrmu byl zjištěn mírně vyšší průměrný obsah vápníku než v průměrném pokrmu z této práce (USA 18 mg/100 g pokrmu; ČR 14,3 mg/100 g pokrmu) a mírně vyšší byl zase obsah železa v průměrném pokrmu z této práce oproti americkému Hovězí chow mein (USA 1,23 mg/100 g pokrmu; ČR 1,3 mg/100 g pokrmu). Americká studie bohužel neuvedla velikost porce, takže přímé porovnání vhodnosti amerického vs. Českého pokrmu nebylo možné. Při přepočtu amerických obsahů na porci českého průměrného pokrmu vychází hodnoty 99,6 mg pro vápník a 6,8 pro železo. Obě americké hodnoty jsou takto blíže doporučeným hodnotám této diplomové práce, nicméně ani tak se nejedná o ideální obsah.

Po shrnutí uvedených zjištěních lze potvrdit druhou hypotézu, protože kvůli vysokému obsahu sodíku a nízkému obsahu vlákniny a ostatních živin nedosahujících referenčních hodnot nelze pokrmy z čínské restaurace doporučit jako nutričně vhodný oběd či večeři pro běžnou populaci. Nicméně pro vhodnost zařazení pokrmů z čínské restaurace do jídelníčku, krom jeho výživové hodnoty uvažovat mnoho dalších faktorů jako jsou například individuální nutriční potřeby jedince, celkové složení jeho jídelníčku či množství pohybové aktivity a také rozdíly v nutričním složení jednotlivých pokrmů podávaných v čínských restauracích.

Tato práce má však i limitace v podobě možného zkreslení výsledků, a to hned z několika příčin. Pravděpodobně největší zkreslení výsledků analýzy mohlo být způsobeno nepřesností hodnot uváděných pracovníky restaurací. Vzhledem k tomu, že se v restauracích při přípravě pokrmů ingredience neodvažují na váze, nedovedli jejich pracovníci říci přesné množství použitých surovin. Za další ovlivnění výsledků mohla být zodpovědná malá velikost vzorku, u níž hrozí, že případné příliš velké rozdíly hodnot sledovaných parametrů by mohly způsobit, že mezi zjištěnou a referenční hodnotou nebyl zjištěn významný rozdíl, ačkoliv hodnoty zjevně odlišné byly. Například kvůli příliš odlišným hodnotám obsahu karotenu ve vzorcích pokrmu Křehké kuře byl pro ženy obsah karotenu 734 μg vyhodnocen jako bez statisticky významného rozdílu od téměř dvakrát vyšší referenční hodnoty 1440 μg (viz Tabulky 12 a 13). S tím souvisí i zdánlivá vhodnost obsahu nutrientů u „průměrného pokrmu“. Obsah živin v průměrném pokrmu může odpovídat doporučeným hodnotám, ačkoliv jednotlivé pokrmy byly nevhodné ať už příliš vysokým či příliš nízkým obsahem nutrientu (příkladem v této práci může být

vitamin A – viz Tabulku 12 a 13. Za další ovlivnění by mohla být zodpovědná nedokonalost aplikace Nutriservis kvůli nepřesným či chybějícím hodnotám obsahu některých nutrientů nebo u výše zmíněného karotenu jsou to nedostatečně definované sledované živiny – z prostředí aplikace Nutriservis není jasné, zda uvedená živina „Karoten“ má představovat β -karoten či snad karotenoidy obecně. K dalšímu ovlivnění mohlo dojít při přepočtu změny obsahu nutrientů v potravine během procesu vaření. Většina pokrmů sledovaných v této práci je totiž smažena metodou stir-fry, avšak dostupné koeficienty v tzv. Bognárových tabulkách (Bognár 2002) uvádí koeficienty pouze pro běžné smažení.

7 Závěr

Hlavním cílem této diplomové práce bylo vyhodnocení nutričního složení pokrmů z vybraných čínských restaurací v České republice s důrazem na rizikové živiny dávané do souvislosti s nárůstem počtu neinfekčních onemocnění hromadného výskytu. Bylo zjištěno, že pokrmy z čínských restaurací jsou nutričně nevyvážené, v každém pokrmu byl pro každou ze sledovaných skupin mužů a žen obsah některého nutrientu příliš vysoký nebo nízký.

U všech sledovaných pokrmů byl zaznamenán významně vyšší obsah bílkovin, sodíku a železa než jsou doporučené hodnoty ($p < 0,05$) a významně nižší obsah vlákniny, vápníku, vitamínu B₁ a vitamínu D než jsou doporučené hodnoty ($p < 0,05$). Pouze obsah cukrů byl u všech pokrmů významně nižší než maximální doporučená hodnota (10 % energetického příjmu) ($p < 0,05$). Kromě pokrmu Křehká kachna byl ve všech pokrmech také obsah nasycených mastných kyselin významně nižší než maximální doporučená hodnota (10 % energetického příjmu) ($p < 0,05$).

Na základě výsledků této práce bylo potvrzeno, že pokrmy z čínských restaurací se vyznačují vysokým obsahem tuku a soli, respektive sodíku, ale na druhou stranu se nepotvrdil vysoký obsah energie v těchto pokrmech – pokrm z čínské restaurace nemůže být doporučen jako nutričně vyvážený oběd. Nicméně pro reálné zařazení pokrmu z čínské restaurace do stravy je potřeba uvažovat mnoho dalších faktorů, jako jsou například individuální nutriční potřeby jedince, celkové složení jeho jídelníčku či množství pohybové aktivity.

Tato práce přinesla doposud nedostupná data o nutričním složení pokrmů z čínských restaurací v České republice. Dalším přínosem bylo vyhodnocení vhodnosti jednotlivých pokrmů jako nutričně vyváženého obědu pro běžnou populaci.

Bylo by žádoucí rozšířit výsledky této práce uskutečněním dalších výzkumů, které by se věnovaly výživovým hodnotám pokrmů z čínských restaurací, protože takové studie v České republice zcela chybí a ve světě jich je jen velmi málo.

8 Literatura

- Anderson CAM et al. 2010. Dietary sources of sodium in China, Japan, the United Kingdom, and the United States, women and men aged 40 to 59 years: The INTERMAP study. *Journal of the American Dietetic Association* **110**:736–745.
- Anderson EN. 1988. *The Food of China*. Yale University Press, New Haven & London.
- Ault A. 2004. The monosodium glutamate story: The commercial production of MSG and other amino acids. *Journal of Chemical Education* **81**:347–355.
- Bognár A. 2002. Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes). Bundesforschungsanstalt für Ernährung, Karlsruhe.
- Chapman VJ. 1980. Agar-agar. Page in V. J. Chapman and D. J. Chapman, editors. *Seaweeds and their uses*. Chapman and Hall, London.
- DGE. 2020. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Available from <https://www.dge.de/>.
- Eng B. 2014. Dim Sum Recipe #8: Steamed BBQ Pork Buns (Char Siu Bao). Thirsty for Tea. Available from <http://www.thirstyfortea.com/recipes/dim-sum-recipe-8-steamed-char-siu-bao/> (accessed July 2020).
- FAO. 2018. The global status of seaweed production, trade and utilization. Page Globefish Research Programme Volume 124. Rome.
- Fern K. 2019. *Benincasa hispida*. Useful Tropical Plants Database. Available from <http://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Benincasa+hispida> (accessed July 2020).
- Forsapi. 2020. Nutriservis. Forsapi s.r.o. Available from <https://www.nutriservis.cz/kontakty>.
- Fukushima D. 1981. Soy proteins for foods centering around soy sauce and tofu. *Journal of the American Oil Chemists' Society* **58**:346–354.
- Gonzalez CA et al. 2010. Diet and cancer prevention: Contributions from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. *European Journal of Cancer* **46**:2555–2562. Elsevier Ltd.
- Haifeng F. 2014. Brief Analysis of the Differences between Polish and Chinese Food Culture. *Gdańskie Studia Azji Wschodniej* **2014**:57–69.
- Hsiung D-T, Simonds N, Lowe J. 2003. *The Food of China*. Murdoch Books, Sydney.
- Hunt JR. 2003. Bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets. *American Journal of Clinical Nutrition* **78**:633S-639S.
- Institute of Botany. (n.d.). 梅和梅的品种 (Mei and mei varieties). Chinese Academy of Sciences. Available from <http://www.kepu.cn/gb/lives/plantae/html/75.htm> (accessed April 2020).
- jiovi. 2020. Jack Bean (*Canavalia ensiformis*) 10 seeds. Foxgreen Farm. Available from <https://jiovi.com/products/jack-bean-canavalia-ensiformis-10-seeds> (accessed July 2020).
- Kastner J. 2004. *Chinese nutrition therapy: dietetics in traditional Chinese medicine (TCM)*. Thieme, New York.
- Katz SH, Hediger M, Valleroy LA. 1974. Traditional maize processing techniques in the New World. *Science* **184**:765–773.
- Klein JA. 2009. Chinese meals: Diversity and change. Pages 452–482 *Meals in Science and Practice: Interdisciplinary Research and Business Applications*. Woodhead Publishing Limited.

- Koetse M. 2018. The 8 hotpot styles to know. Hotpot Ambassador. Available from <https://www.hotpotambassador.com/hotpotambassador/the-8-hot-pot-styles-to-know/> (accessed July 2020).
- Kwok RHM. 1968. Chinese restaurant syndrome [letter]. *The New England Journal of Medicine* **278**:796.
- Lazada. 2020. 30PCS Chinese long bean Vigna unguiculata seeds long podded cowpea snake bean organic vegetable seeds for garden planting. Lazada. Available from <https://www.lazada.sg/products/30pcs-chinese-long-bean-vigna-unguiculata-seeds-long-podded-cowpea-snake-bean-organic-vegetable-seeds-for-garden-planting-i648446122.html> (accessed July 2020).
- Leung MWH. 2003. Beyond Chinese, beyond food: unpacking the regulated Chinese restaurant business in Germany. *Entrepreneurship and Regional Development* **15**:103–118.
- Li JR, Hsieh YHP. 2004. Traditional Chinese food technology and cuisine. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* **13**:147–155.
- Liew A. 2015. Braised sea cucumber With fish maw 焗海参花胶. Huang Kitchen. Available from <https://www.huangkitchen.com/braised-sea-cucumber-with-fish-maw/> (accessed July 2020).
- Liji T. 2018. Selenium toxicity. News-Medical.Net. Available from <https://www.news-medical.net/health/Selenium-Toxicity.aspx>.
- Lim I. 1997. Chinese restaurants as cultural lessons. *Flavor and Fortune* **4**:13, 22. Available from <http://www.flavorandfortune.com/dataaccess/article.php?ID=59>.
- Liu H, Lin L. 2009. Food, culinary identity, and transnational culture: Chinese restaurant business in Southern California. *Journal of Asian American Studies* **12**:135–162.
- Liu J. 2004. Chinese foods. China Intercontinental Press, Beijing.
- Lloyd TA. 2012. Arrowhead - a belated homage to Chinese New year. Wild Harvests. Available from <http://arcadianabe.blogspot.com/2012/02/arrowhead-belated-homage-to-chinese-new.html> (accessed July 2020).
- Long J. 1997. Chinese food: Hot, spicy, and Mexican. *Flavor and Fortune* **4**:7–8. Available from <http://www.flavorandfortune.com/dataaccess/article.php?ID=283>.
- Lu S, Fine GA. 1995. The presentation of ethnic authenticity: Chinese food as a social accomplishment. *Sociological Quarterly* **36**:535–553.
- Ma ZG, Kong XP, Liu LJ, Ou CG, Sun TT, Zhao ZW, Miao ZJ, Rong J, Zhuang FY. 2016. The unique origin of orange carrot cultivars in China. *Euphytica* **212**:37–49. Springer Netherlands.
- Mahr K. 2010. Shark-fin soup and the conservation challenge. *TIME USA*. Available from <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,2021071,00.html> (accessed July 2020).
- Meatmen. 2017. Winter melon soup – 冬瓜汤. The Meatmen Channel. Available from <http://themeatmen.sg/winter-melon-soup/> (accessed July 13, 2020).
- Měřínská S. 2018. Zdraví a životní styl Čechů. *Statistika & My* **06**. Český statistický úřad.
- MitroFresh. 2017. Lotus root. MitroFresh. Available from <https://mitrofresh.com/asian-exotics/lotus-root/> (accessed July 2020).
- Mudu P. 2007. The people's food: The ingredients of "ethnic" hierarchies and the development of Chinese restaurants in Rome. *GeoJournal* **68**:195–210.

- Newman JM. 1999. Noodles: A street and home food. *Flavor and Fortune* **6**:13,14,29. Available from <http://www.flavorandfortune.com//dataaccess/article.php?ID=208>.
- Otevřené zdravotnictví. 2018. Jak rozhybat Čechy k větší fyzické aktivitě? www.otevrenezdravotnictvi.cz. Available from <https://www.otevrenezdravotnictvi.cz/novinky/jak-rozhýbat-čechy-k-větší-fyzické-aktivitě.html> (accessed July 2020).
- Pang W. 2014. Fried wontons: The deep fried snack that will get you addicted. So Good Blog. Available from <https://www.sogoodblog.com/2014/07/24/fried-wonton-deep-fried-snack-will-get-addicted/> (accessed July 2020).
- Parasecoli F. 2005. Chinese food ways in Italy. *Flavor and Fortune* **12**:5,8,16. Available from <http://www.flavorandfortune.com/dataaccess/article.php?ID=518>.
- Parkinson R. 2019. Wonton soup. The Spruce Eats. Available from <https://www.thespruceeats.com/won-ton-soup-recipe-694319> (accessed July 2020).
- Pennington JAT. 1996. Variability of minerals in foods. Pages 128–135 21st National Nutrient Databank Conference. Baton Rouge, Louisiana. Available from <https://www.nutrientdataconf.org/past-conferences-21-40>.
- Puska P. 2002. Nutrition and global prevention on non-communicable diseases. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* **11**:S755–S758.
- Raboy V. 2002. Progress in breeding low phytate crops. *Journal of Nutrition* **132**:503S–505S.
- Rizal G, Karki S. 2011. Diversity of proanthocyanidin content in soybean landraces. *Electronic Journal of Plant Breeding* **2**:425–433.
- Roberts JAG. 2002. *China to Chinatown: Chinese food in the West*. Reaktion Books, London.
- Sefa-Dedeh S, Cornelius B, Sakyi-Dawson E, Afoakwa EO. 2004. Effect of nixtamalization on the chemical and functional properties of maize. *Food Chemistry* **86**:317–324.
- Shaw H. 2020. Unusual vegetable. Hunter Angler Gardener Cook. Available from <https://honest-food.net/foraging-recipes/unusual-garden-veggies/> (accessed July 2020).
- Shi T. 2017. Acculturation and ethnic-identification of American Chinese restaurants. Available from https://search.proquest.com/docview/1906663043?accountid=14166%0Ahttp://xg9ax2jm9j.search.serialssolutions.com?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info:ofi/enc:UTF-8&rfr_id=info:sid/ProQuest+Dissertations+%26+Theses+Global&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissert.
- Sijmonsma A. 2015. Rapid increase blueberry cultivation in China. FreshPlaza.com. Available from <https://www.freshplaza.com/article/2149048/rapid-increase-blueberry-cultivation-china/> (accessed May 2020).
- Simoons FJ. 1991. *Food in China: a cultural and historical inquiry*. CRC Press, Boca Raton.
- Singh A, Abhilash PC. 2019. Varietal dataset of nutritionally important *Lablab purpureus* (L.) Sweet from Eastern Uttar Pradesh, India. *Data in Brief* **24**:103935. Elsevier Ltd. Available from <https://doi.org/10.1016/j.dib.2019.103935>.
- Snow J. 2020. White croaker. Mexican-fish.com. Available from <https://mexican-fish.com/white-croaker/> (accessed July 2020).
- So Y. 2006. *Yan-Kit's Classic Chinese cookbook*. Page (Watson E, editor), 3rd edition. Dorling Kindersley Publishing, New York.
- Spiller H. 2004. On menus: In Denmark and Poland. *Flavor and Fortune* **11**:15–16. Available from <http://www.flavorandfortune.com/dataaccess/article.php?ID=470>.

- Taste Atlas: World Food Atlas. (n.d.). Red-cooking. Available from <https://www.tasteatlas.com/red-cooking> (accessed March 2020).
- Thomas RG, Ahuja JKC, Daniel MG. 2015. Nationwide variation of sodium levels and portion sizes of Chinese restaurant menu items. Pages 138–147 *Procedia Food Science*. Elsevier Srl.
- Tsering L. 2019. Food and dining in Tibet. Tibet Vista. Available from <https://www.tibettravel.org/tibet-travel-advice/food-and-dinning.html> (accessed July 12, 2020).
- Tuso P, Stoll SR, Li WW. 2015. A plant-based diet, atherogenesis, and coronary artery disease prevention. *The Permanente journal* **19**:62–67.
- Urban LE et al. 2017. Energy contents of frequently ordered restaurant meals and comparison with human energy requirements and US Department of Agriculture database information: A multisite randomized study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* **116**:590-598.e6.
- Urizar Hernández AL, Bressani R. 1997. Efecto de la nixtamalización del maíz sobre el contenido de ácido fólico, calcio y hierro total y disponible. *Archivos Latinoamericanos de Nutricion* **47**:217–223.
- USDA. (n.d.). FoodData Central. U.S. Department of Agriculture. Available from <https://fdc.nal.usda.gov/> (accessed July 2020).
- Van Hinsbergh G. 2018. Differences between authentic Chinese food and Chinese food overseas. Available from <https://www.chinahighlights.com/travelguide/chinese-food/authentic-chinese-food.htm> (accessed June 2020).
- Wang S, Lay S, Yu H, Shen S. 2016. Dietary guidelines for Chinese residents (2016): comments and comparisons. *Journal of Zhejiang University: Science B* **17**:649–656. Zhejiang University Press.
- Xia B, Abbott IA. 1987. Edible seaweeds of China and their place in the Chinese diet. *Economic Botany* **41**:341–353. Available from <http://www.jstor.org/stable/4254983>.
- Xiao M. 2014. Ecocriticism and national image in 舌尖上的中国 (A bite of China). *CLCWeb: Comparative Literature and Culture* ISSN **16**. Available from <https://doi.org/10.7771/1481-4374.241>.
- Xiaoqing R. 2019. From chop suey to fine dining: Wealthy Chinese are pushing to overturn their national cuisine’s image as fast and cheap. *Foreign Policy*. FP Group. Available from <https://foreignpolicy.com/2019/10/18/wealthy-chinese-overturn-national-cuisine-image-fast-cheap/> (accessed June 2020).
- Yuen H-W, Becker W. 2020. Iron toxicity. StatPearls Publishing. Available from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459224/> (accessed July 2020).
- Zhang J. 2018. Seaweed industry in China:1–31.
- Zhang Y. 2013. Convenience, or Caste?: First-Generation Chinese immigrants and the food service industry. The George Washington University. Available from https://scholarspace.library.gwu.edu/concern/gw_etds/ws859f70x?locale=en.

9 Seznam tabulek

Tabulka 1: Modelový člověk	64
Tabulka 2: Referenční hodnoty příjmu živin v obědovém jídle	64
Tabulka 3: Zjištěné výživové hodnoty (energie, makroživiny, rizikové nutrienty) pokrmů z čínských restaurací se směrodatnou odchylkou (vyjádřeno na porci)	65
Tabulka 4: Zhodnocení vhodnosti pokrmů pro muže (19-24 let) dle obsahu živin.....	66
Tabulka 5: Zhodnocení vhodnosti pokrmů pro muže (25-50 let) dle obsahu živin.....	66
Tabulka 6: Zhodnocení vhodnosti pokrmů pro muže (51-64 let) dle obsahu živin.....	67
Tabulka 7: Zhodnocení vhodnosti pokrmů pro ženy (19-24 let) dle obsahu živin.....	67
Tabulka 8: Zhodnocení vhodnosti pokrmů pro ženy (25-50 let) dle obsahu živin.....	68
Tabulka 9: Zhodnocení vhodnosti pokrmů pro ženy (51-64 let) dle obsahu živin.....	68
Tabulka 10: Zjištěné výživové hodnoty mikronutrientů pokrmů z čínských restaurací se směrodatnou odchylkou (vyjádřeno na porci)	69
Tabulka 11: Vhodnost pokrmů pro muže i ženy 19-24 let z hlediska obsahu vápníku, vitamínu D a vitamínu B12.....	69
Tabulka 12: Vhodnost pokrmů pro muže 19-64 let z hlediska obsahu selenu, karotenu, vitamínu A a vitamínu C.....	70
Tabulka 13: Vhodnost pokrmů pro ženy 19-64 let z hlediska obsahu selenu, karotenu, vitamínu A a vitamínu C.....	71
Tabulka 14: Vhodnost pokrmů pro muže a ženy 19-64 let z hlediska obsahu železa	71
Tabulka 15: Vhodnost pokrmů pro muže a ženy 19-24 let z hlediska obsahu vitamínu B ₁	71
Tabulka 16: Procentuální vyjádření množství doporučených dávek Na v pokrmu (vyjádřeno na porci).....	74

10 Seznam obrázků

Obrázek 1: Znázornění dvou hlavních zemědělských oblastí dle majoritní konzumované obiloviny (Simoons 1991)	13
Obrázek 2: Knedlíčky ch'a shao pao (Eng 2014).....	15
Obrázek 3: Fritované <i>wonton</i> (Pang 2014).....	15
Obrázek 4: <i>Wonton</i> polévka (Parkinson 2019).....	15
Obrázek 5: Tradiční tibetský pokrm z tsamby, čaje a jačího másla (Tsering 2019)	16
Obrázek 6: „Čínské artyčoky“ (Shaw 2020)	18
Obrázek 7: Hlízy šípatky střelolisté (Lloyd 2012)	18
Obrázek 8: Příklady barev sójového bobu: A-černá, B-zelená, C-hnědá, D-hnědo-bílá, E-žlutá se žlutým pupkem, F-žlutá s černým pupkem (Rizal & Karki 2011) ..	19
Obrázek 9: <i>Vigna unguiculata</i> (Lazada 2020)	21
Obrázek 10: Kanaválie (jiovi 2020)	21
Obrázek 11: Lablab purpurový (Singh & Abhilash 2019)	21
Obrázek 12: Lotosový oddenek (MitroFresh 2017)	25
Obrázek 13: Polévka Tung kua chung (Meatmen 2017).....	26
Obrázek 14: „Zimní meloun“ – plod (Fern 2019)	26
Obrázek 15: Mořská okurka, příprava polévky (Liew 2015)	36
Obrázek 16: Mořská okurka, hotová polévka (Liew 2015).....	36
Obrázek 17: Žraločí polévka (Mahr 2010).....	37
Obrázek 18: <i>Genyonemus lineatus</i> (Snow 2020)	38
Obrázek 19: Zjednodušené rozdělení provincií do čtyř hlavních čínských kuchyní – dle Andersona (1988)	46
Obrázek 20: Mongolský hot pot (Koetse 2018)	48
Obrázek 21: Zdroje energie v první polovině 20. století – přeloženo dle Simoons (1991)	53
Obrázek 22: Čínská výživová pagoda - přeloženo z Wang et al. (2016)	57

11 Seznam použitých zkratk a symbolů

B – bílkoviny

E – energie

PAL (Physical Activity Level) – stupeň fyzické aktivity

S – sacharidy

SFA (Saturated Fatty Acids) – nasycené mastné kyseliny

T – tuky

Vit. - vitamin

12 Samostatné přílohy

Příloha I: Receptury zkoumaných pokrmů

Rýžové nudle s kuřecím masem

- Rýžové nudle
- Kuřecí prsa
- Zelenina - např. **pekingské zelí, mrkev, cibule**, paprika, hrášek, bambusové výhonky, pórek*
- Olej
- Sůl
- (Sójová omáčka)
- (Vejce)
- (Smažená cibulka)

Kuřecí kung pao

- Rýže
- Kuřecí prsa
- Zelenina – např. **pekingské zelí, mrkev, cibule, paprika, bambusové výhonky**, hrášek*
- (Houby – např. žampiony, jidášovo ucho)
- Omáčka – ingredience: např. kuřecí vývar, ústřicová omáčka, česnek, solamyl, glutasol, sůl
- Olej
- Sůl

Kuřecí s bambusem a houbami

- Rýže
- Kuřecí prsa
- Zelenina – např. **pekingské zelí, mrkev, cibule, paprika, bambusové výhonky**, hrášek*
- Houby – např. **shiitake**, žampiony, jidášovo ucho*
- Omáčka – ingredience: např. kuřecí vývar, ústřicová omáčka, česnek, solamyl, glutasol, sůl
- Olej
- Sůl

Křehké kuře

- Rýže
- Kuřecí prsa
- Těstíčko na obalení (mouka, kypřící prášek, sůl, olej)
- Salát – **zelí bílé**, mrkev*
- (Zelenina – např. pekingské zelí, cibule, pórek, paprika)
- (Omáčka – ingredience: např. sójová omáčka, chilli omáčka, hoisin omáčka, česnek, cukr, sůl, solamyl, olej)
- Olej

Křehká kachna

- Rýže
- Kachní prsa s kůží
- Těstíčko na obalení (mouka, kypřící prášek, sůl, olej)
- Salát – **zelí bílé**, mrkev*
- (Zelenina – např. pekingské zelí, cibule, pórek, paprika)
- (Omáčka – ingredience: např. sójová omáčka, chilli omáčka, hoisin omáčka, česnek, cukr, sůl, solamyl, olej)
- Olej

***tučné** – označuje nejčastěji používané suroviny ve výběru