



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Vietnamská kuchyně

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program:

SPECIALIZACE VE ZDRAVOTNICTVÍ/ NUTRIČNÍ TERAPEUT

Autor: Adéla Nováková

Vedoucí práce: prof. MUDr. Miloš Velemínský, CSc., dr. h. c.

České Budějovice 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „Vietnamská kuchyně“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 4.5.2018

.....

Adéla Nováková

Poděkování

Velmi ráda bych poděkovala mému vedoucímu práce panu prof. MUDr. Miloši Velemínskému, CSc., dr. h. c., za ochotu, odborné vedení a cenné rady při psaní mé bakalářské práce.

Vietnamská kuchyně

Abstrakt

Cílem práce s názvem „Vietnamská kuchyně“ bylo zmapovat nejčastěji konzumovaná vietnamská jídla, propočítat jejich nutriční a výživovou hodnotu a popsat jejich technologický postup. Byla vytvořena výzkumná otázka: Jaké nutriční hodnoty mají čtyři nejčastěji konzumovaná vietnamská jídla?

Teoretická část bakalářské práce se zaměřuje na popsání vietnamské kuchyně. Popisuje kulturu této kuchyně a její zvyky, zásady a zajímavosti. Zabývá se především kulturou stravování a jejími odlišnostmi, společenskými zvyky u stolu a zvyky při přípravě jídla či naopak nevhodným chováním při jeho konzumaci. Část práce popisuje typické suroviny a přísady, jejich využití a výrobu.

Praktická část byla zpracována kvalitativním výzkumem. Zaměřuje se na energetické a nutriční propočítání tradičních vietnamských jídel. Popisuje recepty a technologické postupy propočítaných pokrmů získaných od vietnamských rodin žijících v Česku. Receptura je tedy přizpůsobena určitým rodinným zvykům. Propočítávání hodnot proběhlo v programu Nutriservis Professional a nahlížením do hodnot uvedených na obalech.

Vietnamská kuchyně je velmi pestrá a rozmanitá. Upřednostňuje kvalitu před kvantitou. S ohledem na suroviny a zásady této kuchyně se dá pokládat za celkem zdravou.

Práce by mohla být přínosem jako studijní materiál pro studenty zdravotně sociální fakulty a jako materiál pro nutriční terapeuty při sestavování jídelníčků. Přínos by dále mohl být pro širokou laickou veřejnost zajímající se o vietnamskou kuchyni a její kulturu.

Klíčová slova

kuchyně; stolování; rýže; polévka; pokrm; tradice

Vietnamese cuisine

Abstract

The aim of the thesis called Vietnamese cuisine was to chart the most often consumed Vietnamese meals and to count their nutrition facts. The research question was asked: What nutrition facts do the four most consumed Vietnamese meals have?

The theoretical part of the bachelor's thesis is focused on the description of the Vietnamese cuisine. It describes the culture of this cuisine, its customs, principals and curiosities. It mainly focuses on the culture of eating and its differences, social habits at the table, customs during preparation and, on the contrary, inappropriate behaviour while eating the meals. Part of the work depicts typical ingredients and additives, their use and production.

The practical part was done by qualitative research. It focuses on energetic and nutrition calculation of the Vietnamese meals. It describes recipes and technological procedures of the calculated meals acquired from Vietnamese families living in the Czech Republic. The recipes are adapted to family habits. The calculation of the values was processed in Nutriservis Professional software and by reading the values written on packaging.

Vietnamese cuisine is very colourful and diverse. It prefers quality to quantity. With respect to ingredients and principals of this cuisine, we can consider it quite healthy.

The thesis can be a contribution as a study material for students of medical and social faculties and as a material for nutrition specialists in making diet plans. It can also be a contribution to anyone interested in Vietnamese cuisine.

Key words

cuisine; dining; rice; soup; meal; tradition

Obsah

1 VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ	10
1.1 KULTURA STOLOVÁNÍ	10
1.2 KDO VLÁDNE KUCHYNI	11
1.3 NEVHODNÉ CHOVÁNÍ U STOLU	11
1.4 KDYŽ JDEME NA NÁVŠTĚVU	12
1.5 TRŽNICE	12
1.6 RÝŽE	13
1.7 POLÉVKY	14
1.8 MASO	14
1.9 OVOCE.....	14
1.9.1 Mladý kokos	15
1.9.2 Jack fruit	15
1.10 ZELENINA	15
1.11 FERMENTOVÁNÍ.....	16
1.11.1 Rybí omáčka.....	16
1.11.2 Další fermentované výrobky	17
1.12 ALKOHOL	17
1.13 KÁVA	18
1.14 NÁPOJE.....	19
1.15 SPECIALITY VIETNAMU	19
1.15.1 Hadí maso.....	19
1.15.2 Hmyz	20
1.15.3 Balut	20
1.15.4 Psí a kočičí maso	20
1.16 CUKROVINKY	20
2 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	22
2.1 CÍL PRÁCE	22
2.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	22
3 METODIKA.....	23
3.1 METODOLOGIE VÝZKUMU	23
3.2 SBĚR DAT	23

3.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	23
3.4 ANALÝZA DAT	23
4 VÝSLEDKY	24
4.1 POLÉVKA PHÓ BO CHÍN- S ŠIROKÝMI NUDLEMI A VAŘENÝM HOVĚZÍM MASEM	24
4.1.1 Suroviny na 4 porce:	24
4.1.2 Technologický postup	25
4.1.3 Výživová hodnota a obsah živin	26
4.2 JARNÍ ZÁVITKY NEM CUÓN- NESMAŽENÉ	26
4.2.1 Suroviny na 4 porce.....	26
4.2.2 Technologický postup	27
4.2.3 Výživová hodnota a obsah živin	28
4.3 SALÁT S HOVĚZÍM MASEM- BÚN BÒ NAM Bò	28
4.3.1 Suroviny na 4 porce.....	28
4.3.2 Technologický postup	29
4.3.3 Výživová hodnota a obsah živin	30
4.4 VEPŘOVÁ ŽEBRA NA SLADKOKYSELO	30
4.4.1 Suroviny na 4 porce.....	30
4.4.2 Technologický postup	31
4.4.3 Výživová hodnota a obsah živin	31
4.5 LEPKAVÁ RÝŽE S ARAŠÍDY	32
4.5.1 Suroviny na 4 porce.....	32
4.5.2 Technologický postup	32
4.5.3 Výživová hodnota a obsah živin	32
4.6 SMAŽENÁ RÝŽE	33
4.6.1 Suroviny na 4 porce.....	33
4.6.2 Technologický postup	33
4.6.3 Výživová hodnota a obsah živin	34
4.7 HOT POT.....	35
4.7.1 Suroviny na 4 porce.....	35
4.7.2 Technologický postup	36
4.7.3 Výživová hodnota a obsah živin	37
4.8 ÚPLNÉ SHRNUÍ VÝSLEDKŮ	38

5 DISKUZE.....	39
6 ZÁVĚR.....	42
ZDROJE.....	44
SEZNAM TABULEK.....	48

Úvod

Vietnamská kuchyně je svojí vůní, přísadami, rozmanitostí a mixem chutí jednou z nejbohatších na světě. Značně se odlišuje od jiných asijských kuchyní. Typickými surovinami pro tuto kuchyni jsou mořské plody a ryby, rybí omáčky, rýže, tofu, čerstvá zelenina a ovoce, vepřové či hovězí maso. Široké využití zde mají čerstvé bylinky, přírodní šťávy a fermentované výrobky. Tato kuchyně upřednostňuje kvalitu před kvantitou.

I přes to, že s vietnamskou menšinou Češi přichází do styku velice často, protože je vietnamská menšina v Česku jedna z největších, o jejich kultuře, kuchyni, zvycích a zásadách nevíme skoro nic. Povědomí je pouze povrchní. Často nevíme nic víc, než že Vietnamci jí hůlkami a jedí hodně rýže. V běžném životě si Češi stále pletou vietnamskou kuchyni s tradiční čínskou a určité rozdíly mezi nimi neznají.

Během posledních let se v Česku stala vietnamská kuchyně modernější a více vyhledávanou. Ve větších městech je již běžné narazit na pravou vietnamskou restauraci. Dostupnost typických vietnamských surovin v obchodech se zlepšila a sortiment potravin se rozšířil, přesto vietnamské jídlo zatím nenajdeme na běžném jídelním lístku nebo na prostřeném stole v českých domácnostech.

Hlavním městem Vietnamu je Hanoi, u nás je centrem vietnamské menšiny Praha a centrem vietnamské kuchyně pražská tržnice Sapa.

1 Vietnamská kuchyně

1.1 Kultura stolování

Obecnou kulturu národa nelze oddělit od kultury stolování a stravování. Obojí se prolíná a doplňuje. Ve Vietnamu má kuchyně důležité společenské místo a je to součástí mnoha dalších kulturních příležitostí. Kultura jídla nám mnohdy řekne spoustu informací o národě samotném a naopak. S gastronomií se ve Vietnamu pojí pohostinnost a samotná kuchyně se dotýká snad všech kulturních odvětví (Baldwin, 2018).

V každé části Vietnamu se stolování liší dle místních zvyklostí. Odlišné je v bohatších a chudších rodinách, na venkově a ve městech, ve velkých restauracích a malých stáncích. Ve městech je chodník kuchyně a současně i jídelna. Ve Vietnamu je všude přítomná pouliční jídelna neboli street food, ta je typická pro všechny asijské země. Během pracovního dne jsou běžné častější drobné přestávky na jídlo (Erreca, 2008).

K jídlu se tradičně používají hůlky a velká polévková lžice. Prostřeno je vprostřed více misek s oddělenými částmi jídla a chodů. Všechny misky se servírují najednou a každý si podle sebe nabírá jednotlivá jídla do své. V tomto případě se jako první zpravidla nabírá rýže. Při jídle se miska s jídlem drží ve vzduchu. Usedání ke stolu má svoji hierarchii. Ke stolu nejdříve sedají nejstarší a postupně je následují mladší až k nejmladším. Mladší pak starším lidem přejí dobrou chuť k jídlu a starší tak vyzve k začátku hostiny. Sám však začne jíst jako poslední. Ke slušnému vychování neodmyslitelně patří úcta ke starším lidem. Starší lidé hostinu nejen začínají, ale zpravidla jim také patří nejlepší kousky masa a dalších částí pokrmů (Trang, 2018).

Ve Vietnamu se 70 % obyvatel živí zemědělstvím, z toho důvodu žije jedna čtvrtina obyvatel ve městech a zbylé tři čtvrtiny žijí na venkově. Tradičnější stolování v domácnostech najdeme stále více na venkově a v menších městech, kam nedosáhl vliv západních civilizací. Denní stolování je zde běžné u stolu. Při jídle je zvykem odhazovat odpad a zbytky pod stůl. Káva se podává po jídle u vedlejšího čistého stolu. Muži u kávy často kouří a dále vedou hovor. Cigaretový popel a další odpad klepou opět pod stůl nebo do talířků (Černík et al., 2007) (Havlík, 2014).

Vietnamci jsou skvělí hostitelé a ke svým hostům chovají velikou úctu. Ve větších městech a restauracích je běžné vřelé přivítání. Úctu hostům projevuje obsluha už při

vítání sepjatýma rukama a přidělením jednoho číšníka vždy jen k jednomu stolu (Havlík, 2014).

Hostiny o svátcích a oslavách mívají hodně hostů a prostřeno je mnoho chodů, proto se často sedí na čistě umyté zemi v tureckém sedě (Trang, 2018).

Základem vietnamských hostin je hodně jídla v miskách. Nikdy nechybí rýže, na různý způsob připravená zelenina, různé maso, tofu, mořské plody, bylinky, rybí omáčka a na závěr se přidá vývar nebo polévka. K jídlu se pije pivo, čaj nebo obyčejná voda (Trang, 2018) (Havlík, 2014).

1.2 Kdo vládne kuchyni

Ve vietnamských rodinách je rozdělení jednotlivých prací v domácnosti a rozdělení prací mezi mužem a ženou tradičně vyhraněnější, než v českých rodinách (Kavanová, 2013).

Ženy jsou vychovávány v pokoře. Dobře vychovaná žena musí být poslušná, umírněná a připravená na péči o rodinu. Žena po svatbě odchází od svých rodičů k rodině manžela. A připadá jí péče o manželovy rodiče, manžela a jejich budoucí děti. Musí také zvládnout postarat se o celou domácnost (Kavanová, 2013).

O finanční a majetkové zajištění rodiny se stará muž. Jeho povinností je mít autoritu u celé rodiny, dobře se starat o rodinu, živit ji, zajišťovat finance, mít dobré společenské postavení a být okolím vážený (Kavanová, 2013).

Práce v kuchyni u Vietnamců patří zejména ženě. Ta oproti muži vaří spíše z povinnosti a z očekávání ostatních než z radosti. Mezi denní povinnosti ženy patří vaření všech denních jídel a zvláště večeře, u které se schází celá rodina. Pokud muž doma vaří je to známka spíše jistého koníčku. Muž přebírá hlavní roli v kuchyni pouze v případě příprav větších rodinných sešlostí, oslav nebo svátků. Žena pak může pouze asistovat a je to známka, že je podřízená manželovi (Kavanová, 2013).

1.3 Nevhodné chování u stolu

Při stolování je spousta věcí, kterým bychom se měli vyhnout. Přešlapy můžeme udělat například při používání hůlek. Hůlky by se neměli nechávat odložené ve tvaru X ani V. Takto odložené hůlky symbolizují smrt. Neslušné je klepání hůlkami o okraj misek, nebo zapichování do misky s jídlem. Zapichují se takto pouze hůlky na obětních oltářích. Projevem špatného vychování je vrácení nabraného jídla zpátky do

původní misky nebo hůlkami napichovat jídlo jako na vidličku. Hůlkami se neukazuje na ostatní. Jídlo ve společných miskách se nepřehrabuje a nepřebírá. V jakémkoli případě je společensky nepřijatelné, aby žena kouřila nebo pila alkohol (Mocková, 2007) (Wang, 2015) (Havlík, 2014).

1.4 Když jdeme na návštěvu

Při návštěvě vietnamské rodiny je zvykem přinést ovoce, které má každý doma, láhev alkoholu nebo drobný dárek. Prvně pozdravte muže a pak ženy. Ovoce se pak pokládá většinou na oltáře k uctívání předků. K pití se u stolu podává voda či tradiční čaj. Mužská část začíná vést hovor a ženská část se stará o prostírání a přípravu jídla. Zeptání se, jestli je třeba s něčím pomoci, se považuje za velmi vhodné a vstřícné gesto. Zvykem je nechávat nejlepší kousky starším lide, jako návštěvě vám tuhle výsadu mohou starší přenechat. Může se tak stát, že nejlepší kousky skončí v misce vám. Pokud byste odmítli, hostitele urazíte. Urazit můžete například, i když odmítnete jídlo, které vám do misky nandal sám domácí. Vietnamci jsou dobří hostitelé, proto vám vždy nandají do misky více než méně. Pokud necháte trochu jídla na dnu misky, je to známka toho, že už jste plní (Trần, 2000) (Trang, 2018).

Při stolování se vede plynulá konverzace, připomínající spíše rozhovor. Jako návštěva pak můžeme čekat spoustu osobních až intimních otázek, týkajících se zdraví, vztahů, platu, práce a dalších (Trang, 2018).

Pro hostitele je pochvalou, pokud při jídle zašpiníte ubrus, je to známka že vám jídlo chutnalo a že jste spokojeni. Za normální se považuje i srkání, říhání a vydávání zvuků, které bychom u nás při jídle tišili (Trang, 2018).

1.5 Tržnice

Základem kuchyně je čerstvost surovin. Ledničky v domácnostech jsou ve Vietnamu stále ještě výjimkou. Vzhledem ke každodenní dostupnosti čerstvých potravin na tržnicích nejsou v domácnostech tak potřeba jako v Evropě. Na tržnicích se prodávají všechny suroviny čerstvé nebo živé. Ovoce sklizené jedině dozrálé, ráno natrhané bylinky, čerstvé rýžové nudle, tofu, živé ryby a podobně (Erreca, 2008).

1.6 Rýže

Rýže je nejpoužívanější surovinou s nejširším technologickým využitím a zároveň surovinou, která dělá Vietnamskou kuchyni právě tím, čím je. Vietnam je v celosvětovém žebříčku producentů rýže na pátém místě. Ve všech východních kuchyních je rýže zcela nepostradatelná, a tak není divu, že Vietnam z východních zemí ve vývozu předběhne jen Indie a Thajsko (Luu, c2014).

Ve Vietnamu se rýže pěstuje na 80 % obdělávané půdy a je tak hlavní zemědělskou plodinou. Pěstování rýže se soustředí především kolem delty řeky Mekong a Rudé řeky (Černík et al., 2007).

Na světě existuje přes 8000 druhů rýže, ty se liší hlavně místem původu. Nejpoužívanějším druhem rýže ve Vietnamu je thajská bílá dlouhozrná rýže známá také jako jasmínová a lepkavá rýže, ta se používá hlavně na různé oslavy a svátky a také do dezertů (Luu, c2014).

Vietnamské rodiny v Česku často používají k vaření rýže rýžovar. V částech Vietnamu se rýže vaří výhradně tradičně v hrncích na páře. Hrnc s rýží bývá postaven uprostřed stolu a každý si nabírá svoji porci do své misky. V některých rodinách sedí nejbližší hrnci s rýží žena. Ta nabírá každému do misky ani velkou ani malou porci rýže. Miska by se měla podávat oběma rukama, vyjádříme tak úctu tomu, komu ji podáváme. A nikdy by se miska neměla držet za její okraj, ale pouze zespoda, aby nedošlo k nehygienickému kontaktu s jídlem. Rýže se ze společné misky stejně jako ostatní potraviny nabírají opačným koncem hůlek (Schwallier et al., 2015) (Havlík, 2014).

Oproti Čechům vaří Vietnamci velmi lepkavou rýží, aby šla dobře nabírat do hůlek. Lepkavost způsobuje vyšší obsah amylopektinu. Před vařením se rýže několikrát propírá od nečistot a jako prevence kontaminace mykotoxiny. Na počtu propírání záleží na rodinných zvycích. Velmi lepkavá rýže se používá k výrobě cukrovinek ve formě taštičky ze zabaleného banánového listu (Müllerová, 2010) (Havlík, 2014).

Rýže má široké využití pro další výrobky z ní. Vyrábí se z ní například bezalergenní mouka, rýžová pálenka nebo víno, kaše, široké i tenké nudle a rýžový papír (Arendt, 2013).

Z rýžového papíru se vyrábí další Vietnamská specialita závitky Nem pocházející z Hanoje. Do závitků se dávají nejrůznější suroviny všeho druhu. Vše se zabalí do rýžového papíru ve tvaru závitku a vhodí do rozpáleného oleje. Existuje i oblíbená nesmažená verze závitků, ta ale nemá tak dlouhou tradici (Erreca, 2008).

1.7 Polévky

Polévka Phó je velice oblíbený každodenní pokrm. Vietnamci polévku často jedí i ke snídani. Tento tradiční pokrm je jedním z nejrozšířenějších Vietnamských pokrmů na západě a v Evropě. Základem je poctivý silný vývar s kořením, který se vaří několik hodin a kvůli jeho přípravě ženy často vstávají i v pět hodin ráno. Nebo se s jeho přípravou začíná večer den předem. K dochucení vývaru se přidává kardamom, badyán a skořice. Dalšími základními přísadami jsou rýžové nudle, na tenké plátky nakrájené maso, bylinky a sůl. Dle chuti si každý do polévky může přidat listy máty, koriandru, čili, citronové trávy, bazalky, pár kapek limetkové šťávy. Poctivá příprava Phó v domácím prostředí trvá velice dlouho kvůli vaření bujónu. Nejrozšířenější verzí polévky je Phó s hovězím masem. Ve městech se proto podává na každém rohu, v kteroukoli denní dobu, vždy horká a čerstvá, uvařená v hrncích o objemu i 100 l (Erreca, 2008).

1.8 Maso

Vietnamci jsou silně ovlivněni buddhismem a jeho vegetariánstvím. Velká část pokrmů je proto bez použití masa. Nejčastěji se používá vepřové maso a kuřecí nebo slepičí maso. Široké využití v kuchyni má i maso hovězí, které se používá hlavně na vývary (Nam et al., 2010).

Dlouhé a členité pobřeží je ideální k chovu a rybolovu mořských ryb a živočichů. Tito živočichové jsou nedílnou součástí této kuchyně. K vaření se používají především ryby, krevety, sépie a krabi. V chudších oblastech na venkově jsou ryby konzumovány i s vnitřnostmi. S ohledem na čerstvost jsou ryby porcovány živé, nebo jsou neusmrceny spotřebovávány přímo do vaření (Černík et al., 2007).

1.9 Ovoce

Nabídka ovoce je ve Vietnamu široká. Pěstuje se zde pomelo, jack fruit, kokos, dračí oko, durian, mango, karambola, meloun, liči, malé banány a spousta dalších druhů. V tropickém pásmu Vietnamu ovoce dozrává do plné zralosti a sladkosti. Obsah cukru je mnohem větší než v mírnějších pásmech. Čerstvě nakrájené se často jí po jídle jako náhražka dezertu. Kandované a sušené ovoce nahrazuje drobné sladkosti (Václavík, 2018).

1.9.1 Mladý kokos

Kokosová voda z mladého kokosu je ve Vietnamu natolik oblíbená, že často nahrazuje tradiční pití jako jsou Coca-Cola, Franta, Sprite. Mladý kokos se sklízí mezi 6. až 7. měsícem jeho stáří. Má zelenou slupku, pod kterou se nachází tenká bílá skořápka naplněná kokosovou vodou (Václavík, 2018).

Vychlazená kokosová voda je v horkém podnebí příjemně osvěžující. Dalším důvodem je fakt, že kokosové palmy volně rostou v Asii úplně všude. Mladý kokos je také bohatý na živiny, draslík, vápník, hořčík a často se o něm mluví jako o zdraví prospěšné surovině. Cena jednoho kokosu se na ulici pohybuje okolo 21 Kč (Václavík, 2018).

Kromě kokosové vody obsahuje plod bílou rosolovitou dužinu připomínající želé. Kokosová voda z mladého ořechu je čirá lehce, nasládlá tekutina, která neobsahuje tuk ani cholesterol a je bohatá na vitamín C (Václavík, 2018).

1.9.2 Jack fruit

Jack fruit neboli chlebovník je ovoce, které roste na stromech dorůstající výšky až 30 metrů. Zároveň je to také největší ovocný plod na světě, který může vážit i 10 kilo. Tento obrovský plod je obalený zelenou slupkou, která ukrývá velké množství semen obalených zlatou žlutou dužinou. Ve Vietnamu je to velmi oblíbené ovoce, které se konzumuje syrové, přidává se do ovocných salátů, ale často ho najdeme i v teplé kuchyni. Semena se pak pečou například jako u nás jedlé kaštiny. Uvařený chutí připomíná kuřecí maso. Původně pochází chlebovník z jihovýchodní Asie, díky jeho oblibě se dnes pěstuje ve všech tropických oblastech (Václavík, 2018).

1.10 Zelenina

Výběr z druhů zeleniny je široký. Zelenina je součástí každého pokrmu a často je jeho hlavní surovinou. V chudších oblastech nebo na venkově je nejčastějším pokrmem rýže se zeleninou (Huong et al., 2013).

Dostupnosti zeleniny odpovídá roční období, podnebí a oblast, ve které se pěstuje. Celoročně se dá pěstovat cibule, amarant a hořčice. V létě se nejvíce daří fazolím, lufě, dýni, tykvi, okurce, špenátu a juté. Zimní zeleninou je především pórek, cibule, šalotka, celer, brokolice, zelí, květák, kedluben a zelí pak choi (Huong et al., 2013).

Odlišné je využití brambor a batátů. Nepoužívají se jako příloha, ale jako součást zeleniny (Havlík, 2015).

1.11 Fermentování

V tradiční Vietnamské kuchyni mají své významné místo fermentované výrobky. Obsahují spoustu mikroorganismů a v kuchyni přináší technologické, konzervační a další příznivé funkční vlastnosti. Na rozdíl od sousedních zemí, kde je většina fermentovaných výrobků vyrobena průmyslově, většina fermentovaných výrobků ve Vietnamu pochází hlavně z domácí řemeslné malovýroby. Vyrábějí se metodami, které se předávají z generace na generaci (Nguyen, 2015).

Fermentované výrobky obvykle mají vyšší obsah soli (od 1,5 % do 30 %). Do těchto výrobků se přidávají nemléčné přísady, různé druhy zeleniny (fazolové klíčky, zelí, lilek, ředkvička, bambusové výhonky, pór, cibule a okurka) a ovoce, rýže, ryby, krevety a maso. Dále se přidávají různé bylinky a koření jako česnek, paprika, cibule nebo zázvor (Nguyen, 2015).

1.11.1 Rybí omáčka

Nuoc mam je základní a nejpoužívanější dochucovadlo ve všech kuchyních jihovýchodní Asie. Každá domácnost ve Vietnamu má svůj specifický recept na její výrobu. Jedná se o fermentované ryby s mořskou solí. V některých částech Vietnamu se omáčka připravuje z odřezků ryb, jako jsou hlavy, ploutve a kosti. Oproti tomu v jižní části Vietnamu se k přípravě omáčky používají výhradně celé ančovičky (Nguyen, 2015) (Václavík, 2018) (Mouritsen et al., 2017).

Nachytané ryby se ještě zaživa zasypou mořskou solí a nechají se fermentovat při teplotě až 30 stupňů po dobu jednoho roku. Kapalina jantarové barvy, která se usadí na dně, je finální rybí omáčka, která se pouze scedí a dál se již nijak neupravuje (Václavík, 2018) (Mouritsen et al., 2017).

Nejkvalitnější omáčka se vyrábí v jižním Vietnamu na ostrově Phu Quoc. Ryby se zde nechávají fermentovat v dřevěných kádích bez použití jakékoliv chemie. Často se můžeme setkat s rybí omáčkou, která je ředěná vodou a nastavovaná karamellem (Václavík, 2018).

Sůl rybí omáčku konzervuje, ta se vyznačuje dlouhou trvanlivostí i při pokojových teplotách. Omáčka má charakteristický rybí pach a výrazně slanou chuť (Václavík, 2018).

1.11.2 Další fermentované výrobky

Nem chua je vyrobené z vepřového masa a kůže, pražené rýže, soli a směsi koření. Vše promíchané kvasí v pevně zabalených banánových listech bez přístupu vzduchu a aerobních bakterií (Nguyen, 2015).

Thit lon chua k jeho výrobě je vepřové maso nejdříve grilováno na dřevěném uhlí, marinováno v rýžových otrubách, soli, cukru a koření. Vše dohromady fermentuje v bambusových nádobách (Nguyen, 2015).

Com me je kyselá fermentovaná pasta. Používaná je především jako koření a přísada k okyselení do omáček a polévek. Převařená rýže se fermentuje několik dní v pevně uzavřených nádobách. Výsledkem je mléčná krémová hmota. (Nguyen, 2015).

Dua chua (nebo *Dua muoi*) obecně znamená kvašená zelenina nebo ovoce. Bez přístupu vzduchu kvasí 1-3 dny. Kromě běžné zeleniny a ovoce se používá kořen lotosu, bambusové výhonky, žakie, mango, lilek (Nguyen, 2015).

Mam chua se vyrábí z různých druhů ryb několika různými metodami. Směs ryb se smíchá se solí a praženou rýží a fermentuje po dobu až 60 dní. Mam chua se dále používá jako přísada nebo příloha k dalším jídlům (Nguyen, 2015).

Tom chua je oblíbená kvašená pasta z krevet. Vyrábí se z očištěných krevet smíchaných s lepivou rýží, vše se okoření česnekem, chilli a galgánem. Po týdnu fermentace při teplotě kolem 30 °C je pasta hotová (Nguyen, 2015).

Tuong (sójová omáčka) je typická, velice oblíbená tradiční fermentovaná přísada. Rozšířená je také v zahraničí. Vyrábí se ze sójových bobů, lepkavé rýže, soli a vody. Fermentuje okolo 30 °C (Nguyen, 2015).

1.12 Alkohol

Ve Vietnamu alkohol neodmyslitelně patří ke každodennímu životu a kuchyni. Nejvíce konzumovaným alkoholem ve Vietnamu je pivo, pálenka a rýžové víno. Spotřeba alkoholu ve Vietnamu za poslední roky stoupá a stává se z toho vietnamský celospolečenský problém (WHO, ©2018) (Lincoln, 2016).

Meze pro věk, prodej a konzumaci alkoholu nejsou prakticky vůbec legislativně ustanoveny. Běžné je i řízení s alkoholem v krvi (Tran et al., 2012).

Alkohol s největší tradicí je rýžová pálenka. Vedle rýže se často používá kukuřice a maniok nebo různé kombinace těchto surovin. Pálenka se v hojné míře vyrábí četnými regionálními značkami nebo tradičními způsoby v domácnostech. Místní specialitou je pak pálenka s celým hadem, škorpiónem a jiným drobným zvířectvem nebo jejich tekutinami. Těmto pálenkám pak Vietnamci připisují zvláštní lékařské schopnosti (Lincoln, 2016).

Pivo se podává většinou s ledem jako osvěžující nápoj za horkých dnů. Vietnamské točené pivo se nazývá bia hoi. Pivo se často vaří dle českých receptur denně čerstvé v mnoha místních minipivovarech, chuť tak velmi připomíná naše české pivo. Žádnou privátní vietnamskou značku s velkou produkcí ve Vietnamu nenajdeme (Havlík, 2015).

V menší míře se konzumuje rýžové víno. Ve venkovských oblastech je jeho výroba převážně domácí. Vzniká fermentací rýže a výsledkem je víno s vyšším obsahem alkoholu. Konzumuje se při oslavách, svátcích a návštěvách. Vínem si jako hosté často můžeme s hostitelem připíjet “až do dna“ (Lachenmeier et al., 2009).

1.13 Káva

K vietnamské kuchyni neodmyslitelně patří tradiční káva. Je specifická svou chutí i přípravou. Stejně jako po celém světě je i ve Vietnamu káva konzumovaná většinou populace. Vietnam je tradiční celosvětový producent kávy. Největší zastoupení v produkci má druh robusta. Je to vynikající silná káva s nasládlou chutí a vůní. Ve Vietnamu je nejrozšířenější, ale také poměrně levná značka Trung Nguyên. Káva je ve Vietnamu k dostání v malých kavárnách prakticky na každém rušnějším rohu ulice. Ke kávě se většinou kouří a nejvíce navštěvovány jsou kavárny v čase polední pauzy (Kunová, 2018) (Ho et al., 2018) (Havlík, 2015).

Caffe phin se připravuje do hrnečku, na který se nasadí hliníkové zařízení plnící funkci filtru, do něhož se vloží namletá káva. Zalije se horkou vodou a nechá se pomalu překapat do hrnečku. K dostání je jak horká verze, tak i s ledem, jako osvěžující nápoj v letních dnech (Havlík, 2015).

Pro zjemnění chuti se do kávy přidává slazené kondenzované mléko, dodává kávě sladkou jemnější chuť (Havlík, 2015).

1.14 Nápoje

Popíjení zeleného čaje je ve Vietnamu součástí každodenního života. Čaj je ve Vietnamu běžným denním nápojem, zapíjí se jím jídlo, pije se při návštěvě sousedů a také při zvláštních příležitostech a oslavách. Příprava, servírování a pití čaje není pro Vietnamce obyčejnou záležitostí, jako vše má svoji tradici a postup. Připravuje se do čajových keramických setů. Hrst čajových lístků se v konvičkách zalije horkou vodou a po několika málo minutách se nalévá do malých kulatých šálků (Dasgupta et al., 2014).

Velice oblíbené jsou ve Vietnamu čerstvé přírodní šťávy. Lisují se z mnoha druhů ovoce. To má ve Vietnamu sladší a výraznější chuť. Nepřidává se cukr ani jiná dochucovadla či konzervanty (Kocourek, 2010).

1.15 Speciality Vietnamu

V asijské kuchyni se můžeme často setkat s extrémními pokrmy, které jsou pro Evropana často až šokující. Důležité je poukázat na fakt, že v každé části světa nalezneme jiné kulturně gastronomické návyky, např. muslimové nekonzumují vepřové maso, protože je pro ně nečisté. Hinduisti nekonzumují hovězí maso, protože je kráva považována za posvátnou. V evropských podmínkách krávy a prasata běžně konzumujeme a koukáme se s předsudky na lidi, kteří konzumují hady, psy nebo například hmyz. Důležité je uvědomit si, že se stejnými předsudky oni nahlíží na nás s konzumací vepřového masa, proto je vždy důležité pohlížet na konzumaci různých živočišných druhů s nadhledem (Václavík, 2018).

1.15.1 Hadí maso

101 kilometrů od Hanoje se nachází vesnice Le Mat, které se přezdívá hadí vesnice. K vesnici se pojí legenda, že kdysi dávno na princeznu zaútočil had, jeden chasník princeznu zachránil a král mu na důkaz vděku vesnici věnoval. Od té doby zde každoročně probíhají hadí slavnosti. Také se zde nachází několik desítek hadích restaurací (Václavík, c2017).

Konzumace hadího masa je ve Vietnamu převážně záležitost mužů a díky vysoké ceně se považuje za společenskou událost. Cena jedné kobry se pohybuje okolo 100 dolarů (Václavík, c2017).

Kromě hadího masa se zde pije i hadí krev smíchaná se žlučí. Dále se zpracovává i hadí jed, který se míchá s alkoholem, ve kterém se jed denaturuje a tento alkohol se pak pije (Václavík, c2017).

Pití alkoholu s hadím jedem má sloužit k posílení imunity a má být celkově prospěšný pro zdraví. Pití hadího jedu je však velmi nebezpečné, protože pokud se jed nedenaturuje a v žaludku konzumenta jsou například vředy, jed se dostane do krve a konzumenta usmrtí (Václavík, c2017).

1.15.2 Hmyz

V severní části Vietnamu, která byla vždy chudší, než jižní část se můžeme setkat i s konzumací hmyzu. Velmi oblíbené jsou zde larvy bambusového červa, které se marinují v rýžovém víně (Václavík, 2018).

1.15.3 Balut

Balut je vyhlášená specialita převážně na Filipínách, s jeho konzumací se však můžeme setkat i ve Vietnamu. Jedná se o kachní vejce, které obsahuje již vyvinutý zárodek mladé kachny. Toto vejce se pak i s kachnou uvnitř uvaří a konzumuje se. Kromě bílku obsahuje vejce již opeřenou malou kachničku. Tomuto pokrmu Vietnamci připisují lékařské účinky proti bolestem hlavy a vysoký obsah vitamínů (Erreca, 2008) (Václavík, 2018).

1.15.4 Psí a kočičí maso

Psí maso není běžně konzumováno. Jeho konzumace je spojena s řadou rituálů a pojídat ho je dovoleno pouze mužům. Ve Vietnamu se s ním většinou můžeme setkat pouze v psích restauracích v severním Vietnamu. V restauracích nabízejí několik druhů jídel, pes se zpracuje prakticky celý a má tak široké využití (Havlík, 2015).

Kočičí maso je pro Vietnamce ještě cennější a váženější než psí. Jeho vzácnosti odpovídá také vysoká cena. Vaří se pouze v bohatších rodinách, nebo luxusních restauracích (Kavanová, 2013) (Havlík, 2015).

1.16 Cukrovinky

Sladké pečivo, koláče a dorty jsou ve Vietnamu netradiční novinkou. Sladkosti nejsou ve Vietnamu moc běžné a připravují se většinou na různé oslavy a svátky.

Velikou část z jich nahrazuje čerstvé nebo kandované ovoce. K výrobě dezertů se používá velmi lepkavá rýže (Havlík, 2015).

Běžný dezert je kulička z rýžové a maniokové mouky plněná kostičkou cukru, nebo taštičky ze zabaleného banánového listu. Bagety namáčené do slazeného kondenzovaného mléka, což je jedna z typických snídaní ve Vietnamu. Smažené banány, kokosová cukrátko a sladké kaše jsou další ze sladkých pokrmů (Tuan, 2017) (Kavanová, 2013).

2 Cíl práce a výzkumné otázky

2.1 Cíl práce

Zjistit čtyři nejčastěji konzumovaná vietnamská jídla.

Zjistit nutriční hodnoty a obsah živin čtyř nejčastěji konzumovaných vietnamských jídel.

Popsat technologický postup čtyř nejčastěji konzumovaných vietnamských jídel.

2.2 Výzkumné otázky

Jaké nutriční hodnoty mají čtyři nejčastěji konzumovaná vietnamská jídla?

3 Metodika

3.1 Metodologie výzkumu

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. První část je teoretická a zabývá se současným stavem daného tématu. Použité zdroje jsou z odborných publikací, odborných literárních děl a jiných zdrojů zabývajících se danou tematikou.

Druhá praktická část se zaměřuje na kvalitativní výzkum. Výzkum je zaměřen na propočítávání nutričních hodnot a obsahu živin tradičních nejčastěji konzumovaných vietnamských jídel. Dále popisuje technologický postup propočítávaných jídel.

3.2 Sběr dat

Recepty pokrmů a jejich receptury jsou získané přímým dotazováním vietnamských rodin žijících v Česku, jsou tedy zvykům těchto rodin přizpůsobené.

3.3 Výzkumný soubor

Zkoumaný soubor tvoří 7 tradičních receptů a jejich receptury.

3.4 Analýza dat

Analýza dat a jejich vyhodnocení je provedeno v online programu Nutriservis Professional a nahlížením do hodnot uvedených na obalech.

Aplikace Nutriservis je informační a poradenský program, který umožňuje zjistit energetickou hodnotu a obsah živin ve stravě. Tento program je vytvořen pro lékaře a nutriční terapeutky v zařízeních, stravovacích provozech i pro jednotlivce, kteří řeší výživu při různých onemocněních, nebo regulaci váhy. (Forsapi, 2017)

4 Výsledky

4.1 Polévka *Phó bo chín* – s širokými nudlemi a vařeným hovězím masem

Tato polévka je často podávána jako snídaně, ale hodí se i jako hlavní chod. K jídlu se používají hůlky a velká polévková lžíce. Konečná chuť polévky se může lišit na základě použitých bylinek, dochucovadel a jejich množství. Dále chuť polévky záleží na síle vývaru (Trang, 2018).

4.1.1 Suroviny na 4 porce:

Vývar

- 2-3 morkové kosti
- 500 g hovězí oháňky
- 80 g čerstvého zázvoru, nakrájeného na větší plátky
- 1 svitek skořice
- 1 větší oloupaná a na půlky rozpůlená cibule
- 3-5 hvězdiček badyánu
- 3-4 tobolky kardamomu

Na polévku

- 400-500 g hovězí kližky, plece, kýty či falešné svíčkové
- 4 porce širokých rýžových nudlí (cca 400 g)
- 4 jarní cibulky
- 1-2 červené cibule
- svazek zelené perily (vietnamská máta)
- svazek červené perily
- svazek mexického koriandru
- 2-3 chilli papričky, nakrájené nadrobno
- 1 citron, nakrájený na měsíčky
- sůl
- rybí nebo sepiová omáčka

4.1.2 Technologický postup

1. Vývar na polévku musí být čirý.
2. Očištěné kosti dáme do hrnce, zalijeme studenou vodou, přivedeme k varu, slijeme, kosti omyjeme, hrnec vyčistíme od nečistot.
3. Ke kostem do hrnce přidáme oháňku a maso a opět přivedeme k varu. Pokud se na hladině objeví pěna, neustále ji sbíráme.
4. Cibuli, zázvor a koření opečeme nasucho na pánvi do zhnědnutí řezu cibule. Vše přidáme do vývaru. Osolíme lžící soli.
5. Vývar táhneme na nejmenší plamen minimálně 4 hodiny. Pro silný vývar necháme táhnout až 8 hodin.
6. Maso vaříme podle velikosti cca 3 hodiny. Poté ho vyjmeme a necháme zchladnout. Nakrájíme na co nejtenčí plátky. Odložíme pro budoucí zpracování do polévky.
7. Vývar slijeme, dochutíme rybí nebo sepiovou omáčkou a solí, přičemž omáčku upřednostníme před solí.
8. Nudle namočíme na hodinu do studené vody, poté je krátce povaříme v sítku ve vroucí vodě a prolijeme ledovou vodou, aby se neslepily.
9. Pokud nudle nenamočíme předem, necháme je ve vroucí vodě o pár minut déle.
10. Bylinky propláchneme vodou a nasekáme. Červenou cibuli a cibulky nakrájíme.
11. Nudle rozdělíme do misek, na ně rozložíme plátky masa, přidáme cibule a zalijeme horkým vývarem.
12. Na stole si polévku podle sebe dochutíme citronem, chilli, bylinkami a rybí omáčkou.

4.1.3 Výživová hodnota a obsah živin

Tab. 1 Nutriční propočet jedné porce.

	kJ	bílkoviny	sacharidy	tuky
Hovězí vývar	220	3	8	1
Rýžové nudle	1370	7	77	1
Hovězí klížka	760	23	0,5	10
Cibulka jarní	35	0,5	1,5	0
Cibule červená	49	0,5	2,5	0
Rybí omáčka	11	0,5	0,5	0
Celkem	2445	34,5	90	12

(Vlastní výzkum)

4.2 Jarní závitky *Nem cuốn* – nesmažené

Náplň těchto závitků může být prakticky cokoliv. Můžeme přidat grilovanou rybu, pražené houby, kuřecí maso, hovězí maso zbylé z polévky Phó, vepřovou kůži nebo prasečí ouška. Ze zeleniny můžeme použít i různé druhy kořenové zeleniny nebo bílou ředkev a jarní cibulku. Vegetariáni mohou využít bezmasou verzi závitků. Závitky se podávají se zálivkou nebo arašídovou omáčkou. Hodí se i čerstvý zázvor. Oblíbenou verzí těchto závitků jsou smažené závitky. Na ty je potřeba speciální rýžový papír určený ke smažení (Tuan, 2017).

4.2.1 Suroviny na 4 porce

- balení rýžového papíru na nesmažené závitky
- 100 g tenkých kulatých rýžových nudlí
- 100 g vepřového masa
- 100 g krevet
- 2 kusy vejce

- ½ salátové okurky
- 1 kus červené papriky
- pár listů listového salátu nebo čínského zelí
- svazek koriandru
- svazek zelené perily
- svazek bazalky
- 1 stroužek česneku
- 6 cl rybí omáčky
- 4 cl rýžového nebo jablečného octa
- 5 g třtinového cukru
- citron
- 1-2 chilli papričky
- pepř, sůl, olej

4.2.2 Technologický postup

1. Nudle namočíme na hodinu do studené vody, poté je krátce povaříme v sítku ve vroucí vodě a prolijeme ledovou vodou, aby se neslepily. Pokud nudle nenamočíme předem, necháme je ve vroucí vodě o pár minut déle.
2. Maso vaříme podle druhu 30-60 minut v osolené vodě. Po uvaření necháme vychladnout. Vodu ponecháme.
3. Do vody po masu vložíme očištěné krevety a do růžova je uvaříme.
4. Vejce rozklepneme a rozmícháme v misce. Přidáme trošku rybí omáčky a pepř.
5. Na pánev kápneme trochu oleje a smažíme z obou stran po tenkých vrstvách. Usmažené plátky vejce smotáme jako palačinku a nakrájíme na tenké nudličky.
6. Maso a zeleninu nakrájíme na menší kousky.
7. Bylinky nasekáme nadrobno.
8. Rýžový papír po jednom navlhčíme nebo namočíme do vlažné vody a rozprostřeme na tácek.
9. Do spodní třetiny papíru dáme nudle, maso, zeleninu, vejce a bylinky. Spodní okraj ohneme přes hromádku, dovnitř ohneme i kraje a od spodu motáme a pevně utahujeme do rolky.
10. Z rozmačkaného česneku, chilli, cukru, citronu, rybí omáčky, rýžového octa a vína smícháme omáčku a rozdělíme ji do misek na namáčení.

4.2.3 Výživová hodnota a obsah živin

Tab. 2 Nutriční propočet jedné porce.

	kJ	bílkoviny	sacharidy	tuky
Rýžový papír	927	1	54	0,25
Rýžové nudle	366	2	20	0,25
Krevety	116	5	1	0,5
Vejce	157	3	0,5	3
Vepřové maso	244	4,5	0,5	4,5
Zelenina	88	1	3	0
Cukr třtinový	34	0	2	0
Olej	68	0	0	2
Rybí omáčka	34	2	0,5	0
Jablečný ocet	9	0	0,5	0
Česnek, chilli	7	1	0,5	0
Celkem	2050	26,5	82,5	10,5

(Vlastní výzkum)

4.3 Salát s hovězím masem – Bún Bò Nam Bò

4.3.1 Suroviny na 4 porce

- 400 g hovězí kýty
- 4 porce tenkých kulatých rýžových nudlí (cca 320 g)
- 40 g arašídů
- 5 stroužků česneku
- 1 větší cibule (cca 100 g)
- 4 mrkve
- hlávka ledového salátu (cca 750 g)

- olej
- 6 cl rybí omáčky
- 4 cl rýžového nebo jablečného octa
- 6 g třtinového cukru
- chilli paprička
- svazek perily
- svazek koriandru
- kousek zázvoru
- pepř

4.3.2 Technologický postup

1. Maso nakrájíme na tenké plátky a dáme do uzavíratelné misky. Přidáme část rybí omáčky, mletý pepř a půlku nasekaného česneku, který jsme před nasekáním rozdrtili plochou stranou nože. Vše dobře promícháme a v ledničce necháme odpočinout alespoň hodinu.
2. Nudle namočíme na hodinu do studené vody, poté je krátce povaříme v sítku ve vroucí vodě a prolijeme ledovou vodou, aby se neslepily. Pokud nudle nenamočíme předem, necháme je ve vroucí vodě o pár minut déle.
3. Zeleninu a bylinky propereme ve vodě a necháme okapat.
4. Ledový salát nakrájíme na tenké plátky a mrkev nakrájíme na nudličky.
5. Oloupané arašidy opražíme na suché pánvi dozlatova, necháme je vychladnout a ve hmoždíři nebo pod utěrkou je na kousky rozdrtíme.
6. Cibuli nakrájíme nadrobno, orestujeme, odložíme.
7. Druhou polovinu nasekaného česneku orestujeme na oleji, přidáme směs rybí omáčky, cukru, octa, vody a vše přivedeme k varu. Směs necháme vychladnout a přidáme nasekanou chilli papričku.
8. Na rozpálené pánvi zprudka orestujeme maso.
9. Salát servírujeme na veliký hluboký talíř nebo misku. Do toho nejdříve vložíme ledový salát, na něj položíme uvařené nudle, maso, mrkev a bylinky. Vše přelijeme zálivkou, a nakonec posypeme arašidy a cibulkou.

4.3.3 Výživová hodnota a obsah živin

Tab. 3 Nutriční propočet jedné porce.

	kJ	bílkoviny	sacharidy	tuky
Hovězí kýta	482	22	0	4
Rýžové nudle	1172	5	63	0,5
Arašídy	254	3	1	5
Mrkev	148	1	7	0
Ledový salát	99	2	6	0
Cibule	45	0,5	2	0
Česnek	27	0,5	1	0
Olej	102	0	0	3
Rybí omáčka	34	2	0,5	0
Jablečný ocet	9	0	0,5	0
Třtinový cukr	34	0	0	2
Celkem	2406	36	81	14,5

(Vlastní výzkum)

4.4 Vepřová žebra na sladkokyselo

4.4.1 Suroviny na 4 porce

- 400 g jasmínové rýže
- 500 g vepřových žeber
- 80 ml octa
- 10 g cukru
- 3 cl rybí omáčky
- 4 stroužky česneku
- chilli paprička
- 30 cl vlažné vody

- jarní cibulka
- pepř, olej

4.4.2 Technologický postup

1. Rýží několikrát propereme, zalijeme dvojnásobným až trojnásobným množstvím vody a dáme na mírném plamenu vařit.
2. Až se všechna voda odpaří, rýži necháme ještě pod pokličkou dojít.
3. Česnek rozdrtíme plochou stranou nože a nasekáme ho spolu s chilli papričkou.
4. V misce smícháme vlažnou vodu, nasekaný česnek a chilli papričku, pepř, ocet, rybí omáčku a ocet.
5. Žebra nasekáme na menší kousky. Na rozpálené pánvi je restujeme dozlatova.
6. Přidáme směs z misky a pod pokličkou na mírném ohni vše dusíme.
7. Podle potřeby doléváme vodu a žebra otáčíme.
8. Nakonec necháme směs vyvařit a zhoustnout.
9. Na talíř s rýží rozložíme žebra a posypeme jarní cibulkou.

4.4.3 Výživová hodnota a obsah živin

Tab. 4 Nutriční propočet jedné porce.

	kJ	bílkoviny	sacharidy	tuky
Jasmínová rýže	1319	5	73	1
Vepřová žebra	1046	23	1	17
Ocet	18	0	0	0
Rybí omáčka	18	1	0	0
Cukr	34	0	2	0
Olej	136	0	4	4
Cibulka, česnek	39	0	2	0
Celkem	2610	29	82	22

(Vlastní výzkum)

4.5 Lepkává rýže s arašídý

4.5.1 Suroviny na 4 porce

- 400 g lepkavé rýže
160 g nepražených arašídů
- 50 g sezamu
- sůl

4.5.2 Technologický postup

1. Rýži namočíme přes noc do vody.
2. Scedíme ji a necháme okapat.
3. Arašídý uvaříme do měkka v dostatečném množství vody.
4. Uvařené arašídý smícháme s rýží a dochutíme solí.
5. Směs dáme do napařovacího hrnce nebo na pařáček, na který vložíme látku, aby nám rýže pařáčkem nepropadala a pak se vám směs dobře vyndávala.
6. Na mírném plamenu necháme směs napařovat asi hodinu, dokud není lepkavá.
7. Sezamová semínka opražíme na suché pánvi dozlatova a lehce je můžeme podrtit ve hmoždíři.
8. Rýži podáváme v miskách posypanou opraženým sezamem.

4.5.3 Výživová hodnota a obsah živin

Tab. 5 Nutriční propočet jedné porce.

	kJ	bílkoviny	sacharidy	tuky
Lepkává rýže	1465	5	81	1
Arašídý	1015	12	3	19
Sezamová semínka	361	3	2	8
Celkem	2841	20	86	28

(Vlastní výzkum)

4.6 Smažená rýže

4.6.1 Suroviny na 4 porce

- 400 g jasmínové rýže
- 2 kusy vajec
- 1 větší cibule (cca 100 g)
- 6 stroužků česneku
- 20 ml oleje
- 2 větší mrkve
- 1 paprika
- 200 g čínského zelí
- 200 g bambusových výhonků
- 5 g kořene zázvoru
- 5 cl rybí omáčky
- 5 cl sójové omáčky
- chilli paprička
- kurkuma
- pepř
- svazek koriandru

4.6.2 Technologický postup

1. Rýži několikrát propereme, zalijeme dvojnásobným až trojnásobným množstvím vody a dáme na mírném plamenu vařit.
2. Až se všechna voda odpaří, rýži necháme ještě pod pokličkou dojít.
3. Cibuli nasekáme nadrobno.
4. Česnek rozdrtíme plochou stranou nože a nasekáme ho spolu s chilli papričkou.
5. Mrkev očistíme a s čínským zelím nakrájíme na nudličky. Papriku omyjeme a nakrájíme na kousky.
6. Bambusové výhonky propláchneme v sítku pod proudem vody.
7. Zázvor nasekáme nadrobno.
8. Svazek koriandru omyjeme pod proudem vody a nasekáme.
9. Vejce rozklepneme a rozmícháme v misce.

10. V pánvi rozpálíme půlku oleje a vložíme cibuli, česnek a papričku, kterou lehce orestujeme.
11. Do pánve přidáme nakrájenou zeleninu s výhonky a dále restujeme. Směs z pánve odložíme stranou.
12. Do pánve vlijeme zbytek oleje. Na rozpálený olej vložíme uvařenou rýži a vejce a zázvor. Vše dobře promícháme a restujeme.
13. K rýži přidáme směs se zeleninou, kurkumu, pepř, rybí a sójovou omáčku. Vše dobře promícháme a ještě chvíli restujeme.
14. Servírujeme na velké misky. Dozdobíme nasekaným koriandrem.

4.6.3 Výživová hodnota a obsah živin

Tab. 6 Nutriční propočet jedné porce.

	kJ	bílkoviny	sacharidy	tuky
Jasmínová rýže	1465	5	81	1
Vejce	170	3,5	0	3
Zelenina	133	1	5	0
Bambusové výhonky	57	1,5	3	0
Olej	170	0	0	5
Česnek	21	0	1	0
Cibule	45	0	2	0
Rybí omáčka	29	1,5	0,5	0
Sójová omáčka	31	1	1	0
Celkem	2121	14,5	93,5	9

(Vlastní výzkum)

4.7 Hot Pot

Hot pot je název zvláštního hrnce, který je pro přípravu tohoto jídla nezbytný. Hrnc se neustále zespona ohřívá buď elektricky, nebo lihovým hořáčkem. Suroviny se do něj postupně vkládají a vaří. Z hrnce se loví hůlkami do vlastní misky, hned jakmile uvařené vyplavou na povrch. Hot pot je zároveň název samotného jídla připravovaného v tomto hrnci. Jedná se o oblíbenou verzi polévky, u které se při výběru ingrediencí meze nekladou. V hrnci je vždy čirý vývar smíchaný buď z kuřecího a hovězího vývaru nebo jednodruhový. Setkat se můžeme s verzí hrnce uprostřed rozděleného příčkou. Jedna polovina pak obsahuje čistou vodu nebo slabý neokořeněný a neslaný vývar. Surovinou hot potu může být prakticky cokoli, záleží na rodinných zvyčích a volbě hostitele. Použit se mohou mořské plody, ryby, různé druhy masa, houby, krevety, rýžové nudle, všechny druhy zeleniny i listová, předvařené batáty, masové kuličky, čínské knedlíčky a podobně. Hrnc stojí vždy uprostřed stolu obklopen miskami s rozdělenými surovinami, připravenými na vaření (Havlík, 2014).

4.7.1 Suroviny na 4 porce

Vývar hovězí

- 2-3 morkové kosti
- 500 g hovězí ohánky
- 80 g čerstvého zázvoru, nakrájeného na větší plátky
- 1 svitek skořice
- 1 větší oloupaná a na půlky rozpůlená cibule
- 3-5 hvězdiček badyánu
- 3-4 tobolky kardamomu

Vývar kuřecí

- kuřecí skelet
- kuřecí krk
- 40 g čerstvého zázvoru, nakrájeného na větší plátky
- 1 svitek skořice
- 1 větší oloupaná a na půlky rozpůlená cibule
- 3 hvězdičky badyánu
- 2 tobolky kardamomu

Další suroviny

- 200 g krevet
- 200 g svíčkové/ kuřecího/ kýty
- 100 g mořského mixu
- 200 g hub (shiitake, žampiony)
- 400 g zeleniny (paprika, mrkev, celer, čínské zelí, cibule, cibulka, brokolice)
- 200 g širokých rýžových nudlí
- 200 g tofu
- 6 stroužků česneku
- 15 g kořene zázvoru
- 4 cl rybí omáčky
- 4 cl krevetové nebo ústřicové omáčky
- 2 chilli papričky
- svazek koriandru, svazek perily, čerstvá petržel, citrónová tráva

Zvláštní nádobí

- hrnec Hot Pot

4.7.2 Technologický postup

1. Vývar musí být čirý. Očištěné kosti dáme do hrnce, zalijeme studenou vodou, přivedeme k varu, slijeme, kosti omyjeme, hrnec vyčistíme od nečistot.
2. Kosti opět zalijeme vodou a přivedeme k varu. Pokud se na hladině objeví pěna, neustále ji sbíráme.
3. Cibuli, zázvor a koření opečeme nasucho na pánvi do zhnědnutí řezu cibule. Vše přidáme do vývaru. Osolíme lžící soli.
4. Vývar táhneme na nejmenší plamen minimálně 4 hodiny. Pro silný vývar necháme táhnout až 8 hodin.
5. S kuřecím vývarem postupujeme stejně jako u hovězího vývaru.
6. Maso nakrájíme na co nejtenčí plátky.
7. Vývar slijeme, dochutíme rybí nebo sepiovou omáčkou a solí, přičemž omáčku upřednostníme před solí.

8. Nudle namočíme na hodinu do studené vody, poté je krátce povaříme v sítku ve vroucí vodě a prolijeme ledovou vodou, aby se neslepily. Pokud nudle nenamočíme předem, necháme je ve vroucí vodě o pár minut déle.
9. Krevety očistíme.
10. Omytou zeleninu, oloupaný česnek, chilli papričku nakrájíme na co nejtenčí kousky.
11. Bylinky omyjeme pod proudem vody a nasekáme.
12. Tofu nakrájíme na kostky.
13. Všechny zbylé ingredience podle potřeby nakrájíme a vše rozdělíme jedno po druhém do oddělených misek.
14. Omáčky rozlijeme do menších oddělených misek.
15. Vývar slijeme do hot potu a dochutíme.
16. Hot pot dáme doprostřed stolu, kolem rozmístíme misky se surovinami a postupně vkládáme do hot potu.

4.7.3 Výživová hodnota a obsah živin

Tab. 7 Nutriční propočet jedné porce.

	kJ	bílkoviny	sacharidy	tuky
Mořské plody	189	8	1	1
Hovězí kýty	241	15	0	3
Krevety	231	10	1	0
Houby	137	5	3	0
Rýžových nudlí	761	5	60	0
Tofu	280	7	1	4
Zelenina	88	1	3	0
Česnek	37	0	2	0
Zázvor	50	0	3	0
Omáčky	47	2	2	0
Celkem	2366	53	76	8

4.8 Úplné shrnutí výsledků

Tab. 8 Nutriční propočet jedné porce.

	kJ	bílkoviny	sacharidy	tuky
Polévka Phó bo chín	2445	34,5	90	12
Jarní závitky	2050	26,5	82,5	10,5
Salát s hovězím masem	2406	36	81	14,5
Vepřová žebra na sladkokyselo	2610	29	82	22
Lepková rýže s arašídý	2841	20	86	28
Smažená rýže	2121	14,5	93,5	9
Hot Pot	2366	53	76	8
Průměr	2406	30,5	84	15

5 Diskuze

Vietnamské jídlo v České Republice je stále více oblíbené, popularita vietnamských tržnic a specializovaných restaurací narůstá. Výjimkou nejsou ani gastronomické akce a food festivaly zaměřené na představení rozmanitosti vietnamské kultury a jídla. I když suroviny používané v této kuchyni, zvláště bylinky, některé druhy ovoce a zeleniny, nejsou typické středoevropské, s rostoucí oblibou této kuchyně u nás roste i dostupnost těchto surovin na tržnicích i v některých supermarketech.

Přestože je problematika vietnamského jídla velice zajímavá a z nutričního hlediska důležitá, je oblastí velmi málo prostudovanou. Existuje velmi málo literárních studií, odborných článků a dalších publikací psaných v češtině nebo angličtině, které by se daly použít jako zdroje citací. Chybí publikace se zaměřením na obecnou vietnamskou kuchyni a kulturu této kuchyně. Nedostatek je i publikací zaměřených například na etiketu a zvyky udržované u stolu. Stejně jako je nedostatek publikací, je málo i ověřených odborných zdrojů s informacemi o nutričních hodnotách typických asijských či vietnamských potravin a surovin. Při mé práci jsem často narážena na zdroje, které si navzájem odporovaly nebo nebyly odborného rázu.

Téma práce jsem pojala z pohledu na vietnamskou kulturu jako na celek. Nezaměřovala jsem se na rozdíly v kuchyni mezi regiony, nebo částmi Vietnamu. Tímto se nabízí možnost dalšího zkoumání tohoto tématu, popsat rozdíly vietnamské kuchyně ovlivněné regionální částí Vietnamu, jeho klimatickými podmínkami, zvyky a dostupností různých surovin.

Cílem této práce bylo zjistit čtyři nejčastěji konzumovaná vietnamská jídla. Zjistit nutriční hodnoty a obsah živin čtyř nejčastěji konzumovaných vietnamských jídel. Popsat technologický postup čtyř nejčastěji konzumovaných vietnamských jídel.

Z důvodů obohacení práce a poskytnutí lepšího pohledu na vietnamskou kuchyni v praxi jsem do práce zařadila další tři jídla. Přínos je v tomto viděn i v rozšíření možnosti využít práci nutričními terapeuty v praxi. Dále pak využití pro širokou veřejnost zajímající se o vietnamskou kuchyni a její tradice. Tato práce by mohla napomoci studentům a nutričním terapeutům porozumět této kuchyni a rozšířit si tak obzor znalostí o exotických kuchyních. Dále pak umožnit lepší orientaci v této kuchyni

při plánování jídelníčků a také může umožnit nutričním terapeutům vyjít vstříc požadavkům klienta konzumující tuto kuchyni.

Zvolila jsem metodu kvalitativního výzkumu. Zkoumaný soubor tvořilo 7 receptů. Receptury a technologické postupy receptů poskytly tři vietnamské rodiny žijící v Česku, které stále udržují chod rodiny podle vietnamských zvyků.

Analýza sepsaných hodnot proběhla v programu Nutriservis Professional a nahlížením do hodnot uvedených na obalech. Vzhledem k netradičnosti vietnamské kuchyně a jejím rozdílům od kuchyně české velká část surovin do tradičních jídel v databázi Nutriservisu chyběla. Pro doplnění hodnot jsem provedla doplňující menší terénní výzkum a dopisovala hodnoty z informací uvedených na obalech surovin.

U každého jídla jsem do tabulek zaznamenala jednotlivé suroviny receptu na jednu porci a zapsala jejich obsah kJ, bílkovin, sacharidů a tuků obsažené v množství potřebném na jednu porci a celkové množství kJ, bílkovin, sacharidů a tuků obsažené v jedné porci pokrmu. Dále je u každého jídla sepsaná receptura na 4 porce a technologický postup přípravy, krok za krokem, tak aby dodržoval postupy vietnamské kuchyně.

Všechna jídla jsou určena jako hlavní chod. První uvedené jídlo, polévka s hovězím masem se ve Vietnamu podává i ke snídani. Nejužívanější hlavní surovinou prakticky všech jídel je rýže nebo její podoba ve zpracovaném výrobku z ní.

V polední tabulce (tab. 8) je sepsaný celkový obsah kJ, bílkovin, sacharidů a tuků jednotlivých jídel a průměrný obsah kJ, bílkovin, sacharidů a tuků všech propočítaných jídel.

První jídlo, polévka má 2445 kJ, obsahuje 34,5 gramů bílkovin, 90 sacharidů a 12 gramů tuků.

Druhé jídlo, jarní závitky mají nejnižší energetickou hodnotu 2050 kJ i poměrně nízký obsah tuků 10,5 gramů. Bílkovin obsahují 26,5 gramů a 82,5 gramů sacharidů.

Salát s hovězím masem obsahuje energetickou hodnotu 2406 kJ, 36 gramů bílkovin, 81 gramů sacharidů a 14,5 gramů tuků.

Vepřová žebra na sladkokyselo obsahují na jednu porci 2610 kJ, 29 gramů bílkovin, 82 gramů sacharidů, 22 gramů tuků.

Lepkavá rýže s arašídy má nejvyšší energetickou hodnotu 2841 kJ a zároveň má nejvyšší obsah tuků 28 gramů. Dále obsahuje 20 gramů bílkovin a 86 gramů sacharidů.

Nejvyšší energetická hodnota a podíl tuků je způsoben obsahem arašídů a sezamových semínek.

Smažená rýže neobsahuje žádnou převážně bílkovinnou složku a obsahuje tak nejméně bílkovin 14,5 gramů, na úkor bílkovin obsahuje nejvíce sacharidů 93,5 gramů a 9 gramů tuků. Na jednu porci má energetickou hodnotu 2121 kJ.

Hot Pot má na jednu porci energetickou hodnotu 2366 kJ. Ze všech jídel obsahuje nejvíce složek převážně bílkovinných, na jednu porci jich obsahuje 53 gramů. Oproti tomu obsahuje nejméně sacharidů 76 gramů a nejméně tuků 8 gramů.

Průměrná energetická hodnota jedné porce je 2406 kJ, Průměrně jedna porce obsahuje 30,5 gramů bílkovin, 84 gramů sacharidů a 15 gramů tuků.

Všechna propočítaná jídla nejsou kaloricky přemrštěná, technologické úpravy odpovídají zásadám zdravé a vyvážené stravy. Vietnamská kuchyně upřednostňuje kvantitu před kvalitou a na prvním místě je vždy čerstvost surovin. Na rozdíl od čínské kuchyně se používá jako hlavní dochucovadlo rybí omáčka, bylinky, citronová šťáva a chilli papričky.

6 Závěr

Jako hlavní cíle této bakalářské práce jsem stanovila zjistit čtyři nejčastěji konzumovaná vietnamská jídla. Zjistit nutriční hodnoty a obsah živin čtyř nejčastěji konzumovaných vietnamských jídel. Popsat technologický postup čtyř nejčastěji konzumovaných vietnamských jídel.

Práce byla rozdělena na část teoretickou, kde byly shrnuty dosavadní odborné poznatky o dané problematice. Teoretická část se zaměřuje na popis vietnamské kultury kuchyně a stolování, popisuje její zvyky, zásady a odlišnosti. Dále jsem se zaměřila na jednotlivé hlavní suroviny a přísady.

Vytvořila jsem jednu výzkumnou otázku. Jaké nutriční hodnoty mají čtyři nejčastěji konzumovaná vietnamská jídla?

Pro lepší orientaci v problematice a obohacení práce jsem do práce zařadila další tři jídla. Výzkumný soubor tvořilo celkem 7 receptur a technologických postupů. Pro zkoumání výzkumného souboru jsem zvolila kvalitativní metodu. Receptury a technologické postupy jsem získala přímým dotázaním tří vietnamských rodin žijících v Česku.

Propočítávání a zkoumání výživové hodnoty jsem provedla v programu Nutriservis Professional a doplnila zjištěnými informacemi uvedenými na obalech potravin.

První jídlo, polévka má 2445 kJ, obsahuje 34,5 gramů bílkovin, 90 sacharidů a 12 gramů tuků.

Druhé jídlo, jarní závitky mají nejnižší energetickou hodnotu 2050 kJ i poměrně nízký obsah tuků 10,5 gramů. Bílkovin obsahují 26,5 gramů a 82,5 gramů sacharidů.

Salát s hovězím masem obsahuje energetickou hodnotu 2406 kJ, 36 gramů bílkovin, 81 gramů sacharidů a 14,5 gramů tuků.

Vepřová žebra na sladkokyselo obsahují na jednu porci 2610 kJ, 29 gramů bílkovin, 82 gramů sacharidů, 22 gramů tuků.

Lepkavá rýže s arašídami má nejvyšší energetickou hodnotu 2841 kJ a zároveň má nejvyšší obsah tuků 28 gramů. Dále obsahuje 20 gramů bílkovin a 86 gramů sacharidů.

Smažená rýže obsahuje nejméně bílkovin 14,5 gramů, obsahuje nejvíce sacharidů 93,5 gramů a 9 gramů tuků. Na jednu porci má energetickou hodnotu 2121 kJ.

Hot Pot má na jednu porci energetickou hodnotu 2366 kJ. Ze všech jídel obsahuje nejvíce složek převážně bílkovinných, na jednu porci jich obsahuje 53 gramů. Oproti tomu obsahuje nejméně sacharidů 76 gramů a nejméně tuků 8 gramů.

Jedna porce má průměrnou energetickou hodnotu 2406 kJ, Dále jedna porce průměrně obsahuje 30,5 gramů bílkovin, 84 gramů sacharidů a 15 gramů tuků. Z těchto výsledků a z ohledů na poznatky z praktické části se dá vietnamská kuchyně považovat za vcelku zdravou.

Zdroje

1. ARENDT, E., ZANNINI, E., 2013. Rice. *Cereal grains for the food and beverage industries* [online]. Philadelphia, PA: Woodhead Publishing, s. 114-154 [cit. 2018-04-28]. ISBN 978-0-85709-413-1. Dostupné z: <https://www.elsevier.com/books/cereal-grains-for-the-food-and-beverage-industries/arendt/978-0-85709-413-1>
2. BALDWIN, W., 2017. The transference of Asian hospitality through food: Chef's inspirations taken from Asian cuisines to capture the essence of Asian culture and hospitality, *International Journal of Gastronomy and Food Science* [online]. **8**, s. 7-13. [cit. 2018-04-28]. ISSN 1878-450X. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X17300112>
3. ČERNÍK, J. et al., 2007. *S vietnamskými dětmi na českých školách*. Jinočany: H & H, s. 222. ISBN 80-7319-055-9.
4. DASGUPTA, A. et al., 2014. Tea, Coffee, and Chocolate: Rich Sources of Antioxidants, In *Antioxidants in Food. Vitamins and Supplements* [online]. San Diego: Elsevier, s. 237-257 [cit. 2018-04-28]. ISBN 9780124058729. ISSN 9780124058729. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780124058729000136>
5. ERRECA, J., CHESNEAU, F., 2008. *Le Globe Cooker: Vietnam*. [televizní dokument], Francie: c canal+.
6. FORSAPI. *Nutriservis*. [online]. 2007–2018 [cit. 2018-4-25]. Dostupné z: <http://www.nutriservis.cz/cs/>
7. HAVLÍK, J., 2014. Vietnamská kuchyně: 1. část. *Výživa a potraviny*. Praha: Výživaservis, (6), s. 160-162. ISSN 1211-846X.
8. HAVLÍK, J., 2015. Vietnamská kuchyně: 2. část. *Výživa a potraviny*. Praha: výživaservis, (1), s. 11-14. ISSN 1211-846X.
9. HO, T. et al., 2018. Eco-efficiency analysis of sustainability-certified coffee production in Vietnam. *Journal of Cleaner Production* [online]. **183**, s. 251-260 [cit. 2018-04-28]. ISSN 0959-6526. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959652618304608>
10. HUONG, P. et al., 2013. Vegetable production in the Red River Delta of Vietnam. I. Opportunities and constraints. *NJAS - Wageningen Journal of Life Sciences* [online]. Elsevier, **67**, s. 27-36 [cit. 2018-04-28]. ISSN 1573-5214.

Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1573521413000547>

11. KAVANOVÁ, L., 2013. Malí Vietnamci už jsou jako Češi: S Trinh Thuy Duong a Nguyen Mai Huong o životě v Česku, jídle a jiné vietnamské rodině. *Respekt* [online]. Praha: Economia, 17. 2. 2013, **XXIV**(8) [cit. 2018-04-28]. ISSN 1801-1446. Dostupné z: <https://www.respekt.cz/tydenik/2013/8/mali-vietnamci-uz-jsou-jako-cesi?issueId=31142>
12. KAVANOVÁ, L., 2013. Zapíchnout hůlky do jídla je trapas: Rozhovor s autorkami blogu Trinh Thuy Duong a Nguyen Mai Huong o vietnamském jídle. *Respekt* [online]. Praha: Economia, 17. 2. 2013, **XXIV**(8) [cit. 2018-03-20]. ISSN 1801-1446. Dostupné z: <https://www.respekt.cz/rozhovory/zapichnout-hulky-do-jidla-je-trapas>
13. KOCOUREK, J., 2010. *Vietnamská kuchyně*. Praha: Muzeum hlavního města Prahy. ISBN 978-80-85394-76-4.
14. KUNOVÁ, V., ©2018. Káva. *Společnost pro výživu* [online]. Praha: Společnost pro výživu, 7.11.2017 [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/kava/>
15. LACHENMEIER, D. et al., 2009. The Quality of Alcohol Products in Vietnam and Its Implications for Public Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 27 July 2009, **6**(8), s. 2090-2101 [cit. 2018-04-28]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: <http://www.mdpi.com/1660-4601/6/8/2090>
16. LINCOLN, M., 2016. Alcohol and drinking cultures in Vietnam: A review. *Drug and Alcohol Dependence* [online]. **159**, s. 1-8. [cit. 2018-04-28]. ISSN 0376-8716. Dostupné také z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0376871615017275>
17. LUU, U., c2014. *Pravá vietnamská kuchyně: recepty a příběhy, které na váš talíř přinesou opravdové vietnamské jídlo*. Praha: Slovart. ISBN 978-80-7391-873-6.
18. MOCKOVÁ, J., 2007. Vietnamci v České republice. *Sestra: odborný dvouměsíčník pro zdravotní sestry*. **17**(4), s. 26. ISSN 1210-0404.
19. MOURITSEN, O. et al., 2017. Flavour of fermented fish, insect, game, and pea sauces: Garum revisited. *International Journal of Gastronomy and Food Science*.

- [online]. **9**, s. 16-28. [cit. 2018-04-28]. ISSN 1878-450X. Dostupné také z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1878450X1730001X>
20. MÜLLEROVÁ, P., 2010. *Vietnam*. 2. vydání. Praha: Libri. Stručná historie států. ISBN 978-80-7277-255-1.
21. NAM, K. et al. , 2010. Meat products and consumption culture in the East., *Meat Science* [online]. **86**(1), s. 95-102 [cit. 2018-04-29]. ISSN 0309-1740. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0309174010001580>
22. NGUYEN, L., 2015. Health-promoting microbes in traditional Vietnamese fermented foods: A review. *Food Science and Human Wellness*, [online]. **4**(4), s. 147-161. ISSN [cit. 2018-04-29] 2213-4530. Dostupné také z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2213453015000464>
23. SCHWALLIER, R. et al., 2015. Traps as treats: a traditional sticky rice snack persisting in rapidly changing Asian kitchens. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. [online]. **11**(1) [cit. 2018-04-29]. ISSN 17464269. Dostupné z: <https://ethnobiomed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13002-015-0010-x>
24. TRAN, N. et al., 2012. Drinking and Driving in Vietnam: Public Knowledge, Attitudes, and Practices. *Traffic Injury Prevention* [online]. **13**(1), s. [cit. 2018-04-29] 37-43. ISSN 1538-9588. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15389588.2011.636779>
25. TRẦN, N., 2000. *Cơ Sở Văn Hóa Việt Nam*. 3.vydání. Hà Nội: NXB Giáo Dục. ISBN 1832480172002.
26. TRANG, D., *Cizinci v Česku. In: Jak se Vietnamci chovají při stolování* [televizní pořad]. stream.cz, 4.3.2018.
27. TUAN, L., LAN, T., 2017. *Vietnamská kuchařka s rodinným příběhem*. Praha: Pohlreich. ISBN 978-80-905710-9-9.
28. VÁCLAVÍK, M., c2017. Hadí polévka, pečená holoubátka, rybí omáčka. *Web cestovatelů* [online]. Praha: Web cestovatelů, 10. 5. 2016 [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <http://www.webcestovatelu.cz/93678-hadi-polevka-pecena-holoubatka-rybi-omacka>.
29. VÁCLAVÍK, M., V osobním rozhovoru 3. 2. 2018
30. WANG, Q., 2015. *Chopsticks: a cultural and culinary history*. New York: Cambridge University Press. ISBN 978-110-7023-963.

31. WHO, ©2018. Management of substance abuse: Global status report on alcohol and health 2014. *World Health Organization* [online]. Geneva: WHO, 2014 [cit. 2018-03-22]. Dostupné z: http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/

Seznam tabulek

Tab. 1 Nutriční propočet jedné porce.	26
Tab. 2 Nutriční propočet jedné porce.	28
Tab. 3 Nutriční propočet jedné porce.	30
Tab. 4 Nutriční propočet jedné porce.	31
Tab. 5 Nutriční propočet jedné porce.	32
Tab. 6 Nutriční propočet jedné porce.	34
Tab. 7 Nutriční propočet jedné porce.	37
Tab. 8 Nutriční propočet jedné porce.	38