

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

Filozofická fakulta, Katedra bohemistiky

Olomouc 2024



**KONVENCE ŽÁNRU KUCHARSKÉ KNIHY A JEJICH  
PŘEKRAČOVÁNÍ V SOUČASNÉ ČESKÉ KNIŽNÍ PRODUKCI**

CONVENTIONS OF THE COOKBOOK GENRE AND THEIR TRANSGRESSION IN  
CONTEMPORARY CZECH BOOK PRODUCTION

Ediční a nakladatelská praxe

Diplomová práce

Vypracovala: **Bc. Nikola Vránová**

Vedoucí práce: **Mgr. Lenka Pořízková, Ph.D.**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní všechny použité zdroje a literaturu.

V Olomouci dne 23.4.2024

.....

podpis

Za vedení této diplomové práce, konzultace s ní spojené, cenné připomínky a čas jí věnovaný děkuji Mgr. Lence Pořízkové, Ph.D.

# OBSAH

ÚVOD	5
1 KUCHAŘKY DUCHOVNÍ A IDEOLOGICKÉ	7
2 KUCHAŘKY ALTERNATIVNÍHO STRAVOVÁNÍ	13
3 KUCHAŘKY URČENÉ KONKRÉTNÍMU ČTENÁŘI	20
4 LIFESTYLOVÉ KUCHAŘKY	28
5 KUCHAŘKY CELEBRIT	34
6 KUCHAŘKY PODLE PŘEDLOH TV POŘADŮ	41
7 KUCHAŘKY FIKČNÍCH SVĚTŮ	44
8 INTERAKTIVNÍ KUCHAŘKY	48
ZÁVĚR	55
ANOTACE	59
RESUMÉ	60
SEZNAM PRIMÁRNÍ LITERATURY	61
SEZNAM SEKUNDÁRNÍ LITERATURY	66
SEZNAM ONLINE ZDROJŮ	68

# ÚVOD

Ve své diplomové práci budu sledovat současnou produkci kuchařských knih, mou ambicí je především definovat nejvýraznější trendy, které se ve sledovaném žánru v posledním desetiletí objevují a jež lze chápat jako narušování jeho tradičních hranic či pohrávání si s jeho bibliografickými konvencemi. U vymezených skupin kuchařek budu sledovat, zda se jedná o trend ryze současný, či zda jde o tendenci v historii produkce kuchařských knih již patrnou, či dokonce zakořeněnou.

Práce je rozdělena do osmi oddílů, které sledují kuchařky s ideologickou a duchovní náplní, knihy zaměřené na současné alternativní možnosti zdravého stravování, knihy adresované konkrétnímu specifickému čtenáři, výraznou skupinu kuchařek psaných českými celebritami, kuchařky vzniklé podle vzoru televizních pořadů, dále podle filmů, seriálů a beletristických předloh, poslední skupinu pak tvoří kuchařské knihy s interaktivními prvky propojujícími tištěné knihy s externími médii.

Materiál sloužící ke zpracování diplomové práce byl sesbírán prostřednictvím online katalogu Národní knihovny České republiky. V Souborném katalogu ČR byla mapována produkce kuchařských knih vydaných v posledních deseti letech, tedy mezi lety 2015 a 2024. Pro dosažení co možná nejúplnějších informací o stavu současné vydavatelské činnosti byla do vyhledavače zadávána hesla spojená s kuchařkami i stravováním obecně. Z výsledků vyhledávání byl vytvořen seznam receptářů a jejich studiím byly vytipovány nejvýraznější tendence dnešní produkce – ty tvoří jmenovaných osm skupin.

Práce je založena na kvalitativním zkoumání vzorku, tudíž nebylo ambicí popsat všechny dohledatelné exempláře (jichž je několik set) ani kvantitativně vyčíslit míru prosazování daných trendů. Snažím se pouze pojmenovat nejvýraznější nakladatelské strategie, jimiž současní producenti přispívají k redefinování žánru kuchařské knihy. Pro postižení dominantních tendencí slouží analýza asi sedmdesáti titulů, a to těch, u nichž jsou uvedené trendy nejvýrazněji přítomné.

Cílem práce je zmapovat současné variování žánru kuchařských knih a naznačit směr, jímž se ubírá, přičemž ale zároveň upozorním na historické konsekvence a analogie. Zatímco běžně si totiž pod označením „kuchařka“ představujeme prostý

soubor receptů opatřený případně úvodními instruktivními kapitolami, nelze ani v historickém ohledu tvrdit, že jde o formu jedinou, či dokonce dominantní. Historické kuchařky měly například velmi blízko k beletristickým formám vyprávění a rozličné pohrávání si s konvencemi žánru mj. i humoristickou či publicistickou formou se ve světě objevuje už ve vrcholném novověku. Současné nakladatelské strategie tak mají své historické paralely, respektive mohou navazovat na již existující a osvědčený repertoár konkrétních nástrojů.

# 1 Kuchařky duchovní a ideologické

V úvodní kapitole své práce se budu věnovat kuchařkám, které jsou specifické svým zaměřením na předávání určitých myšlenek publiku, jež by za jiných okolností nemuselo být ochotno tyto ideje konzumovat. Toto „[p]řivlastňování literárních a knižních žánrů a jejich využívání k tlumočení nově nastavených kulturních vzorců je typické pro každou historickou společnost.“<sup>1</sup>

Tyto ideologicky laděné kuchařské knihy jsou ve většině případů složeny ze dvou částí. První část neodmyslitelně tvoří kuchařské předpisy. Ty korespondují se zaměřením dané kuchařky – ať už se jedná o přesvědčení náboženské, společenské nebo například za minulého režimu hojně využívané politické. Druhá část je potom tvořena textem<sup>2</sup>, který uvádí čtenáře do problematiky dané ideologie, předává myšlenky a vysvětluje souvislosti.

Druhá část, dalo by se říci narativní oddíl kuchařské knihy, se může jevit ve sledovaném žánru jako sekundární, nicméně nejen v minulosti, ale i dnes, přinášela a přináší řadu informací, ke kterým by se čtenář za normálních okolností nemusel dostat nebo by ho nezajímaly. Výhodou propojení kuchařských předpisů a formulování předávaných myšlenek tedy byla a je možnost oslovení širokého čtenářského publika a získání nových posluchačů.

Jednu z prvních zmínek o tomto typu kuchařek uvádí Henry Notaker ve své knize *A History of Cookbooks From Kitchen to Page over Seven Centuries*. Autor zde v kapitole nazvané *Jewish Cookbooks* představuje historii židovských kuchařek, která sahá až do počátku devatenáctého století. Notaker uvádí, že nejstarší tištěnou židovskou kuchařkou byla *Cookbook for Jews, or practical instruction in how to prepare all sorts of fine food in a kosher way after the Jewish religion*, která byla publikována v roce 1815.<sup>3</sup>

Poukazuje na to, že funkcí těchto židovských kuchařek nebyla pouze vidina předání receptů na chutné a zdravé pokrmy. Kniha měla čtenáři také předávat praktické

---

<sup>1</sup> POŘÍZKOVÁ, Lenka. *Kuchyně ve službách lidu. Vydávání kuchařek v Československu v letech 1945–1989*. Olomouc, 2024, str. 11. (v tisku)

<sup>2</sup> V mnoha případech se nejedná pouze o jeden úvodní text uvádějící čtenáře do problematiky, často jde o řadu textů, které jsou vřazeny mezi recepty v průběhu celé knihy.

<sup>3</sup> NOTAKER, Henry. *A History of Cookbooks: From Kitchen to Page over Seven Centuries*, první vydání, University of California Press, 2017, str. 234.

instrukce, jak následovat náboženské zásady.<sup>4</sup> Danou vizi potvrzuje také vypovídající název již zmíněné kuchařky.

Podobně se v historii využívalo sledovaného knižního žánru také u nás, ať už v průběhu národního obrození, kdy kuchařky pomáhaly konfirmovat obrozenecký jazykový program,<sup>5</sup> nebo v socialistickém Československu, kdy pomáhaly tlumočit utilitární zdravotně názory na výživu, ale i komunistickou ideologii obecně. Nejvýrazněji se tyto tendence projevovaly v poválečné komunistické éře, tedy mezi lety 1948 a 1957. „Předmluvy a odborné úvody kuchařek se brzy staly přímo výkladní skříní socialistické uvědomělosti a oblíbenou platformou pro ideologickou agitaci či fixaci pozitivního obrazu socialistického zřízení.“<sup>6</sup>

Kuchařky byly a jsou pro tento účel ideální platformou, neboť spojují velice primitivní typy textů, tedy předpisy receptur, které jsou srozumitelné celé škále čtenářů, a sofistikované úvody, které byly v komunistické éře lékařsky či politicky angažované. Výhodou využití kuchařek v poválečném období byl také fakt, že po nich byla velká poptávka.<sup>7</sup>

Žánru kuchařských knih se v podobném duchu využívá také v dnešní době, ať už v náboženském ohledu, nebo při komunikování některých současných společenských témat směrem k široké veřejnosti. V tomto případě mám konkrétně na mysli například některé kuchařky zaměřené na výchovu dítěte (viz níže).

Jako zástupce současných nábožensky a společensky laděných kuchařek, jež korelují s vizí zmíněné první tištěné židovské kuchařky, mohu uvést například *Kuchařku na život aneb ze života faráře Vincence Zahradníka*, která vyšla v roce 2017. Tato kniha představuje vedle receptů obraz života faráře, který žil ve vesnici Zubrnice v 19. století, a vychází z jeho autentických zápisů. Jednotlivé zápisy prostupují celou kuchařku.

---

<sup>4</sup> NOTAKER, Henry. *A History of Cookbooks: From Kitchen to Page over Seven Centuries*, první vydání, University of California Press, 2017, str. 234.

<sup>5</sup> LENDEROVÁ, Milena; KOUBA, Miroslav; KOZÁR, Aleš a ŘÍHA, Ivo. *"Spanilost Vaše cizozemcům se líbí...": české kuchařské knihy v 19. století*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2017. ISBN 978-80-7465-298-1.

<sup>6</sup> POŘÍZKOVÁ, Lenka. *Kuchyně ve službách lidu. Vydávání kuchařek v Československu v letech 1945–1989*. Olomouc, 2024, str. 31. (v tisku)

<sup>7</sup>Srov. POŘÍZKOVÁ, Lenka. *Kuchyně ve službách lidu. Vydávání kuchařek v Československu v letech 1945–1989*. Olomouc, 2024, str. 134. (v tisku)



Druhá část knihy je tvořena recepty, jež autorka kuchařky převzala ze zápisů faráře Zahradníka, zároveň sem tradičními recepty z okolí vesnice přispěla také jedna z obyvatelk Zubrnice. Řazení receptů v *Kuchařce na život* odpovídá rytmu křesťanského roku. „Farní kuchařka začíná Adventem, pokračuje ke štědrovečernímu stolu a době vánoční, míří přes půst k Velikonocím, které jsou vrcholem církevního roku.“<sup>8</sup> V knize se tedy snoubí nejen náboženské myšlenky, ale také vzpomínky na historii vesnice i novodobější příběhy spolu s recepty, které dotvářejí obraz křesťanského roku. Náboženské a historické prvky prostupují pouze doprovodné texty, které jsou řazeny v průběhu celé knihy a občas jsou vepsány také mezi jednotlivé recepty, samotné postupy přípravy pokrmu však náleží pouze gastronomickému tématu.

Rozložení stran s receptem je vždy obdobné. V horní části se nachází název pokrmu a jeho zařazení v církevním roce. V levé části strany potom autorka uvádí u některých receptů množství porcí a dobu přípravy, u všech potom soupis surovin. Samotný postup zaujímá pravou část strany a je psán inkluzivním plurálem. Celá kniha je doplněna ilustracemi, které nejčastěji zachycují surovinu použitou v daném receptu – nevyskytují se zde tedy fotografie postupu ani hotového pokrmu. Výrazným prvkem celé knihy je použití oranžové a modré barvy, kterými jsou vyvedeny nejen ilustrace a texty knihy, ale také její obálka.

Tato kniha není jedinou křesťansky laděnou kuchařkou, která v posledních letech vyšla. Na trhu se objevila také *Duchovní kuchařka*, která je specifická především první vyprávěcí částí. Tento oddíl je tvořen množstvím souvislých textů, v nichž autor popisuje nejrůznější suroviny. Jejich kvality a možnosti využití v kuchyni jsou v jednotlivých líčeních propojovány s náboženskými myšlenkami a tvoří tak jedinečný celek. Autor například píše o vejci: „Do všeho, co na této Zemi živé jest (a to je všechno), vložil Bůh jiskru svého života [...]. Právě tak i slepička, ne z vůle své, ale z vůle Nejvyššího, uzavírá do vajíčka tuto jiskru života [...].“<sup>9</sup>

Druhou část knihy tvoří samotné recepty. V úvodu tohoto oddílu, jež je nazván *Recepty sestry Marty*, předkládá autor ještě několik rad, jak sestavit vyvážený

---

<sup>8</sup> *Kuchařka na život, aneb, Ze života faráře Vincence Zahradníka*. Zubrnice: Ilona Rožková, Centrum Vincence Zahradníka, [2017]. ISBN 978-80-270-1258-9, str. 52.

<sup>9</sup> PFEIFFER, Tomáš. *Duchovní kuchařka*. Praha: Tomáš Pfeiffer, nakladatelství Dimenze 2+2, 2022-. ISBN 978-80-85238-56-3, str. 15.

jídelníček, jak zacházet se zeleninou a jak ji co nejlépe využít. V tomto krátkém textu se však nezmiňuje o jmenované autorce, tudíž není jasné, proč zde bylo její jméno použito. Samotné recepty potom nemají obvyklou formu zahrnující jak soupis surovin, tak postup přípravy, ale omezují se pouze na postup a ilustrační fotografii.

Kuchařku vydalo nakladatelství Tomáš Pfeiffer – DIMENZE 2+2, které se ve své vydavatelské činnosti zaměřuje především na filozofické dílo Josefa Zezulky. Zakladatelem je jmenovaný Tomáš Pfeiffer – český filozof, léčitel, biotronik – žák a pokračovatel filozofa a zakladatele biotroniky Josefa Zezulky, který je představen na úvodní straně kuchařky. Jednou z jeho myšlenek, které se propisují také do *Duchovní kuchařky*, je vidění člověka jako „fruktivora“, tedy plodožravce – sběrače plodů. Z tohoto důvodu se v kuchařce nenacházejí žádné recepty s masem.<sup>10</sup>

Jako jistou formu ideologie ve společnosti dnes vnímám také předávání myšlenek zaměřených na výchovu dítěte. Z tohoto důvodu sem zahrnuji také kuchařky, které vznikly na základě myšlenek Marie Montessori – vědkyně, psychologičky, psychiatricky a filozofky –, jejíž metoda byla založena na tom, „že děti mohou být samy sobě učitelé [...]“. Tímto způsobem se upevňuje samostatnost a důvěra dítěte ve vlastní schopnosti, soustředění a sebekázeň, zvědavost, empatie a respekt vůči druhým.“<sup>11</sup> Postupy představené Marií Montessori na počátku 20. století jsou u nás i ve světě stále velice populární.

Na základě inspirace touto metodou u nás v roce 2022 vyšla kuchařka *Vaříme s rodinou: Montessori kuchařka: rozvíjíme samostatnost našich nejmenších*. Autorka v úvodu knihy uvedla, že by měla tato kuchařka sloužit dětem pod dohledem rodičů, ty se tímto způsobem nejen učí samostatně určovat a pojmenovávat kuchyňské potřeby a suroviny, ale také upevňují rodinné vazby s rodiči.

*Vaříme s rodinou* je opět tvořena v první části teoretickým základem, kde autorka předává rodičům základní myšlenky metody a představuje jim možnosti práce

---

<sup>10</sup> FEIFFER, Tomáš. *Duchovní kuchařka*. Praha: Tomáš Pfeiffer, nakladatelství Dimenze 2+2, 2022-. ISBN 978-80-85238-56-3.

<sup>11</sup> PÉREZ CERVERÓ, Patricia. *Vaříme s rodinou: Montessori kuchařka: rozvíjíme samostatnost našich nejmenších*. Přeložil Olga MACÍKOVÁ, přeložil Ludmila MLÝNKOVÁ. V Brně: Edika, 2022. ISBN 978-80-266-1820-1, str. 12.

s dítětem nejen v kuchyni, ale také například v samostatné kapitole zprostředkovává zásady slušného chování a zdvořilosti. Kniha tedy není úzce profilována pouze na kuchyňské prostředí. Jednou z dalších položek, kterými autorka podporuje učení a kreativitu dětských čtenářů, je také práce s ilustracemi, ty jsou v celé knize černobílé, aby mělo dítě možnost si obrázky vybarvit. Nemá jít pouze o zábavný prvek, dítě si kuchyňské náčiní vybarvuje podle domácího vybavení, které má k dispozici, tím se potom snadněji naučí, jak a k čemu se dané nástroje používají.

Samotná sekce s recepty je dále doprovázena prvky v souladu s metodikou Marie Montessori. U jednotlivých receptů je (kromě soupisu surovin a postupu přípravy pokrmu) také doporučení, jaké činnosti mohou děti u přípravy konkrétního receptu vykonávat, jak se dá příprava jídla zpestřit a předávají se zde také další tipy pro rodiče, jak dětem práci v kuchyni udělat zábavnější. V textu přibližujícím postup přípravy je zahrnuta také řada dalších informací o potravinách, které potom slouží především k rozšíření znalosti rodičů, ale může se z nich poučit i dítě.<sup>12</sup>

Z kuchařek navazujících na metodu Montessori lze ze současně vycházejících knih vyzdvihnout také série *První čtení a vaření*. V roce 2022 vyšlo celkem pět sešitů této kuchařky, každý díl je zaměřen na jeden recept. Jak již z názvu vyplývá, knihy se opět nezaměřují pouze na to, aby se dítě naučilo pohybovat v kuchyni, ale klade si za cíl také podpořit dítě ve čtení. Autoři popisují na zadních deskách kuchařek, že jsou tyto knihy vhodné pro děti mezi třetím a čtvrtým rokem života, neboť se jedná o „sensitivní období pro praktický život a jazyk“<sup>13</sup>.

Jednotlivé kuchařky jsou koncipovány jako sešity v kroužkové vazbě – každá kuchařka je návodem na jeden pokrm. První dvoustranu tvoří fotografie a soupis surovin a nástrojů, které budou děti pro přípravu pokrmu potřebovat. Každá následující dvoustrana potom představuje vždy jeden další krok a k němu příslušný fotografický doprovod. Z fotografií je patrné, že recept připravuje dítě, takže je zde zaměření na zamýšleného adresáta patrné i po vizuální stránce. Některé kroky jsou navíc doplněny o černobílou ilustraci náčiní s číselným vyjádřením množství

---

<sup>12</sup> Například v postupu pro přípravu salátu z quinoj na straně 72 je napsáno, že je potřeba quinou propláchnout „abychom odstranili saponin, což je hořká látka na jejím povrchu“.

<sup>13</sup> KOTTOVÁ, Helena; MATYSOVÁ, Pavlína a BLAAS, Braňo. *Avokádovo-čokoládová pomazánka. První čtení a vaření*. Humpolec: MŠ a ZŠ Bambi, [2022]. ISBN 978-80-908551-4-4.

přidávané suroviny (např. *1x* a obrázek lžičky). Na závěrečné straně je potom představena možnost podávání výsledného jídla a několik informací o jeho benefitech.

Obecně by se tedy dalo říci, že tradice spojování myšlenek – ať už politických, náboženských nebo společenských – a kuchařských předpisů je v našem (ale také světovém) prostředí hluboce zakořeněná, a i v dnešní době na ni stále navazujeme. V této kapitole jsem pro ilustraci představila uplatnění dvou specifických ideologií, které jsou pro dnešní dobu typické, nicméně tento výčet není vyčerpávající, na našem trhu se vyskytuje řada dalších kuchařek, které by se daly k tomuto zaměření přiřadit. Většina ze zmíněných kuchařských knih je typická spíše svým návodným charakterem, prostřednictvím kterého svému čtenáři představuje nebo doporučuje určité možnosti přístupu nejen k vaření.

## 2 Kuchařky alternativního stravování

Specifickou formu předávání ideologie skrze knihy vidím také v dietetických kuchařkách a kuchařských knihách zaměřených na nejrůznější formy alternativního stravování. Potřeba příjmu potravy je neodmyslitelně spojena s naším každodenním životem, stejně tak jsou s výživou společnosti spojeny názory na škodlivost nebo přínosnost nejrůznějších druhů potravin. Od vyhraněných postojů k lidské výživě se odvíjí nepřeborné množství diet<sup>14</sup>. V posledních letech se vymezuje několik nejviditelnějších trendů – například vegetariánství a veganství, dále také omezování příjmu sacharidů nebo vyhýbání se některým alergenům ve stravě. Většina těchto postojů dnes není propagována jako lékařský postup, ale jsou ve společnosti vnímány spíše jako cesta k lepšímu zdraví a vyváženému životnímu stylu, nebo se pojí s myšlenkou ochrany Země a předcházení ekologickému zatížení našeho životního prostředí.

Zaměřování se na alternativní druhy stravování a jejich přínos pro naše zdraví není žádnou novinkou, jak by se dnes mohlo zdát. Už ve čtrnáctém století vznikl anglický kuchařský rukopis, který popisuje kuchařské umění jako nejlepší lék.<sup>15</sup> Podobně je také v první německé tištěné kuchařce z konce století patnáctého napsáno, že kuchař s kvalitně připravenou přírodní stravou je nejlepší lékař.<sup>16</sup> Obdobu tohoto přístupu můžeme sledovat také ve francouzské kuchařce *Le cuisinier françois* z poloviny sedmnáctého století, kde je v předmluvě knihy napsáno, že pro udržení zdraví je přínosnější utracet peníze za lahodná jídla než nakupovat léky.<sup>17</sup>

V první tištěné holandské kuchařce<sup>18</sup> můžeme například najít recept, který je uveden slovy „If you want to make a stew for sick people“. Autor tedy chtěl předat recept na pokrm, který by měl napomáhat při léčbě nemocného, nicméně v knize nebyly prezentovány žádné skutečné lékařské argumenty, proč by právě tento pokrm měl postiženému pomoci. Zmíněný přístup k předávání dietetických rad byl

---

<sup>14</sup> V tomto případě pracuji s termínem diéta ve smyslu alternativního stravování, nikoli ve smyslu výživy doporučené lékařem k léčbě onemocnění.

<sup>15</sup> Diuersa Servicia, MS Douce 257, Bodleian Library, Oxford, printed in Hieatt and Butler 1985, p. 79.

<sup>16</sup> Küchenmeisterey [1490?], fol. [π]1 verso.

<sup>17</sup> NOTAKER, Henry. *A History of Cookbooks: From Kitchen to Page over Seven Centuries*, první vydání, University of California Press, 2017, str. 201.

<sup>18</sup> Een notabel boecxken van cokeryen (Brussels, [1514?]), fol. D3 verso, fol. F3 recto.

v minulosti hojně využíván. Na druhé straně však vznikaly i kuchařky, které ve svých předpisech uplatňovaly skutečné lékařské rady. Historie těchto medicínsky podložených dietetických kuchařek sahá do starověku, ale jejich dominantní zastoupení můžeme sledovat „až“ od středověku.<sup>19</sup>

O odborné rady v oblasti výživy se ve velké míře opírali i autoři kuchařek v poválečném Československu. Ve spojitosti s touto tendencí se mluví o takzvané medikalizaci gastronomického diskurzu.<sup>20</sup> „Prototypem ideální kuchařské příručky padesátých let, a vlastně jejím jediným akceptovatelným modelem se stala prezentace vědecké práce týmu odborníků některého z mnoha výzkumných ústavů zdravotnických, potravinářských či hospodyňských. Zpravidla šlo o soubory receptů či přímo předepsané denní jídelníčky doprovázené obsáhlými odbornými předmluvami seznamujícími čtenáře s problematikou racionální výživy, nutriční rovnováhy, optimálním rozložením bílkovin, tuků a sacharidů, novými objevy v oblasti vitamínů a minerálů a způsoby, jak je v jídle při teplem zpracování co nejšetrněji uchovat atd.“<sup>21</sup>

Na knižním trhu se vyskytuje dlouhá řada „zdravých kuchařek“, která je z větší části tvořena těmi tituly, které mají ambice spíše předávat tipy a rady, vlastní názory a postoje ke stravě, než těmi, jež by si kladly za cíl předávat lékařsky prověřené odborné rady. Jak už bylo v úvodu řečeno, současné zaměření společnosti na zdravotní stav populace, ale také její obava o stav životní prostředí budoucích generací, vedly k vymezení dvou výrazných stravovacích trendů, a to vegetariánství a veganství. Publikování kuchařek zaměřených na vegetariánskou stravu však vzkvétalo už před dvěma sty lety, kdy kopírovalo tehdejší vývoj ideologických hnutí a alternativních stravovacích stylů.<sup>22</sup>

Obecně se dá o vegetariánství říci, že základem tohoto druhu stravování je vyřazení veškerých masných pokrmů, a to včetně jídel z masa rybího. Toto omezení by mělo napomáhat lepšímu trávení, neboť maso náš organismus zatěžuje. Od vegetariánské

---

<sup>19</sup> NOTAKER, Henry. *A History of Cookbooks: From Kitchen to Page over Seven Centuries*, první vydání, University of California Press, 2017, str. 203.

<sup>20</sup> POŘÍZKOVÁ, Lenka. *Kuchyně ve službách lidu. Vydávání kuchařek v Československu v letech 1945–1989*. Olomouc, 2024, str. 290. (v tisku)

<sup>21</sup> POŘÍZKOVÁ, Lenka. *Kuchyně ve službách lidu. Vydávání kuchařek v Československu v letech 1945–1989*. Olomouc, 2024, str. 28. (v tisku)

<sup>22</sup> NOTAKER, Henry. *A History of Cookbooks: From Kitchen to Page over Seven Centuries*, první vydání, University of California Press, 2017, str. 223.

stravy řada lidí přechází ke stravě veganské, která je ještě o poznání striktnější. Kromě masa se z jídelníčku vyřazují veškeré živočišné produkty. Tito lidé tedy nejí vejce, živočišný tuk, mléčné výrobky ani další živočišné potraviny. Oba uvedené trendy spojuje důraz na prospěšnost pro lidský organismus, ale zároveň jejich obhájci upozorňují na nehumánnost zacházení se zvířaty při získávání živočišných produktů, čemuž chtějí zabránit.

Uvedeným výživovým tendencím se věnuje například kuchařská kniha Miluše Makó nazvaná *Rok v Green Table*<sup>23</sup>. Kromě toho, že jsou všechny recepty vegetariánské nebo veganské, je řada z nich navíc označena jako bezlepková. Autorka dále klade důraz na využívání sezónních surovin a snaží se předcházet zbytečnému plýtvání potravinami. Právě na sezónnost se začal v poslední době opět klást větší důraz, neboť je určitý rytmus plynutí roku pro náš organismus přirozený – naši předci byli zvyklí využívat suroviny, které příroda v konkrétním období nabízela.

Kuchařka v sobě propojuje hned několik aktuálně výrazných stravovacích trendů. Je rozdělena do pěti částí – čtyři odpovídají ročním obdobím, podle nichž jsou voleny základní suroviny pokrmů, a v poslední je „něco navíc“. Každá kapitola je uvedena předmluvou autorky. Jednotlivým receptům jsou věnovány celé dvoustrany – jednu z nich zaplňuje celostránková fotografie hotového pokrmu, druhou předpis. U každého receptu je uveden název, doba přípravy, soupis surovin a detailní postup. Ve spodní části jsou navíc některé recepty označeny symbolem pro bezlepkové nebo veganské pokrmy, a také se zde vyskytuje textový oddíl s několika tipy, které doplňují recept. Jednotlivé texty jsou psány spisovnou češtinou s prvky mluvenosti. Na začátku knihy je otištěno krátké představení restaurace Green Table, v níž je autorka šéfkuchařkou a po níž nese kuchařka svůj název, navíc většina představovaných receptů pochází právě odsud.

Dalším poměrně rozšířeným stravovacím trendem je vyřazování potravinových alergenů z jídelníčku. V tomto případě bych strážníky rozdělila na dva typy. Prvním typem jsou lidé nemocní, kteří se alergenům vyhýbají ze zdravotních důvodů – nejčastěji se ve společnosti setkávám s lidmi intolerantními na lepek,

---

<sup>23</sup> MAKÓ, Miluše. *Rok v Green Table*. Praha: Gatyer s.r.o. pro Green Table by Veolia, 2023. ISBN 978-80-908799-5-9.

laktózu nebo sóju – tito lidé často musejí ze své stravy konkrétní alergen úplně odstranit, a to i ve stopovém množství. Druhá skupina potom dietu dodržuje z přesvědčení, že potravinové alergeny příliš zatěžují trávicí ústrojí a nejsou ke konzumaci vhodné. I v tomto případě jsou nejčastěji vynechávanými zmíněné tři alergeny.

Aktuálně na českém knižním trhu vychází nepřeborné množství kuchařek, které se touto problematikou stravování zabývají. Některé jsou zaměřené na konkrétní alergen, další jsou pojímány komplexněji. Dále by se daly rozdělit na ty, které řeší prevenci potravinových alergií – zde mohu pro ilustraci jmenovat například knihu *Zdravé děti bez alergií*<sup>24</sup>, která je rozdělena na část zabývající se teorií prevence alergií a část receptovou – a ty, které jsou zaměřeny na již postižené čtenáře. Jednou ze souhrnných kuchařek, které nejsou úzce profilované pouze na jeden druh alergie, je kniha *Jim-nejím*<sup>25</sup>, která už v předmluvě uvádí, že je autorčiným záměrem předat vlastní zkušenosti a poznatky o potravinové intoleranci lidem trpícím stejnými obtížemi, tudíž je zaměřena na již nemocné pacienty.

*Jim-nejím* nabízí recepty, které jsou upravené tak, že jsou alergenní suroviny v každém předpisu vyznačeny a je k nim uvedena možná alternativa, jež nebude nemocnému způsobovat obtíže. Kromě soupisu surovin a jejich alternativ je u každého předpisu také počet porcí a doba přípravy, postup, který je psaný v inkluzivním plurálu, a několik tipů, jak recept vylepšit. U každého receptu je také celostránková fotografie hotového pokrmu.

Podle předmluvy kuchařky *365 nízkosacharidových receptů*<sup>26</sup> je „low carb“ typickým stravovacím návykem, který známe již po tisíciletí a náš organismus je tomuto způsobu stravování přizpůsobený, jelikož byla už v pravěku naše výživa chudá na sacharidy. S touto skutečností pracuje i dnes řada odborníků na stravu, a proto je omezování sacharidů stále jedním z nejvíce propagovaných stravovacích trendů. Názory na to, jak zásadně tuto složku omezit, se různí – objevitel principu low carb pracoval s patnáctiprocentním podílem sacharidů z naší celkové denní

---

<sup>24</sup> POMPA, Robin Nixon. *Zdravé děti bez alergií: jak na prevenci potravinových alergií*. Přeložil Jakub GONER. Brno: CPress, 2018. ISBN 978-80-264-1794-1.

<sup>25</sup> PECHMANOVÁ, Jana. *Jim-nejím.cz*. Praha: Šulc - Švarc, 2019. ISBN 978-80-7244-442-7.

<sup>26</sup> *365 nízkosacharidových receptů*. Vydání druhé. Přeložil Milada BURIANOVÁ. Esence. Praha: Euromedia Group, 2022. ISBN 978-80-242-8104-9.



dávky příjmu,<sup>27</sup> ale jmenovaná kniha pracuje s podílem čtyřicet procent, což v praxi vypadá tak, že se spíše v receptech snaží omezovat přidaný cukr a nahrazuje bílou pšeničnou mouku za jiné druhy.

Kuchařku vydalo nakladatelství Esence, které se zaměřuje právě na oblast životního stylu – nejen na výživu a zdraví, fitness a pohyb, ale také na ruční práce, křížovky apod. Kniha je rozdělena na předmluvu, ve které shrnuje představené teorie, a receptovou část. Množství receptů v kuchařce odpovídá jednomu na každý den, což vyplývá už z názvu knihy. U každého pokrmu je uveden soupis surovin, postup přípravy a barevná fotografie. Tyto základní součásti předpisů jsou doplněny o výživové hodnoty vypočítané na jednu porci, a to včetně uvedení množství makroživin.

V kontrastu k této knize můžeme zmínit například kuchařku *Cukrfree*<sup>28</sup>, která se zaměřuje na recepty s minimem cukru. V tomto případě to tedy neznamená pouze omezení cukru přidaného, ale hlavně potlačení fruktózy a vysoce zpracovaných potravin v co největší míře. Zároveň si autorky kladou jako cíl předávat recepty na jídla vyvážená, s ideálním poměrem tuků a bílkovin. Tato kuchařka je doplněna o předmluvu lékařky funkční medicíny, která uvedený druh omezení stravy vítá a upozorňuje na škodlivost cukru, na kterém vzniká silná psychická závislost, která vede k epidemii obezity a cukrovky.

Kromě odborného pohledu lékařky jsou v kuchařce také další doprovodné texty, které se nacházejí v první části knihy. Úvod nabízí mimo jiné životní příběh autorek a výživová doporučení, která v celé knize nejsou mířená pouze na děti a kojící, autorky si obecně kladou za cíl rozšířit povědomí o tomto druhu stravování. Recepty jsou podobně jako u předchozích knih koncipovány jako soupis surovin, postup přípravy a celostránkové fotografie hotových pokrmů, ze kterých je patrné, že jsou stravníky daných jídel právě děti, neboť jsou na řadě fotografií zachyceny. Navíc autorky přidávají k receptům tipy na jejich možná vylepšení.

Poslední trend, který uvedu, se zaměřuje na příjem probiotik a prebiotik v potravě. Obsah těchto nestrávitelných složek jídla je pro člověka důležitý, neboť podporuje

---

<sup>27</sup> 365 nízkosacharidových receptů. Vydání druhé. Přeložil Milada BURIANOVÁ. Esence. Praha: Euromedia Group, 2022. ISBN 978-80-242-8104-9, str. 6-8.

<sup>28</sup> DELL PLOTNÁRKOVÁ, Jana a ČERNÁ, Janina. *Cukrfree: kuchařka pro malé i velké*. Praha: Sevruga, 2018. ISBN 978-80-906893-3-6.

vyrovnanou mikroflóru ve střevech. „Jde o základ našeho imunitního systému, protože když naše trávení není v pořádku, trpí celé naše zdraví. Když je však mikrobiom zažívacího traktu vyvážený [...] trávíme a vstřebáváme živiny efektivně a vylučujeme toxiny a patogeny dříve, než se dostanou do krevního oběhu.“<sup>29</sup> Zdravá střeva udržují v dobrém stavu nejenom povrch našeho těla, ale jsou prospěšná také vnitřním orgánům, díky nimž je člověk schopný existovat a dobře prospívat, což je patrné už z názvu citované knihy *Užitečné bakterie pro zdravou pokožku*.

Ani v tomto případě se nejedná o žádnou stravovací novinku. Na přísunu probiotik a prebiotik si zakládají lidé, byť nevědomky, napříč světem již celá tisíciletí.<sup>30</sup> Snahu o zvýšení konzumace kvasinek a s tím spojené zkvalitnění biologické hodnoty stravy můžeme u nás v zesílené míře pozorovat v komunistickém Československu, kde vzniklo dokonce vládní usnesení č. 69/65 o zajištění racionální výživy obyvatelstva, které tuto skutečnost zohledňuje.<sup>31</sup>

Jeden z nejrozšířenějších způsobů, kterým se dnes lidé snaží přidávat probiotika a prebiotika do své stravy, je konzumace kvašených potravin. Pod tímto označením se neukrývá pouze fermentovaná zelenina, může se jednat i o kvašení mléčné, dále konzumace dnes velmi populární kombuchy<sup>32</sup>, případně fermentovaných sójových bobů nazývaných tempeh apod. Jednou z aktuálních kuchařek, která se uvedenou stravovací problematikou zabývá, je *Probiotická kuchařka*<sup>33</sup>, dále lze uvést také

---

<sup>29</sup> SIMPSON, Paula. *Užitečné bakterie pro zdravou pokožku: pečujte o svůj kožní mikrobiom s pre- a probiotiky*. Přeložil Tereza BAŠTÁŘOVÁ. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-1304-0, str. 11.

<sup>30</sup> FOSTER, Kelli C. *Probiotická kuchařka: více než 100 chutných a přírodních receptů pro zdravý mikrobiom : včetně návodu na přípravu kvašených potravin*. Přeložil Barbora ŠŮCHOVÁ. Praha: Alpha Book, 2022. ISBN 978-80-88428-06-0, str. 11.

<sup>31</sup> FRANC, Martin. *Řasy, nebo knedlíky?: postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. Práce z dějin vědy. Praha: Výzkumné centrum pro dějiny vědy, 2003. ISBN 80-7285-029-6, str. 154-155.

<sup>32</sup> Kombucha je symbiotická kolonie bakterií a kvasinek připomínající houbu, díky níž vzniká ve spojení s čajem a cukrem fermentovaný nápoj. (srov. <https://www.apetitonline.cz/novinky-zajimavosti/kombucha-objevte-napoj-dlouhovekosti>)

<sup>33</sup> FOSTER, Kelli C. *Probiotická kuchařka: více než 100 chutných a přírodních receptů pro zdravý mikrobiom : včetně návodu na přípravu kvašených potravin*. Přeložil Barbora ŠŮCHOVÁ. Praha: Alpha Book, 2022. ISBN 978-80-88428-06-0

*Čarovné nápoje: bylinky ve službách imunity*<sup>34</sup> nebo *Převratné kvašení: kombucha, kefir, miso...*<sup>35</sup>.

Jak je z tohoto souhrnu patrné, žádný ze současných stravovacích trendů není ničím novátorským. Tradiční výživa i její alternativy napomáhající správnému prospívání lidského organismu byly tématem nastolovaným již po celá tisíciletí. Do dnešních dní k tomuto tématu vzniká řada nových kuchařských knih, které jsou svým charakterem povětšinou dobře míněnými radami a způsobem, jak předávat vlastní zkušenosti autorů, spíše, než že by měly ambice poskytovat medicínské návody a lékařská doporučení. Důležitým prvkem je u nich důraz na osobní zkušenost autora či autorky s propagovaným způsobem stravování a silně persvazivní celkové pojetí. Často vycházejí v nakladatelstvích, která se hlásí k propagaci zdravého životního stylu.

---

<sup>34</sup> DAHL, Dorothee a ŠPUNDOVÁ, Barbora. *Čarovné nápoje: bylinky ve službách imunity : oxymel, vodní kefir, kombucha & spol.* Praha: Brázda, [2022]. ISBN 978-80-209-0448-5.

<sup>35</sup> BUREAU, Sébastien a CÔTÉ, David. *Převratné kvašení: kombucha, kefir, miso... : 70 receptů vždy po ruce.* Přeložil Hana JOVANOVIČOVÁ. Esence. Praha: Euromedia Group, 2021. ISBN 978-80-242-7655-7.

### 3 Kuchařky určené konkrétnímu čtenáři

Značná část produkce kuchařských knih je věnovaná určitému konkrétně vymezenému čtenáři – ať už se jedná o ženy, muže, děti nebo například hráče počítačových her. „Určení a oslovení recipienta je v rámci paratextové výbavy kuchařky jednou z dominantních strategií, jimiž může autor zdůrazňovat svou identifikaci s konkrétními myšlenkovými proudy a postoji.“<sup>36</sup> Je to způsob, jak se přiblížit konkrétní skupině, na kterou autor míří, a jak předat povědomí o vaření také těm, kteří by o něj za jiných okolností nemuseli ani projevit zájem. Tento postup není na knižním trhu neobvyklý.

V historii bylo nejvíce kuchařek věnováno ženám a dívkám, jelikož se ve společnosti udržovala myšlenka rozdělení úkolů ryze ženských – tedy péče o domácnost, děti a s tím spojené vaření – a úkolů typických pro muže, tedy hmotné zaopatřování rodiny. Mnoho autorů kuchařských knih tedy zdůrazňovalo důležitost potřeb manžela, na které měl být vždy kladem větší důraz.<sup>37</sup> „Péče věnovaná přípravě jídla od přelomu 18. a 19. století vzrůstala, a tak jsou kuchařské knihy stále častěji věnovány paním domu, dospělým ženám i mladým dívkám, které se na tento úkol připravují [...]“<sup>38</sup> Tyto myšlenky se ve společnosti udržovaly ještě ve druhé polovině dvacátého století.

Ke značnému pokroku však došlo už po druhé světové válce, kdy se zvýšila zaměstnanost žen, ty tudíž neměly na vaření tolik času a byla pocíťována potřeba mužům nabídnout pomoc při obstarávání stravy vlastními silami. V roce 1961 u nás vyšel průlomový titul *Muži vaří*.<sup>39</sup> K nevyhnutelné reflexi měnícího se diskurzu u nás potom došlo v druhé polovině osmdesátých let minulého století, kdy se „s genderovými obtížemi [...] vyrovnal recenzent *Kuchařky na celý rok* (1986) [...], když lapidárně konstatoval, že je určena ‚zkušeným i těm druhým‘“.<sup>40</sup> Vaření

---

<sup>36</sup> POŘÍZKOVÁ, Lenka. *Kuchyně ve službách lidu. Vydávání kuchařek v Československu v letech 1945–1989*. Olomouc, 2024, str. 173. (v tisku)

<sup>37</sup> NOTAKER, Henry. *A History of Cookbooks: From Kitchen to Page over Seven Centuries*, první vydání, University of California Press, 2017, str. 296.

<sup>38</sup> ZUBÁKOVÁ, Blanka; LENDEROVÁ, Milena; KOUBA, Miroslav a ŘÍHA, Ivo. *Krajiny prostřených i prázdných stolů*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2017. ISBN 978-80-7560-087-5, str. 173.

<sup>39</sup> jb., Když muži vaří. *Výživa lidu: časopis společnosti pro racionální výživu*. XXI, č. 5, 1966, s. 20.

<sup>40</sup> POŘÍZKOVÁ, Lenka. *Kuchyně ve službách lidu. Vydávání kuchařek v Československu v letech 1945–1989*. Olomouc, 2024, str. 174. (v tisku)

se stávalo čím dál častěji i věci mužské části populace. Pomyslným vrcholem změny se staly dva tituly určené výhradně mužům a pojaté nadto humoristickou formou – *Muž v zástěře* (1969) Achilla Gregora a *Péťa vaříč* (1979) Petra Hořejšího.

Dnes se už s muži v kuchyni běžně počítá, avšak stále jsou vnímáni jako specifický, příznakový typ adresáta. Knihy určené pro „mužské“ vaření nejsou stavěny do pomyslné opozice k vaření „ženskému“, ale k vaření „běžnému“. Kuchařské tituly zaměřené na muže tak implicitně sugerují, že jde stále spíše o protežovanou odchylku než běžnou praxi. Názor, že „mužské vaření“ je „jiné“ než „ženské“, a proto potřebuje specifický přístup, se táhne gastronomickým diskurzem již několik desetiletí. Souvisí jednak s dichotomií vysoké gastronomie (kterou opanovali muži) a domácího vaření, ale i s pozdější rozlukou vaření pro zajištění obživy a vaření pojímaného jako volnočasová aktivita či přímo koníček, při němž je možno objevovat a experimentovat a zároveň se vyhnout omezením časovým i nutričním.

Mužům je dnes věnována značná část produkce kuchařek. *Easy weekends: když muž vaří o víkendu*<sup>41</sup> si klade za cíl předat inspiraci na snadné, a navíc sezónní recepty – předpisy jsou proto rozděleny podle měsíců v roce. Orientace na muže je v tomto případě patrná spíše jen z názvu samotné knihy, v textech jednotlivých receptů nejsou žádné narážky na neumětelsví zamýšleného čtenáře v kuchyni nebo podobné obvyklé náznaky, autor se nesnaží postupy ani nikterak zjednodušovat – používá vyjadřování obvyklé pro běžnou práci v kuchyni. Zaměření na adresáta tedy pravděpodobně ovlivnilo především samotný výběr receptů. Texty jsou doplněny ilustračními celostránkovými fotografiemi hotových pokrmů. Kuchařka je zařazena do edice F.O.O.D stejnojmenného kulinářského časopisu, který vydává Mladá fronta.

Pro kontrast by se však dala vybrat *Kuchařka pro mého muže*<sup>42</sup>. Zamýšleným čtenářem je muž nepolíbený kuchyňským prostředím, kterému je potřeba postupy vaření představit trochu podrobněji, také z tohoto důvodu je zde jedna kapitola

---

<sup>41</sup> SKOKAN, David. *Easy weekends: když muž vaří o víkendu*. F.O.O.D. Speciál. Praha: Mladá fronta, 2015. ISBN 978-80-204-3852-2.

<sup>42</sup> ZEMANOVÁ, Veronika. *Kuchařka pro mého muže*. Praha: Smart Press, 2017. ISBN 978-80-87049-98-3.

věnována pouze základům vaření a radám pro práci v kuchyni. Autorka používá du-formu, k muži tedy přímo promlouvá a vysvětluje mu, jak má při vaření postupovat. Kromě slovního postupu jsou do knihy zakomponovány také fotografie přípravy pokrmu i jeho výsledku. Samotné recepty navíc mohou být personalizovány, neboť jsou v textech vynechána místa určená k oslovení čtenáře. *Kuchařka pro mého muže* není pouze knihou receptů, je zároveň také deníkem – v knize je ponechán prostor k vylepení vlastních fotografií nebo připsání dalších receptů. Knihu vydalo nakladatelství Smart Press, které se zaměřuje na vydávání kuchařek, ale i dalších publikací orientujících se na rodinu, přírodu, nebo také na tradice. Celkové pojetí kuchařky podporuje výše uvedenou představu o mužském vaření jako atypickém a vyžadujícím specifický přístup.

Kuchařky zaměřené na dětského recipienta se poprvé objevily v severní Evropě v polovině devatenáctého století, a to konkrétně v Dánsku a Německu. Zpočátku bylo obtížné přesvědčit vydavatele k otištění takto specificky zaměřených knih, ale časem se staly velice populárními. Původní myšlenkou těchto kuchařských knih bylo především zabavit dětské recipienty, svědčí o tom vypovídající podnadpis jedné z dánských knih<sup>43</sup> „Amusing pastime for well-bred girls from 6 to 12 years“. Určeny však byly spíše k užití v zámožnějších rodinách, neboť pro děti z rodin dělnické třídy práce v kuchyni nepředstavovala zábavu, domácích prací se totiž účastnily od raného dětství.<sup>44</sup>

Stejně jako u kuchařských knih pro dospělé čtenáře, i ty pro děti byly zpočátku zaměřeny pouze na dívky. V roce 1847 vyšla první dětská kuchařka<sup>45</sup>, která se už v předmluvě obracela konkrétně na dívky, jež si kromě vaření měly vštípit také základy domácích prací nebo úctu ke služebnictvu. Podobně vyznívaly i německé kuchařky, které si kladly za cíl udělat z dívek rozené hospodyňky a naučit je všem ženským uměním, mezi něž se mimo péči o domácnost řadilo samozřejmě také umění kuchařské.<sup>46</sup> Obdobný trend pak můžeme pozorovat i u nás v průběhu 19. století a v první polovině 20. století, kdy byla role dívek-hospodyň v kuchařkách

---

<sup>43</sup> Alle smaapigers kogebog, Copenhagen, 1855.

<sup>44</sup> NOTAKER, Henry. *A History of Cookbooks: From Kitchen to Page over Seven Centuries*, první vydání, University of California Press, 2017, str. 293.

<sup>45</sup> MANGOR, Anne Marie. *Cookbook for Young Girls*, Dánsko, 1847.

<sup>46</sup> NOTAKER, Henry. *A History of Cookbooks: From Kitchen to Page over Seven Centuries*, první vydání, University of California Press, 2017, str. 294.

organicky propojována s jejich českým vlasteneckým posláním a péčí o domov a rodinu jako základní jednotku národa či státu.

Situace v poválečném Československu byla na poli dětských kuchařek v obdobném stádiu jako kuchařky zaměřené na recipienty mužského pokolení – k jejich prosazování tedy docházelo od konce padesátých let. V roce 1959 vyšla první dětská kuchařka *Vaříme za maminku*, jejíž název vypovídá o tom, že trend malých hospodyněk naznačený v předchozím odstavci zůstal zachován i v socialistické společnosti. Toto zaměření na malé dívky bylo překonáno už v roce 1962, kdy vyšla kniha *Dneska vařím já*, v níž autorka kromě děvčat uvažuje také o chlapcích.<sup>47</sup>

Dnešní produkce kuchařek pro děti už se nezaměřuje pouze na dívky a oprostuje se od myšlenek na výchovu malých hospodyněk. Nabídka těchto knih by se dala rozdělit do dvou skupin. První skupina je založena na receptech zasazených do prostředí oblíbených dětských pořadů. Děti potom mohou vařit pokrmy svých oblíbených princezen, zvířátek nebo jiných pohádkových postavíček. Těchto knih v současné době vychází celá řada.

Nakladatelství Egmont v posledních třech letech vydalo například kuchařku *Disney princezen*<sup>48</sup> nebo *Kuchařku mladých svišťů*<sup>49</sup>. Kuchařka *Disney princezen* nabízí sedmatřicet receptů, které jsou pro děti rozděleny podle obtížnosti pomocí ikon korunek. V úvodu autor k malým čtenářům promlouvá a povzbuzuje je k vaření, když píše, že „Princezny sice pocházejí z různých koutů světa [...] všechny ale mají něco společného – dodávají nám odvalu zkoušet nové věci a jít za svými sny“.<sup>50</sup> Samotným receptům předchází několik stran, na kterých jsou popsány základní úkony spojené s vařením – v těchto textech i v textech postupů jednotlivých receptů je použita *du-forma*, autor tedy promlouvá přímo k dítěti – v tomto případě konkrétně k dívce, úkony zároveň srozumitelně popisuje, aby dítě mohlo postupy následovat.

---

<sup>47</sup> POŘÍZKOVÁ, Lenka. *Kuchyně ve službách lidu. Vydávání kuchařek v Československu v letech 1945–1989*. Olomouc, 2024, str. 180-182. (v tisku)

<sup>48</sup> *Kuchařka*. Přeložil Petra VICHROVÁ. Disney. Princezna. V Praze: Egmont, 2023. ISBN 978-80-252-5464-6.

<sup>49</sup> *Kuchařka mladých svišťů*. Disney. V Praze: Egmont, 2022. ISBN 978-80-252-5189-8.

<sup>50</sup> *Kuchařka*. Přeložil Petra VICHROVÁ. Disney. Princezna. V Praze: Egmont, 2023. ISBN 978-80-252-5464-6.

Samotný recept, jehož název většinou obsahuje buď jméno princezny, nebo alespoň nějakou spojitost s ní, je uveden krátkou předmluvou, v níž se uvádí kontext spojení dané princezny a samotného pokrmu. Dále je na straně popsán postup přípravy a na levém kraji je vždy uvedena úroveň obtížnosti, počet porcí, soupis surovin, způsob podávání pokrmu a tip, který většinou předkládá možné alternativy některé ze surovin, jiný možný postup přípravy nebo podávání pokrmu. Každý recept je doprovázen ilustrací princezny (nebo jiné postavy z dané pohádky), ilustrační ikonou vztahující se k danému příběhu<sup>51</sup> a na následující straně je ilustrační fotografie hotového pokrmu. Celá kniha je tedy přizpůsobena malému čtenáři tak, aby pro něho byla příprava pokrmu co nejsrozumitelnější a zároveň je kladen velký důraz na vazbu s konkrétními postavami disneyovských pohádek tak, aby se dítě (zde předpokládaně dívka) mohlo s rolí kuchaře (kuchařky) snadno identifikovat.

Průvodci druhé jmenované kuchařky nakladatelství Egmont jsou kačeři z Kačerova. Stejně jako u předchozí knihy, i zde jsou první strany věnovány radám, jak by se děti měly chovat v kuchyni a na co by si měly dávat při vaření pozor, dále představují malému čtenáři přehled měr a vah a způsob jejich převodu pro účely vaření. Ke čtenáři autor opět promlouvá přímo – du-formou, a tak, aby byla kniha dítěti co nejsrozumitelnější (s pokyny ve druhé osobě se setkává doma ze strany rodiče nejčastěji).

Recepty v *Kuchařce mladých svišťů* obsahují vždy název pokrmu<sup>52</sup>, dobu přípravy, počet porcí a soupis potřebných surovin i kuchyňského náčiní. Rozdílný přístup je zde použit u samotného popisu postupu, ten je rozdělen do číslovaných kroků, které jsou navíc doplněny také o detailní ilustrovaný obrázkový doprovod. Ty předpisy, u kterých je zapotřebí použít sporák nebo troubu (případně obojí), jsou navíc označeny barevným kolečkem – tento symbol je použit také v obsahu, aby bylo na první pohled patrné, ke kterým receptům budou děti potřebovat asistenci rodičů. Výsledné jídlo zde vidíme pouze v ilustrované formě.

---

<sup>51</sup> U receptů spojených se Sněhurkou jsou například použity ikony jablka, Locika má své recepty doplněny o obrázek chameleona, recepty Meridy jsou doplněny o postavičku medvěda, u dalších princezen tento doplněk funguje obdobně.

<sup>52</sup> Ne ve všech případech se v názvu objevují jména konkrétních postav ze seriálu. V případě, že je recept od konkrétní postavy, je doplněn o ilustraci hlavy daného kačera.



Ze druhé skupiny kuchařek pro děti, které nejsou inspirovány pohádkovým světem, vyniká *Kuchařka pro mého syna*<sup>53</sup> již zmiňovaného nakladatelství Smart Press. Tato kniha není zaměřena na tak mladé čtenáře, jako kuchařky z první skupiny, je věnována začínajícím mladým kuchařům (a kuchařkám), kterým chce předat základní postupy vaření. Některé principy kompozice a formální úpravy však jednoznačně využít dítětem či mladistvým podporují. V knize je mnoho návodných ilustrací, řada nejrůznějších poznámek, které jsou odděleny jednak barevně, jednak k nim odkazují četné šipky. Stejně jako v předchozích případech, i zde autorka používá du-formu, kterou dítěti dává pokyn, co má dělat.

Jednotlivé recepty jsou inspirovány různými světovými kuchyněmi, proto je vždy pod názvem českým uveden také ten v řeči, z jejíž krajiny daný recept pochází. Pod názvem je uvedena obtížnost značená počtem hvězdiček, doba vaření a počet porcí. Následuje soupis surovin a samotný podrobný postup přípravy pokrmu, v němž jsou některá důležitá místa barevně vyznačena. Kniha se tedy v nejvyšší míře názorností přizpůsobuje svému čtenáři. Výsledek je zobrazen vždy na celostránkové fotografii.

Jednou z inovací v kuchařských knihách zaměřených na specifického čtenáře jsou ty, jež jsou věnovány hráčům počítačových her. V roce 2021 u nás vyšla jedna původně česká, a to *Ich bin ein gamer: Kniha receptů pro hráče i (ne)hráče*<sup>54</sup>. Jiří Babica, inspirován komentáři pod svými videi na platformě YouTube, vytvořil kuchařku, která má pomoci nejen mladým lidem od počítačů, ale obecně teenagerům, ukojit hlad snadnými pokrmy, jejichž příprava nezabere příliš mnoho času. Už na první pohled se této skupině kniha přibližuje svým komiksovým vzhledem – u receptů jsou vyobrazeni nejrůznější superhrdinové, mezi něž zde patří i sám autor. Jednotlivé recepty jsou doprovázeny komentáři ve stylu komiksových bublin, kterými se prostřednictvím jazyka simulujícího neformální mluvený projev přibližují svému publiku.<sup>55</sup>

---

<sup>53</sup> ZEMANOVÁ, Veronika. *Kuchařka pro mého syna*. Praha: Smart Press, 2023. ISBN 978-80-88244-41-7.

<sup>54</sup> BABICA, Jiří. *Ich bin ein Gamer: Kniha receptů pro hráče i (ne)hráče*. Eminent, 2021. ISBN 978-80-11-00711-9.

<sup>55</sup> Např.: „Jednou rukou jíš, druhou taháš myš.“ (str. 42), „Total gamerskej základ!!!“ nebo „Chleba ve váju rulez!“ (str. 40)

Recepty jsou podle vzoru hráčské terminologie rozděleny na „levely“ podle obtížnosti. Každý recept je složen ze soupisu ingrediencí a popisu postupu přípravy, který je psán v inkluzivním plurálu a má deskriptivní charakter. U všech předpisů je ilustrační fotografie hotového pokrmu, některé jsou doplněny další doprovodnou ilustrovanou grafikou inspirovanou počítačovými hrami a komiksy, které se mísí s prvky gastronomickými.

Kromě domácího zástupce se na našem trhu objevila také zahraniční kuchařka stejného zaměření, tou je *Minecraft – Moje kniha receptů: 30 receptů ze světa oblíbené videohry!*<sup>56</sup>. Oproti první jmenované se tato kuchařka inspirovala pouze jednou konkrétní hrou a její vizuál, který hraje v kuchařce nejdůležitější roli, je celý tvořený podle vizuálu dané hry – primární tedy je, že jsou pokrmy hranaté. U některých jídel je doplněno označení „viděno v minecraftu“, ale ne všechny recepty jsou inspirovány přímo hrou.

Úvodní text ke každému receptu přibližuje konkrétní pokrm, předkládá, kde se s danou věcí můžeme setkat ve hře, jaké benefity přináší nebo jak se s ní v tomto alternativním světě zachází.<sup>57</sup> Následuje soupis surovin a náčiní, které bude k přípravě pokrmu potřeba. Postup přípravy je rozdělený na jednotlivé detailně popsané číslované kroky, které jsou navíc nadepsány podle toho, co se zrovna připravuje. Všechny texty jsou psány spisovnou češtinou, která se po lexikální stránce nepřibližuje ani hráčům, ani mladším dětem, ke kterým je celá kuchařka směřována. Předpisy jsou doplněny o ilustrační fotografii hotového pokrmu a o několik obrázků přímo z prostředí počítačové hry.

Zatímco dětské a mužské kuchařské knihy jsou (už podle historického kontextu) běžně a dlouho využíváné, poslední představený typ je naopak výraznou dobovou aktualizací žánru. Tyto skupiny jsou však pouze ilustračním výběrem z dnešní knižní produkce. Kromě těchto kategorií se u nás objevuje také řada kuchařek

---

<sup>56</sup> LALBALTRY, Juliette a DESLANDES, Charly. *Minecraft - moje kniha receptů: 30 receptů ze světa oblíbené videohry!*. Přeložil Kateřina MARKO. V Brně: Computer Press, 2022. ISBN 978-80-251-5004-7.

<sup>57</sup> Např. „V Minecraftu dodá chléb 3 body na ukazateli hladu. To není špatné. K jeho výrobě potřebujete nasbírat semena pšenice, která získáte posečením trávy. [...]“ (*Minecraft - moje kniha receptů*, str. 48)

zaměřených na sportovce<sup>58</sup>, rodiče<sup>59</sup>, single lidi<sup>60</sup> a mnoho dalších kategorií čtenářů.

Z výše uvedeného vyplývá, že vzniká řada kuchařek zaměřených na různé skupiny čtenářů, kterým se přizpůsobují jednak svou formou – nejvýrazněji po vizuální stránce, a jednak také způsobem komunikace s nimi. Nejenom, že se adaptují na slovník dané množiny uživatelů, ale blíží se jim také samotným oslovením. Druhá osoba imperativu je jednou z možností využívaných nejenom v kuchařkách pro děti, ale také v těch pro dospělé (vedle inkluzivního plurálu). U kuchařek zaměřených na specifického čtenáře je jednoznačně častější, neboť plní kontaktní funkci. Platí zde, že čím specifičtější je adresát, tím větší tendence ke kontaktnosti je.

---

<sup>58</sup> Např. GRANT, Hannah a SIMS, Stacy T. *Eat race win: kuchařka pro vytrvalostní sportovce* (2020) nebo FLANAGAN, Shalane a KOPECKY, Elyse. *Běhejte rychle, jezte pomalu: výživné recepty nejen pro sportovce* (2017).

<sup>59</sup> Např. NOSKOVÁ MOSORJAKOVÁ, Bára. *Bárina kuchařka pro mámy a táty* (2023).

<sup>60</sup> Např. *Kuchařka pro singles*. Apetit (2019).

## 4 Lifestylové kuchařky

Další specifickou skupinu tvoří kuchařské knihy orientující se na současný životní styl. Mohou být zároveň doplňujícím prvkem k činnostem, které naplňují náš volný čas, mohou nám prezentovat vaření jako koníček nebo odpovídat filozofii našeho života.

U nás došlo k etablování tohoto typu kuchařek již v období socialistického Československa, konkrétně v šedesátých letech a souviselo se dvěma okolnostmi: s rehabilitací požitkářského diskurzu v gastronomii po dvou dekadách jeho přísné medikalizace a dále s rozvojem volnočasových aktivit a postupným pojmáním vaření jako záliby, nikoli jako nezbytnosti.<sup>61</sup> V dané době bylo narůstání volného času v populaci hojně diskutováno a vaření pronikalo z kuchařských knih do rozhlasu či televize, což v průběhu normalizace vedlo až ke vzniku specifické subkultury spojující kuchařství s prezentací celebrit. Vyplňování volného času po práci a s tím spojené formulování životní filozofie byly předmětem nejrůznějších příruček, a to nejen přímo v popisovaném období.<sup>62</sup>

Už v šedesátých letech dvacátého století začaly být povolna produkovány kuchařky zaměřující se na nové koníčky, které tehdejší obyvatele Československa pobízely k trávení volného času v přírodě. Ať už se jednalo o zahrádkaření, turistiku, nebo za minulého režimu velice populární chataření. Podpora těchto venkovních hobby byla podnícena především pokračujícím průmyslovým pokrokem a nárůstem technokracie společnosti.<sup>63</sup>

Právě vaření v prostorách zahrad a chalup s sebou přinášelo specifické požadavky na kuchařské návody, které se těmto podmínkám – nejen místu určenému k samotnému vaření, ale i tomu vyhrazenému pro skladování potravin – musely přizpůsobit. Vznikaly proto kuchařky s vypovídajícími názvy – *Vaříme na výletě a v chatě*, *Vaříme v přírodě* nebo *Vaříme na chatě*. V letech sedmdesátých se tento druh kuchařek stal ještě populárnějším a dalo by se říci, že dal vzniknout novému

---

<sup>61</sup> POŘÍZKOVÁ, Lenka. *Kuchyně ve službách lidu. Vydávání kuchařek v Československu v letech 1945–1989*. Olomouc, 2024, str.105-109. (v tisku)

<sup>62</sup> FRANC, Martin. *Retrojídlo: jak jsme jedli za socialismu*. V Brně: CPress, 2020. ISBN 978-80-264-3317-0, str. 84.

<sup>63</sup> Srov. FRANC, Martin a KNAPÍK, Jiří. *Volný čas v českých zemích 1957-1967. Šťastné zítřky*. Praha: Academia, 2013.

typu kuchařských knih, a to právě hobby kuchařkám reflektujícím vaření v tomto období již běžně vnímané jako koníček.<sup>64</sup>

Ačkoli dnes lidé tráví opravdu značnou část života ve městě, zavření v práci, ve škole a jiných institucích, trend opouštění těchto přelidněných míst u nás přetrvává a s ním obliba chataření, zahradničení nebo alespoň vyjíždění do přírody za chvilkovým klidem v podobě turistických výšlapů. Návrat do české přírody navíc v posledních letech podnítila také virová epidemie, která nás na čas donutila omezit zahraniční cesty a vydávat se spíše za turistiku v okolí bydliště. Pro příležitosti těchto venkovních aktivit proto stále vzniká dlouhá řada kuchařek. Ať už je to *Kempinková kuchařka*<sup>65</sup>, *Vaříme pod širákem*<sup>66</sup>, minulý rok vydaná *Zálesácká kuchyně*<sup>67</sup> nebo *Outdoorová kuchařka*<sup>68</sup>.

Pro ilustraci pojetí této skupiny „venkovních“ kuchařek se dá poslední jmenovaná kniha s podtitulem *od rodinných výletů po zimní horské expedice* charakterizovat jako příručka obsahující kromě receptů vhodných ke sbalení do batohu také řadu doplňujících textů, jež předávají informace o správném dávkování jídla při energetickém výdeji na cestách, o výživových hodnotách určitých potravin, mimo jiné zde autorka předkládá modelový týdenní jídelníček na horskou túru nebo pravidla sušení nejen ovoce.

Jednotlivé recepty doplňují další texty s informacemi o výživových hodnotách v pokrmu použitých surovin, které jsou navíc doplněny také o autorčiny vlastní zkušenosti s daným jídlem na cestách. Mimo tyto texty se na straně s předpisem nachází soupis surovin a popis postupu přípravy. Na celostránkových fotografiích jsou zachyceny hotové pokrmy, které jsou tematicky foceny v přírodě, nejčastěji v ešusu nebo podobném trampsky laděném nádobí. Stejně tak fotografie na obálce knihy zachycují momenty z přípravy pokrmů ve volné přírodě, takže i vizuální stránka podporuje celkové zaměření knihy. Kuchařku vydalo již dříve zmiňované

---

<sup>64</sup> POŘÍZKOVÁ, Lenka. *Kuchyně ve službách lidu. Vydávání kuchařek v Československu v letech 1945–1989*. Olomouc, 2024, str. 105-109. (v tisku)

<sup>65</sup> LEX, Viola a STANITZOK, Nico. *Kempinková kuchařka: recepty pro vášnivé cestovatele*. Přeložil Jana OLIVOVÁ. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5015-9.

<sup>66</sup> FRISCH, Emma. *Vaříme pod širákem: jednoduché recepty do přírody*. Překlad Jana Rajnyšová. Vydání první. Praha: Pavel Dobrovský - Beta, s r.o., 2020. 193 stran. ISBN 978-80-7593-068-2.

<sup>67</sup> ELSTNER, František Alexander. *Zálesácká kuchyně*. Praha: Naše vojsko, 2023. ISBN 978-80-206-1571-8.

<sup>68</sup> POSPĚCHOVÁ, Petra. *Outdoorová kuchařka: od rodinných výletů po zimní horské expedice*. 2. vydání. Praha: Smart Press, 2019. ISBN 978-80-88244-10-3.

nakladatelství Smart Press, jež se na přírodní tematiku a zdravý životní styl zaměřuje.

Na bázi cestování, které se čím dál častěji stává oblíbeným životním stylem současné populace, vzniká skupina kuchařek zaměřených na zahraniční kuchyně států, které autoři těchto knih navštívili. Výraznými počiny současné produkce jsou knihy *Neplecha na plechu*<sup>69</sup> a její druhé pokračování<sup>70</sup>, které jsou koncipovány jako deníkový zápis z cest doplněný o recepty z více než dvaceti destinací.<sup>71</sup> Na předsádce knihy je otištěna mapa, ve které jsou vyznačena místa, o kterých je v kuchařce pojednáváno. Samotné kapitoly jsou koncipovány jako deníkové zápisy z cest po konkrétních státech, jež obsahují také řadu fotografií. Vyprávění, které je stěžejním prvkem knihy, je prokládáno recepty typickými pro danou lokalitu. Předpisy jsou navíc doplněny o informativní texty zaměřené na danou světovou kuchyni. Kuchařka je tedy koncipována jako cestopis s integrovanými recepty.

Podobně zaměřená je kuchařka Kamily Rundusové, která na sociálních sítích vystupuje pod pseudonymem Kamu. *Nejbarevnější kuchařka*<sup>72</sup> nabízí ohromné množství návodů na exotické pokrmy i nápoje a podobně jako výše jmenované knihy, obsahuje nejen životní příběh autorky, ale hlavně předává její zážitky z cest. Kuchařka čtenáři poskytuje přesně to, co svým názvem slibuje – je jedinečná svou prací s grafickou stránkou, každý list je originálním spojením různých barev, je specifická svou sazbou, kombinací písem, nadpisů, využívá různých tvarů pro textová pole, míchá fotografie s ilustracemi. Vyšla ve spolupráci s nakladatelstvím Došel karamel, které se orientuje právě na kuchařskou a kreativní literaturu.

Vedle lifestyleových kuchařek zaměřených na obecně populární aktivity (cestování, pobyt v přírodě), mezi něž bychom mohli zařadit i kuchařky zaměřené na sportovce, se na knižním trhu objevují také receptáře orientované na čtenáře z úžeji vymezených hobby skupin – ať už se jedná o pokračování tradice mysliveckých

---

<sup>69</sup> LORENC TRPIŠOVSKÁ, Markéta a LORENC, František. *Neplecha na plechu: kuchařka : cestovatelský deník*. Liberec: [Markéta Lorenc Trpišovská], 2020. ISBN 978-80-270-6418-2.

<sup>70</sup> LORENC TRPIŠOVSKÁ, Markéta a LORENC, František. *Neplecha na plechu: kuchařka : cestovatelský deník 2*. Liberec: [Markéta Lorenc Trpišovská], 2021. ISBN 978-80-11-00386-9.

<sup>71</sup> První kuchařka obsahuje osmnáct kapitol z různých zemí a měst světa, druhá potom sedm kapitol nazvaných po jednotlivých místech, ale některé destinace se v prvním a druhém díle kuchařky překrývají.

<sup>72</sup> RUNDUSOVÁ, Kamila Kamu. *Nejbarevnější kuchařka*. Praha: Kamila Rundusová ve spolupráci s Adélou Hálkovou (Došel karamel, s.r.o.), 2017. ISBN 978-80-906960-4-4.

a rybářských kuchařek, nebo o kuchařky, jež nemusí být svými předpisy orientovány pouze na stravu lidskou nebo potraviny vůbec.

Vedle *Malé myslivecké kuchařky*<sup>73</sup> je pozoruhodná též *Kuchařka z rybářské chaty*<sup>74</sup>. Zatímco první jmenovaná kniha se orientuje pouze na vaření a předává recepty na zvěřinu, rybářská kuchařka doplňuje recepty o množstvím fotografií a příběhů z rybaření v Norsku. Tuto knihu vydalo nakladatelství Pointa, tedy platforma založená na subskripci a crowdfundingu. Právě nekonvenční pojetí receptáře, tj. využití osobní, příběhové roviny, sehrálo při prezentaci knižního projektu významnou roli.

Specifický typ kuchařek vznikl spojením tradiční struktury receptáře s jiným než gastronomickým obsahem, typicky například s domácí přípravou kosmetických produktů. Příprava domácí kosmetiky se stává čím dál populárnější, a to pro řadu benefitů – jednak se samotná výroba stává zábavou a koníčkem, jednak každý spotřebitel ví, z čeho se produkty používané na jeho tělo skládají, a v neposlední řadě se tato cesta často spojuje s myšlenkou ekologické udržitelnosti.

Z nedávno vydaných kuchařek směřujících k této problematice lze vyzdvihnout *Kosmetiku hrou*<sup>75</sup> nebo *Krásnou kuchařku*<sup>76</sup>. Obě knihy přinášejí návody nejenom na výrobky pečující o pokožku, vlasy nebo ústa, ale představují také prostředky pečující o domácnost – přípravky na mytí nádobí, praní prádla nebo univerzální čističe. Všechny návody jsou formulovány s ohledem na životní prostředí, které se výrobou vlastních čistících prostředků nezatěžuje zbytečnými obaly a chemikáliemi.

*Kosmetika hrou* je rozdělena na první část teoretickou, ve které autorka přibližuje vlastní cestu k tomuto životnímu stylu a seznamuje čtenáře s filozofií a zásadami metody, informuje o benefitech jednotlivých přísad, představuje pomůcky pro výrobu apod. Sama autorka v úvodu píše, že její recepty jsou pouze dobře míněnými radami, svého čtenáře tedy nepřesvědčuje ke změně svého chování, ale

---

<sup>73</sup> KOCOURKOVÁ, Zdena. *Malá myslivecká kuchařka*. [Olbramovice]: Tria, 2020. ISBN 978-80-86618-26-5.

<sup>74</sup> RICHTEROVÁ, Nataša. *Kuchařka z rybářské chaty: recepty z mořských ryb*. První vydání. V Praze: Pointa, 2023. 161 stran. ISBN 978-80-7691-165-9

<sup>75</sup> KLIMENTOVIČOVÁ, Judita. *Kosmetika hrou*. 1. vydání. Praha: Fragment, 2018. 197 stran. ISBN 978-80-253-3903-9.

<sup>76</sup> MAŠKOVÁ, Žaneta a POSPÍŠILOVÁ, Lucie. *Krásná kuchařka: recepty na tělo*. V Praze: Došel karamel, 2019. ISBN 978-80-906960-7-5.

předkládá alternativní možnosti. Druhá část potom představuje praktickou stránku věci – nalezneme zde tedy návody na jednotlivé pečující produkty. Sekce<sup>77</sup> jsou potom ještě doplněny o krátký úvod věnovaný problematice péče o konkrétní část lidského těla, najdeme zde také například ilustrační postup péče o citlivou pleť nebo tipy pro ještě lepší výsledky při starostlivosti o pokožku. Samotné recepty zahrnují nejenom soupis surovin a postup přípravy, některé jsou doplněny také o detailní fotografie postupu přípravy, které mohou být návodné i receptům na jiný druh přípravku ze stejné kategorie.<sup>78</sup>

*Krásná kuchařka* je také uvedena teoretickou částí, která představuje základní principy výroby kosmetiky – macerace, fermentace, výroba mýdla apod. Praktická část je potom rozdělena podobně jako první kniha podle oblasti, na kterou se výrobek bude aplikovat. Návody této knihy nejsou tak názorné – obsahují soubor ingrediencí, náčiní a slovní postup spolu s ilustračními (spíše estetickými než návodnými) fotografiemi. Odlišuje se však svým vyjadřováním, které se orientuje spíše na mladé publikum, a to už výběrem lexika: „Pokud chceš prát jemné prádlo šetrně, tak za a) nenechávej prát svého bóje a za b) používej prací gel.“<sup>79</sup> Oba kosmetické receptáře představují pouze možnou alternativu přístupu ke kosmetice, kterou předávají přátelskou formou.

Knižní trh však nabízí ještě specifičtější druh kuchařek, a to knihy pro chovatele domácích mazlíčků – v tomto případě specificky pro psy. *BARF kuchařka*<sup>80</sup> si neklade za cíl předávat rady spojené s výživou psa, není zde popsána ani metoda, po níž se kniha jmenuje, předává pouze recepty a tipy pro přípravu a skladování výrobků. Recepty jsou jako u většiny „lidských“ kuchařek rozděleny na použité suroviny, postup přípravy a fotografie produktů, navíc jsou doplněny o značení, zda se jedná o recept pro štěňata, psy alergické na některou surovinu, nebo jestli jde o jednoduchý recept.

Cílem této kapitoly nebylo představit absolutní výčet hobby a lifestyle kuchařek, ke kterým by se dala uvést dlouhá řada různých knih, ale ukázat návaznost na

---

<sup>77</sup> Kniha je rozdělena na péči o pleť, rty, oči, vlasy, tělo, děti a péči o domácnost.

<sup>78</sup> Například pro šampon na citlivou nebo zánětlivou pokožku lze využít fotografický návod použitý na bylinný šampon pro normální vlasy – mění se pouze použité ingredience.

<sup>79</sup> MAŠKOVÁ, Žaneta a POSPÍŠILOVÁ, Lucie. *Krásná kuchařka: recepty na tělo*. V Praze: Došel karamel, 2019. ISBN 978-80-906960-7-5.

<sup>80</sup> NOVOSÁDOVÁ, Kateřina. *BARF kuchařka*. Vydání první. Praha: Plot, 2016. 188 stran. ISBN 978-80-7428-299-7.



historický trend, který pokračuje do dnešních dnů a je hojně využíván. Pro tento typ kuchařek platí, že čím je specifičtější adresát knihy (potažmo koníček), tím osobitější je také zpracování kuchařské knihy vztahující se k danému hobby. Lifestylové kuchařky vynikají množstvím paratextů, které uvádějí čtenáře do problematiky určité volnočasové aktivity, ať už se jedná o představení základů výroby domácí kosmetiky, chovatelství, cestování nebo dalších zmíněných koníčků. Inovativní je v tomto směru především výběr současných koníčků, pro které kuchařky mohou vznikat.

## 5 Kuchařky celebrit

Zatímco se předchozí dvě kapitoly věnovaly kuchařkám zaměřeným na čtenáře, následující kapitola bude věnována titulům vyčleněným na základě autorů, konkrétně tvůrců z řad českých celebrit. Pro tento typ publikací se již vžilo profesní označení „kuchařky celebrit“. Autory lze rozdělit do dvou skupin – jednak na ty, kteří jsou původním řemeslem kuchaři, a předávají tedy většinou odborné rady a návody na postupy v seriózněji laděných kuchařkách, a jednak na ty, kteří primárně působí v showbyznysu a vaření se věnují jako zálibě.

Stejně jako u všech prozatím představených kategorií, má i autorství celebrit v žánru kuchařských knih svou historii. Už v devatenáctém století se mezi kuchaři vyskytovaly osobnosti ve společnosti velice vážené. Z tohoto důvodu byla také řada kuchařských knih podepisována právě jejich jmény, ačkoli nemuseli mít s danou publikací nic společného. Notaker jako ilustraci počátku éry slavných šéfkuchařů-autorů předkládá příběh italského původce knihy *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* z roku 1891. Kuchařka se stala ve své době bestsellerem, bylo jí vytištěno padesát tisíc výtisků, nicméně její osud byl v ohrožení už v samotném počátku publikování, neboť ji nakladatel napoprvé odmítl. Důvodem byla neznámost autorova jména, nakladatelovou podmínkou tedy bylo otištění knihy pod jménem Dancyho, jednoho z nejoblíbenějších kuchařů ve Florencii, což se nakonec ukázalo jako výhodný postup.<sup>81</sup> Daná strategie ukazuje, jak velkou roli může hrát osobnost autora v marketingu kuchařské knihy.

Tento fenomén se neobjevil pouze v Itálii, podobně měla také Paříž a Londýn Augusta Escoffiera, Oscar Tschirky byl zase velice populárním restaurátorem v New Yorku a Victor Hirtzler byl oblíbeným francouzským šéfkuchařem působícím v San Franciscu. Posloužit lze též českým příkladem, jedním z vážených restauratérů a hoteliérů, kterému vycházely kuchařky v první polovině dvacátého století, byl Karel Šroubek. V roce 1911 šlo například o knihu *Jak se vaří u Šroubka*,

---

<sup>81</sup> NOTAKER, Henry. *A History of Cookbooks: From Kitchen to Page over Seven Centuries*, první vydání, University of California Press, 2017, str. 41.

kteřá byla později znovu vydána v roce 2008<sup>82</sup>, což svědčí o jeho přetrvávající popularitě.<sup>83</sup>

Posuneme-li se do druhé poloviny dvacátého století, především potom do let sedmdesátých a osmdesátých, v Československu, zjišťujeme, že éra vydávání kuchařek známých osobností stále pokračovala, byť byla před tím přerušena dvěma dekádami medikalizovaného gastronomického diskurzu. K šéfkuchařům se nyní přidaly právě celebrity z řad uměleckých, jednou z nejvýraznějších autorek-celebrit této doby byla herečka a operní pěvkyně Jiřina Šejbalová. Mimo umělce se začali o kulinářské umění zajímat také například osobnosti z řad publicistů (Petr Hořejš).<sup>84</sup>

V současné době je trend kuchařek psaných celebritami jedním z nejvýraznějších – na pultech knihkupectví jsou tyto knihy nepřehlédnutelné. Dominují jim především ty psané kuchařskými a cukrářskými profesionály, o poznání méně je receptářů z pera celebrit uměleckých.

Významnou kuchařskou postavou, která je na dnešním knižním trhu v této kategorii nepřehlédnutelná, je například Josef Maršálek, profesionální cukrář, který se pro širokou veřejnost v posledních letech zviditelnil především účinkováním v pořadu České televize *Peče celá země* nebo *StarDance*. V posledních pěti letech vyšlo Josefu Maršálkovi více než deset kuchařek – většina z nich je publikována pouze pod jeho jménem, ale vznikly také kuchařky kolektivní, na kterých se podílel – ty většinou vycházejí z pořadů České televize.<sup>85</sup>

Z řady Maršálkových kuchařek, které jsou založeny na profesionálních radách, detailních fotografických i slovních návodech a receptech, vystupuje výrazně narativní kuchařka *Péct, milovat a žít*<sup>86</sup>, ve které autor vypráví svůj životní příběh od narození až po současnost. Každá z devíti kapitol je věnována některé důležité osobě (či osobám), která formovala jeho život, a je zakončena vždy jedním

---

<sup>82</sup> ŠROUBEK, Karel. *Jak se vaří u Šroubka?: sbírka kuchařských receptů jídel, v restaurantu Šroubek denně střídavě upravovaných*. Praha: Pragma, 2008. ISBN 978-80-7349-144-4.

<sup>83</sup> NOTAKER, Henry. *A History of Cookbooks: From Kitchen to Page over Seven Centuries*, první vydání, University of California Press, 2017, str. 41-42.

<sup>84</sup> FRANC, Martin. *Retrojídlo: jak jsme jedli za socialismu*. V Brně: CPress, 2020. ISBN 978-80-264-3317-0, str. 75-76.

<sup>85</sup> Dvě kuchařky vznikly podle pořadu *Peče celá země* a tři kuchařky vznikly v kooperaci s herečkou Terezou Bebarovou – jedna vychází z pořadu *Buchty po ránu* a dvě vznikly podle jejich vlastního pořadu *Čas na TE.BE*, který je stále dostupný na stejnojmenných webových stránkách.

<sup>86</sup> MARŠÁLEK, Josef. *Péct, milovat a žít*. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5387-7.

receptem, jenž je dedikován právě dané osobě. Celkově tedy v této kuchařce najdeme pouze devět receptů, zatímco narativní složka jednoznačně převládá. Právě podobné publikace dnes přispívají k rozmlžování okrajů daného žánru a k formulaci otázky, co vše lze za kuchařskou knihu považovat. Recept je zde vlastně pointou určitého příběhu, narace k němu jednoznačně směřuje, je její integrální součástí.

V pořadu ČT *Peče celá země* se objevila také další výrazná osobnost české cukrařiny, kterou je Mirka van Gils Slavíková, jejíž nejnovější řadu kuchařek nelze v knihkupectvích pro jejich barevnost přehlédnout.<sup>87</sup> První<sup>88</sup> ze série *Famózní* vydala autorka v roce 2021 a vznikla díky podpoře kampaně na platformě HitHit, kde si knihu předobjednaly přes dvě tisícovky lidí. Tuto podporu autorka získala bezpochyby také díky své práci na sociálních sítích (především na platformě Instagram), kde má nyní přes sto dvacet tisíc sledujících, se kterými se aktivně dělí o videonávody s recepty. Mimo jiné zde sdílela zákulisí výroby *Famózních* kuchařek, což mohl být také faktor ovlivňující jejich přijetí a oblíbenost u široké veřejnosti.

Tyto kuchařky, které byly v roce 2023 doplněny o nejnovější *Štědré a voňavé*<sup>89</sup>, jsou specifické také tím, že mají na zadních stranách uvedeny sponzory, díky nimž mohly vzniknout. Nejčastěji se jedná o firmy prodávající nádobí, přístroje nebo jiné kuchyňské náčiní – to se v kuchařkách potom objevuje na fotografiích. Tento způsob podpory (de facto ve formě product placementu) nevyužívá pouze Slavíková, stejně tak se podobná báze sponzorství<sup>90</sup> objevuje výrazně například v kuchařkách účastnice televizní show *MasterChef* Veroniky Beskydiarové (*Besky – vaříme nebesky*<sup>91</sup> a *pečeme nebesky*<sup>92</sup>), jež má taktéž silnou fanouškovskou

---

<sup>87</sup> Kromě této řady však autorce v minulosti vyšly i další kuchařky, ve kterých se zaměřuje nejenom na sladké pečení.

<sup>88</sup> GILS SLAVÍKOVÁ, Mirka van. *Famózní!*. Praha: 103 media, 2021. ISBN 978-80-907878-0-3.

<sup>89</sup> GILS SLAVÍKOVÁ, Mirka van. *Štědré a voňavé*. Praha: 103 media, 2023. ISBN 978-80-907878-3-4.

<sup>90</sup> Zatímco v kuchařkách Slavíkové je sponzorům věnován prostor na straně titulu, kde jsou otištěna jejich loga, u kuchařek Beskydiarové jsou sponzoři knihy představeni nejenom na zadních stranách kuchařky, kde je jim věnován poměrně velký prostor, ale logo sponzora, který obchoduje pepř, se objevuje také u samotných receptů. Toto označení je přiloženo vždy vedle jmenované suroviny ve sloupci soupisu surovin.

<sup>91</sup> BESKYDIAROVÁ, Veronika. *Besky - vaříme nebesky*. Praha: Sevruga, 2022. ISBN 978-80-88440-02-4.

<sup>92</sup> BESKYDIAROVÁ, Veronika. *Besky - pečeme nebesky*. Praha: Sevruga, 2023. ISBN 978-80-88440-04-8.

základnu nejen na sociálních sítích, ale je známá také z dalšího účinkování na televizi Nova.

Pro kuchařky Beskydiarové jsou specifické také narativní oddíly, které přibližují její životní cestu. Samotné recepty však neobsahují téměř žádné prvky, které by o autorce vypovídaly něco bližšího. Každý zahrnuje název, soubor surovin a postup přípravy doplněný o velice krátký text odkazující k pokrmu. Obě knihy autorce vydalo nakladatelství Sevruga, které vlastní další výrazná osobnost české kuchařské scény – Zdeněk Pohlreich. Právě jeho kuchařky proto tvoří většinu vydávaných titulů. Sevruga se specializuje na kuchařské knihy, nicméně v sortimentu přidruženého e-shopu lze nalézt také tři tituly beletristické. Kromě kuchařek Pohlreicha a Beskydiarové zde vyšla například již zmíněná publikace *Cukrfree*.

Výrazná je rovněž kuchařka manželů Lubojatzky *Ulala*<sup>93</sup> ačkoli byla vydaná samonákladem a je dostupná pouze na e-shopu autorů. Kniha je vytvořena do posledního detailu s ohledem na budoucího uživatele. Odlišuje se už na první pohled – každý exemplář má svůj ochranný kartonový obal, ze které lze sestrojít stojan, jenž je praktický při samotném používání knihy – kuchařka se nezavírá, a navíc na pracovní ploše nezabírá tolik místa. Dále je opatřena hned dvěma stužkami, které napomáhají s orientací mezi recepty.

Recepty jsou rozděleny na sladkou a slanou polovinu, přičemž si autoři kladli za cíl předat předpisy tak detailně, aby se každému pokrm podařilo připravit hned na první pokus.<sup>94</sup> U receptů tedy najdeme velmi podrobný postup přípravy, který je oproti jiným kuchařkám specifický především tím, že jsou v textu u přidávaných surovin využívány indexy, které označují množství suroviny. Tento detail však nenahrazuje klasický soupis surovin, jenž je k receptu přidán také. Indexy napomáhají s orientací v receptu, čtenář tak nemusí na stránce těkat pohledem z postupu na soupis surovin, aby zjistil, jaké množství produktu je zapotřebí použít. Další zvláštností je využití časové osy, na které je schematicky vyznačen celý postup přípravy pokrmu. Do knihy jsou navíc zařazeny teoretické sekce nazvané *akademie*, ve kterých autoři učí své čtenáře například o práci s formami, o stolování a etiketě, o krájení ovoce a dalších tématech. Všemi těmito detaily dokazují, že

---

<sup>93</sup> LUBOJATZKY, Pavlína a LUBOJATZKY, Martin. *Lubojatzky*. První vydání. Praha: Pavlína Lubojatzky, 2021. 351 stran. ISBN 978-80-11-00184-1.

<sup>94</sup> <https://www.lubojatzky.cz/ulala-kucharka/>

jejich výše zmíněná ambice naučit čtenáře uvařit pokrm napoprvé, je u nich na prvním místě.

Podstatně méně obsáhlou skupinu kuchařských knih známých osobností tvoří ty, které vyšly celebritám z řad uměleckých. Většina těchto kuchařek nemá ambice učít čtenáře práci v kuchyni. Kuchařky umělců spíše představují soubor jejich oblíbených receptů, které se rozhodli sdílet se svými čtenáři-fanoušky. Jsou tedy mnohem méně preskriptivní než kuchařky profesionálů, Své postupy zpravidla sdílejí jako „možnost“, a nikoli „nutnost“ či „ideální vzor přípravy“. Neplatí to však bezevbytku, výraznými zástupci kuchařských knih s ambicí předat něco navíc jsou kuchařky bývalého reportéra, dnes známého především z obrazovek televize Prima, kde uvádí svůj pořad nejen o vaření – Ládi Hrušky. Ten vydal hned tři kuchařky se zaměřením na detoxikaci organismu, dietní pokrmy a nejnovější z nich vyšla v minulém roce a nese podtitul *Vaříme pro jednoho*<sup>95</sup>.

V úvodních částech kuchařek autor představuje několik rad a tipů – jak se stravuje, co mu pomáhá při hubnutí, v první kuchařce zaměřené na dietu ilustruje své „tukožroutské rituály“<sup>96</sup>, v druhé<sup>97</sup> zase předkládá „detoxové desatero“, třetí obsahuje triky pro úsporné vaření. Text je navíc psaný v ich-formě – na čtenáře tudíž působí tak, že se Hruška sám těmito pravidly ve stravování opravdu řídí a hlásí se k nim, předává tedy vlastní zkušenosti.

Větší část knih zabírají recepty, ve kterých se rukopis autora odráží už v použitých názvech<sup>98</sup>, jež odpovídají ražení autorova projevu v televizních pořadech. Samotné kuchařské předpisy jsou vždy uvedeny krátkým textem, jenž má podobně hravý charakter jako nadpis – také prostřednictvím těchto postupů se autor přibližuje svému čtenáři, texty mají až přátelskou povahu.<sup>99</sup> Následuje soupis surovin a postup

---

<sup>95</sup> HRUŠKA, Ladislav. *Fit krabičky Ládi Hrušky*. Esence. Praha: Euromedia Group, 2023. ISBN 978-80-242-9417-9.

<sup>96</sup> HRUŠKA, Ladislav. *Fit krabičky Ládi Hrušky*. Esence. Praha: Euromedia Group, 2021. ISBN 978-80-242-7842-1, s. 11.

<sup>97</sup> HRUŠKA, Ladislav. *Fit krabičky Ládi Hrušky*. Esence. Praha: Euromedia Group, 2022. ISBN 978-80-242-8556-6.

<sup>98</sup> Některé názvy mají popisný charakter – *jednoduchý a rychlý boršč*, mnoho dalších však odpovídá autorovu hravému (v některých případech spíše až infantilnímu) způsobu vyjadřování – *kuskus šopákus*, *dravá a žravá rybičková pomazánka*, *luxusní masožravé karbanátky bez masa* a další.

<sup>99</sup> Např.: „[...] Mnohým z nás ale po něm bleskově vytráví a už nás zase začne dohánět hlad nebo ta mrška ‚mlsná‘.“ (Fit krabičky Ládi Hrušky II, str. 24) nebo „Samotné rybičky z konzervy nemusím. Ale v pomazánce bych se po nich mohl utlouct. Tato fitness pomazánka vás dostane svou lehkou a svěží chutí [...]“ (tamtéž, str. 26)

přípravy, který je psaný du-formou signalizující další kontakt se čtenářem. U kuchařky zaměřené na hubnutí jsou recepty doplněny o citáty slavných osobností, jež mají spojitost s jídlem<sup>100</sup>, v detoxikačním díle jsou recepty doplněny o „detoxikační vychytávky“ a podobně také poslední díl obsahuje „fit vychytávky“, ve kterých předává autor informace o některých surovinách z receptu, případně rady, jak recept jinak vylepšit. Každý předpis je doplněn o celostránkovou fotografii hotového pokrmu – navíc se u některých receptů objevuje s výrobkem na fotografii také sám autor – i tímto způsobem se tedy Hruška ke svým receptům hlásí.

Kuchařku herečky Anny Kameníkové *Řešíš/Hřešíš*<sup>101</sup> předkládám jako příklad knihy, která poutá nejenom svým názvem, ale především svým zpracováním. Kniha je rozdělena do dvou částí – odpředu začíná sekce „řešíš“, od zadní strany oddíl „hřešíš“ a uprostřed knihy se tyto dvě části stýkají svými obsahy – pro každou část vznikl samostatný. „Řešíš“ je vyplněna recepty na pokrmy zdravé, „Hřešíš“ je potom vyplněna spíše pokrmy připravovanými pro radost z jejich konzumace.

Každý recept je označen nadpisem, obsahuje souhrn surovin a postup přípravy. Mezi nadpisem a postupem je textová část, ve které autorka shrnuje své poznatky k pokrmu, vyjadřuje, jaký má k tomuto jídlu vztah, přikládá vlastní zkušenost, nebo například cituje známé úryvky<sup>102</sup>. Herečka zde vystupuje nejen v těchto krátkých textech, ale objevuje se také na několika přiložených fotografiích – za knihou tedy čtenář může cítit rukopis autorky, ale není přítomný v tak nápadné míře, jako je tomu u *Fit krabiček*.

Jako příklad výrazně anonymnějšího zpracování předkládám kuchařku<sup>103</sup> herečky Markéty Hrubešové, která vyprodukovala knihu složenou ze sto pětadvaceti rychlých receptů, jež jsou určeny vytíženým ženám – ambicí tedy je, aby byly nejenom chutné, ale také rychlé. Autorka zde se čtenářem komunikuje pouze v doprovodných textech, jež předcházejí každý nový oddíl knihy. V nich se však nedozvíáme o herečce žádné bližší informace, drží se pouze u komentování

---

<sup>100</sup> Např.: citát Senecy: „Mnoho jídla způsobuje mnoho nemocí.“ Nebo Karla Čapka: „Hladoví nechtějí vládnout, nýbrž jíst.“

<sup>101</sup> KAMENÍKOVÁ, Anna; LINHARTOVÁ, Anna a LINHARTOVÁ, Anna. *Řešíš: Hřešíš*. Esence. Praha: Euromedia, 2017. ISBN 978-80-7549-291-3.

<sup>102</sup> „Hey man, I'm gonna go make some mac and cheese. I'll be back in five minutes.“ (Gejmří vědí)“ (Linhartová, Hřešíš, str. 48)

<sup>103</sup> HRUBEŠOVÁ, Markéta. *Tak vařím já: 125 receptů pro vytížené ženy*. Druhé vydání. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5305-1.

jídla.<sup>104</sup> Kromě těchto textů a k nim přiložených fotografií není podíl Hrušešové na výběru a zpracování nijak patrný. Recepty obsahují nadpis, soupis surovin, postup přípravy pokrmu a v závěru několik tipů a rad, jak se dá pokrm vylepšit. Tyto texty jsou doplněny fotografiemi hotových pokrmů.

Uvedené exempláře kuchařek dokládají, že profesionální kuchaři mají větší ambice předávat svému čtenáři nejen samotné recepty, ale také rady pro práci v kuchyni, chtějí uživatele svých knih naučit něco navíc, co sami ve svém pracovním životě využívají. Tyto knihy mohou být základními příručkami pro méně zkušené čtenáře, ale zároveň mohou pomoci zdokonalit dovednosti již zkušeným domácím kuchařům. Umělci na druhou stranu nebývají v tomto směru tak ctižádostiví, aby učili své čtenáře práci v kuchyni, a spíše si dávají záležet na komunikaci se svými čtenáři a snaží se jim přiblížit skrze tuto každodenní činnost. Zjednodušeně lze říci, že profesionální kuchaři fungují v roli autorů spíše jako rádci a učitelé, zatímco umělci volí spíše dikci zvýznamňující či budující osobní až přátelský vztah mezi nimi a jejich publikem. Osobní život profesionálních kuchařů má jasnou a přímou návaznost na jejich kariéru či odbornost, takže jejich osobně laděné texty zapadají organicky do konceptu „výuky vaření“. Umělci naopak využívají platformu kuchařské knihy spíše jako jednu z možných forem (sebe)vyjádření a sdílení svého života s fanoušky.

V kuchařkách vzniklých v posledních letech se také častěji začínají objevovat inovace v podobě partnerů, kteří se na jejich vzniku podíleli. Tento trend je spojený se současnou módou influencertsví a propojování více platforem – v tomto případě se tedy propojuje především reklama a spolupráce na sociální síti Instagram s tištěnými kuchařskými knihami. Podpora tohoto druhu může například autorům napomoci publikovat kuchařky častěji nebo mohou vznikat nákladnější tisky. Ono spojení různých komunikačních kanálů však samo o sobě novinkou není, neboť například zmíněné kuchařky celebrit vzešlých z televizních show se na pultech objevují už řadu let.

---

<sup>104</sup> Např.: před oddílem *těstoviny, rizota, kuskus, polenta* píše, že těstoviny připravuje ze všech jídel nejraději.



## 6 Kuchařky podle předloh TV pořadů

Na pultech knihkupectví jsou dnes hojně zastoupeny kuchařky připravované podle předloh, které mohou čtenáři znát z televizního vysílání. Knihy vznikají převedením televizního formátu do podoby fyzické knihy, která často kopíruje gastronomickou část obsahu pořadu. Česká produkce se zakládá především na receptářích na motivy hobby pořadů nebo televizních kuchařských soutěží.

V historii českých kuchařek připravených podle televizní předlohy se můžeme obrátit do sedmdesátých let minulého století, kdy vznikla například souborná kuchařka *Vaří šéfkuchař*<sup>105</sup>. Stejnojmenný pořad byl vysílán od roku 1963 v rámci Televizních novin – zpočátku pokrmy připravovali přední čeští i slovenští kuchaři, později se na obrazovkách začaly objevovat také hvězdy showbyznysu. Z řad fanoušků však zaznívaly hlasy volající po tištěné verzi receptů, které byly vyslyšeny. Nejprve byly kuchařské předpisy otiskovány jako samostatné brožury v rámci časopisu *Týdeník Televize*, později byla vydána celá kuchařka, která zahrnovala veškeré odvysílané recepty.<sup>106</sup>

Pro současnou produkci knih vycházejících z televizních soutěží je typické kopírování vysílaného obsahu do tištěné podoby. Kuchařky jsou tedy po obsahové stránce založené především na předávání receptů, které mohli čtenáři zhlédnout již dříve v televizním vysílání. Knihy jsou často oprostěny od jiných kontextů pořadu – nepředávají osobní příběhy soutěžících, nikterak blíže nepředstavují moderátory či porotce. Jejich narativní složka je upozaděna a pozornost se soustředí zejména na gastronomickou část pořadu. Jinak je však nakládáno s předlohami, které nejsou založeny pouze na kulinárním obsahu. Tyto kuchařky bývají doplňovány o kontexty, které jsou pro dané vysílání stěžejní.

Výraznou řadou tohoto druhu kuchařek je u nás *Edice ČT* spojená s knižní produkcí České televize. V této řadě však mimo kuchařských knih vychází i publikace nekulinárního charakteru spojené s pořady vysílanými na různých stanicích této veřejnoprávní televize.

---

<sup>105</sup> HEJZLAR, Miroslav. *Vaří šéfkuchař*: [Soubor předpisů relací Čs. televize "Vaří šéfkuchař"]. Praha, 1970.

<sup>106</sup> FRANC, Martin. *Retrojídlo: jak jsme jedli za socialismu*. V Brně: CPress, 2020. ISBN 978-80-264-3317-0, str. 84.

Oblíbenou televizní soutěží, ze které vzešly již dvě kuchařky<sup>107</sup>, je *Peče celá země*. Příslušné kuchařky s předlohou korespondují jednak vybranými recepty, jež účastníci připravovali přímo v soutěži (kromě názvu pokrmu je použito také jméno jeho autora), jednak použitými fotografiemi z natáčení, a jednak komentáři účastníků. Použity jsou zde také ilustrace hotových výrobků, které jsou typické právě pro tento televizní pořad. Některé recepty jsou uvedeny informativním textem vztahujícím se k soutěži<sup>108</sup> nebo jsou doplněny o „tipy a triky“ porotců soutěže. Dále jsou recepty prezentovány s obvyklými náležitostmi – soupisem surovin, postupem přípravy a fotografiemi výsledného výrobku.

Stálicí nedělního dopoledního vysílání České televize je pořad *Toulavá kamera*, ke kterému v minulém roce vyšla v *Edici ČT* kuchařka nazvaná *Toulavé recepty: kuchařka krajových specialit*<sup>109</sup>. Kniha je složena z receptů, se kterými se producenti setkali během natáčení pořadu. Tato kuchařka je doplněna také o další prvky, jež jsou typické právě pro tento pořad. Pro předpisy jsou v receptáři využity tradiční názvy<sup>110</sup> související s jejich geografickým zařazením, které je uvedeno už v obsahu knihy. Navíc jsou u jednotlivých pokrmů vyobrazeny mapy České republiky, v nichž jsou vyznačeny oblasti původu receptury.

Předpisy jsou složeny z názvu, mapy, seznamu ingrediencí, postupu a fotografie výsledného pokrmu. Pro pořad je však typické především předávání zajímavostí, což se odráží také v této kuchařce. Recepty jsou proto doplněny o informace týkající se například některé z ingrediencí (autoři popisují jejich benefity, využití v historii apod.) nebo se čtenář může dozvědět zajímavosti o historii vzniku daného pokrmu, případně může získat povědomí o původu pojmenování jídla.

Kromě těchto kuchařek ve jmenované edici vyšly také další, které doplňují pořady České televize a jsou obdobného charakteru jako výše představené. Pětkrát zde

---

<sup>107</sup> POLÁČEK, Martin; GILS SLAVÍKOVÁ, Mirka van; MARŠÁLEK, Josef; OTAVOVÁ, Zlata; POLÁČKOVÁ, Markéta et al. *Peče celá země*. Edice ČT. Praha: Česká televize, 2020-. ISBN 978-80-7404-334-5.

POLÁČKOVÁ, Markéta. *Peče celá země 2*. Vydání první. Praha: Česká televize, 2022. 363 stran. Edice ČT.

<sup>108</sup> Např. „Úkolem bylo připravit 12 dozlatova vypečených a přiměřeně vysušených korpusů [...] a naplněných hladkou, krémovou náplní s pravou vanilkou. Hotové korpusy pak soutěžící měli potáhnout [...]“ (PCZ 1, str. 20)

<sup>109</sup> TOUŠLOVÁ, Iveta a kol. *Toulavé recepty: kuchařka krajových specialit*. Vydání první. Praha: Česká televize, 2023. 85 stran. Edice ČT. ISBN 978-80-7404-378-9.

<sup>110</sup> Např. Borůvkový žahour, Šprachanda, Uzená kýta s kočičím tancem nebo Šmitec z Nivy

vyšla kuchařka nazvaná *Vaříme podle Herbáře*<sup>111</sup>, ze stejného pořadu vychází také další dvě kuchařky *Herbář: ze zahrady přímo na talíř*<sup>112</sup>. Moderátorce pořadu Kateřině Winterové zde vyšly další dvě kuchařské knihy – *Jíst a žít*<sup>113</sup> s podtitulem *to nejlepší, co jsem se za pět let naučila v Herbáři a co lze snadno aplikovat i do dnešního hektického života* a *Světová kuchyně plná bylin a koření*<sup>114</sup>.

Pro představenou skupinu kuchařských knih je stěžejní především kopírování kulinární části vysílaného pořadu, která je doplněna také o další prvky, které mohou charakterizovat konkrétní pořad. Nejčastěji jsou v tomto ohledu tištěné kuchařky propojovány s televizními předlohami grafickou formou – ať už se jedná o fotografie účastníků soutěží, užívané ilustrace, mapy nebo jiné typické součásti vysílání.

S obsahovou částí je u těchto kuchařek nakládáno podle vzoru televizního, tzn. že v případě, že je pořad založen především na kulinářské bázi, je také kuchařka koncipována především jako soubor receptů a kuchařských tipů. Na druhé straně však vznikají také kuchařky podle pořadů nekulinárního charakteru, které jsou založené na jiných (například historických, geografických nebo kulturních) prvcích, jež se propisují do charakteru kuchařských knih.

---

<sup>111</sup> WINTEROVÁ, Kateřina a RYBOVÁ, Linda. *Vaříme podle Herbáře*. Praha: Česká televize ve spolupráci s Virtue CS s.r.o., 2014-2017. 5 svazků. Edice ČT.

<sup>112</sup> WINTEROVÁ, Kateřina a kol. *Herbář: ze zahrady přímo na talíř*. Praha: Česká televize ve spolupráci se scrptd media s.r.o., 2020-2021. 2 svazky. Edice ČT.

<sup>113</sup> WINTEROVÁ, Kateřina. *Jíst a žít: to nejlepší, co jsem se za pět let naučila v Herbáři a co lze snadno aplikovat i do dnešního hektického života*. Vydání první. Praha: Česká televize, 2018. 245 stran. Edice ČT. ISBN 978-80-7404-306-2.

<sup>114</sup> WINTEROVÁ, Kateřina. *Světová: kuchyně plná bylin a koření*. Vydání první. Praha: Česká televize, 2019. 249 stran. Edice ČT. ISBN 978-80-7404-326-0.

## 7 Kuchařky fikčních světů

V dnešní době se vedle kuchařek založených na televizních pořadech o vaření objevují také ty, jež jsou motivovány fikčními díly – oblíbenými filmy, seriály či knižními předlohami. Tyto receptáře se někdy stávají až jakýmsi „fanfikcemi“ nebo textovými „sequely“, jež navazují na události odehrávající se ve fiktivních světech kultovních zahraničních děl. Jsou rozšířením fikčních světů, doplněním pomyslných mezer v nich, zároveň může být jejich funkcí také dovysvětlovat nevysvětlené části příběhu. Receptáře navazující na nejznámější světová díla jejich příběhy zpravidla dovypravují a posouvají je dál, než kde skončila předloha.

V posledních letech bylo na český trh uvedeno nepřehledné množství kuchařských knih inspirovaných alternativním světem Harryho Pottera.<sup>115</sup> Většina z nich je však u nás k dostání pouze v původním anglickém znění. V českém překladu vyšla v roce 2023 *Neoficiální kuchařka Harryho Pottera*<sup>116</sup> zakládající se na knižní předloze. Receptář je rozdělen do deseti kapitol – každá z nich představuje předpis pocházející od jiné postavy (či postav) z příběhu. Kuchařka je určena čtenáři, který má o čarodějnickém světě povědomí – úvod každé kapitoly vtahuje adresáta do děje předlohy a odkazuje na konkrétní situace odehrávající se v knize.<sup>117</sup>

Podobně jsou i některé recepty uvozeny krátkým odstavcem věnovaným pokrmu – čtenář je zaveden do situace v knize, a navíc jsou mu poskytnuty informace o daném pokrmu z reálného světa.<sup>118</sup> Další odstavec představuje historii pokrmu. Následuje soupis surovin a popis přípravy, který už pozbývá kouzelnickou tematiku. Samotný vizuál knihy koresponduje s kouzelnickým světem pouze použitím odstínů hnědé barvy, která má imitovat jakousi zašlost knihy (hnědou barvou je vyveden také

---

<sup>115</sup> Např.: *The Unofficial Hogwarts For The Holidays Cookbook* (2020), *The Unofficial Harry Potter Vegan Cookbook* (2022), *Harry Potter: Official Christmas Cookbook* (2023), *The Official Harry Potter Cookbook: 40+ Recipes Inspired by the Films* (2023), *Harry Potter Official Christmas Cookbook* (2023)

<sup>116</sup> BUCHOLZ, Dinah. *Neoficiální kuchařka Harryho Pottera*. Přeložil Eva KADLECOVÁ POUROVÁ. V Brně: CPress, 2023. ISBN 978-80-264-4971-3.

<sup>117</sup> Např.: „Teta Petunie odjakživa nenáviděla svou sestru, protože vařila rozličné kouzelné lektvary. Ale musíme přiznat, že i teta Petunie se umí mezi kotlíky pěkně otáčet. Přinejmenším co se vaření týče. V knize *Harry Potter a Tajemná komnata* vyšvihne slavnostní tříchodovou večeří [...]“ (str. 18)

<sup>118</sup> Např.: „Když se Harry vrátí po splnění všech svých domácích povinností zpět do domu, všimne si, že moučník, který teta Petunie připravila na slavnostní večeři s Masonovými, leží nahoře na lednici [...]. Britové nazývají prakticky jakýkoliv dezert výrazem ‚puđink‘ [...]“ (Puđink tety Petunie, str. 27)

samotný text celé knihy), a výběrem rámečků nadpisů, jež odpovídají vzhledu užívanému také ve filmech. Kuchařka je specifická absolutní absencí fotografií či ilustrací, které by text doplňovaly – s předlohou je tedy kuchařka propojena zejména narativní složkou.

Obdobně známé jsou také knihy představující alternativní svět z pera Johna Ronalda Reuela Tolkiena. Na motivy jeho příběhů u nás byla vydána *Elfí kuchařka – Receptář inspirovaný Tolkienovými elfy*<sup>119</sup>, specifická dlouhými texty, které adresáta zavádějí do děje knih *Pána prstenů*. Od výše jmenované knihy receptů se na první pohled liší svým vizuálním zpracováním, neboť je doplněna o řadu ilustrací s přírodní tematikou, o barevné fotografie pokrmů, ale také zde můžeme nalézt například rodokmen elfích národů. Recepty jsou rozděleny do různých kategorií (snídaně, hlavní chody, lehká jídla apod.), jednotlivé názvy pokrmů odkazují k postavám a místům v knihách<sup>120</sup>, každý předpis je navíc uveden textem vztahujícím se k ději. Samotné soupisy surovin a postupy přípravy již tento odkaz neobsahují. Tato kuchařka s předlohou koresponduje kromě narativní složky také svým vizuálem.

Dlouhá řada kuchařek vzniká také na motivy filmů. Pozoruhodnou práci odvedla autorka knihy *Cook anime: jezte jako vaše oblíbená postava od Bentó po Yakisoba*<sup>121</sup>, neboť vytvořila kuchařku z receptů, které ji buď zaujaly v některém z japonských anime (k těm dohledala reálné recepty), nebo jídla naopak znala z reality a následně zjišťovala, ve kterých anime filmech a seriálech se vyskytují.<sup>122</sup> Inspirace v anime se odráží už na první pohled ve vizuální stránce knihy – je zde použit font typický pro anime, a také ilustrace odpovídající danému žánru.

Na prvních stranách je otištěn oddíl „japonská spižirna“, kde jsou popsány základní suroviny této národní kuchyně, které nemusejí být evropským čtenářům známé, ale jsou nutné k přípravě pokrmů v receptáři předkládaných. U jednotlivých položek jsou navíc vypsány orientační ceny v korunách.

---

<sup>119</sup> ANDERSON, Robert T. *Elfí kuchařka: receptář inspirovaný Tolkienovými elfy*. Přeložil Josef KALOUSEK. Via. Praha: Dobrovský, 2022. ISBN 978-80-277-1158-1.

<sup>120</sup> Např.: *Legolasova kachna na loďkách z hlávkového salátu, Egladilské cuketové karbanátky* nebo *Zmrzlina s příchutí simbelmyně*

<sup>121</sup> AULT, Diana. *Cook anime: jezte jako vaše oblíbená postava : od Bentó po Yakisoba*. Přeložil Radmila KLÁSKOVÁ. Brno: Zoner Press, 2021. ISBN 978-80-7413-480-7.

<sup>122</sup> Srov. AULT, Diana. *Cook anime: jezte jako vaše oblíbená postava : od Bentó po Yakisoba*.

Jednotlivé recepty této fanouškovské kuchařky jsou uvedeny jednak originálním názvem, který je přeložen také do češtiny, jednak je nad ním uveden název předlohy, ze které recept vychází. Krátký úvod zavádí adresáta, se kterým zde autorka navazuje kontakt, do děje původního díla<sup>123</sup>. Následován je seznamem použitých surovin a podrobným popisem postupu přípravy. Kromě těchto základních částí receptu je zde navíc buď text se zajímavostmi o jídle, z kultury, nebo o anime (případně jejich kombinace). Každý recept je zakončený seznamem titulů, ve kterých je daný pokrm k vidění – autorka uvedla, že kniha obsahuje pětasedmdesát receptů z více než pěti set anime filmů a seriálů, proto je *Cook Anime* přímo proscena odkazy na díla, která jí byla inspirací.

Za zmínku stojí také další kuchařka vzniklá díky práci fanoušků. Je jí *Jezte jako Gilmorky: neoficiální kuchařka pro všechny fanoušky Gilmorových děvčat*<sup>124</sup>, jednoho z nejznámějších seriálů. Autoři-fanoušci jsou představeni v krátkých medailoncích v úvodní části knihy, ve kterých kromě informací o sobě někteří uvádějí také například svou nejoblíbenější epizodu seriálu.

Publikace je rozdělena do kapitol podle druhu pokrmu (Těstoviny a rýže, Burgery a sendviče apod.), z pohledu fanouška je však zajímavější rozdělení v „seznamu receptů“, který vyděluje předpisy podle seriálového původce na „Speciality od Emily, Bistro U Luka, Kousek Asie od Lorelai, S Rory v kuchyni, Sookiinu kuchyni a Speciality Stars Hollow“. Každý tento oddíl je označen vlastní ikonou – všechny jsou stejného tvaru, každá má však jinou barvu, ilustraci a nápis. Toto značení je použito v celé knize (každý recept je označen ikonou), a navíc je barva ikony použita také v nadpisu pro zdůraznění původce. Stejně jako u předchozích kuchařek, i zde jsou recepty uvedeny textem vztahujícím se k seriálovému ději, jenž je následován seznamem surovin a postupem přípravy.

Z výše popsaného vyplývá, že kuchařské knihy vznikající na motivy kultovních filmů, seriálů a beletristických děl mohou být vnímány jako alternativa fanfikce,

---

<sup>123</sup> Např.: „Madara na sebe vezme podobu baculaté kočky jménem Njanko-sensei, která vypadá jako rýžový koláček mochi a která miluje saké, mandžů a ebi furai [...]. Také si stejně jako Njanko-sensei myslíte, že ocásky krevet vypadají jako srdíčka?“ (str. 18)

<sup>124</sup> CARLSON, Kristi. *Jezte jako Gilmorky: neoficiální kuchařka pro všechny fanoušky Gilmorových děvčat*. Přeložil Eva BALDOVÁ. Knihy Omega. Praha: Dobrovský, 2018. ISBN 978-80-7390-985-7.

kteřá doplňuje příběh o detaily v původním díle nevyřčené, může přinášet nové okolnosti, které v příběhu neměly prostor, a obohacovat tak děj originálního díla.

Pro tyto kuchařky je typické zapojovat jména původních hrdinů spolu s jejich příběhy, které známe z předloh, a využívat je tak ke zvýšení atraktivity receptářů. K upoutání pozornosti fanoušků často slouží grafická úprava kuchařských knih, která odráží ražení původních děl. Z tohoto důvodu jsou často kuchařky doplňovány o typické ilustrace, doprovodnou grafiku či fotografie zrcadlící originální díla.

## 8 Interaktivní kuchařky

Závěrečná část mé diplomové práce bude sledovat inovace žánru kuchařských knih, které následují směřování současné doby spojené s technologiemi. Trendem (nejenom u kuchařek) se stalo propojování více platforem dohromady – v tomto případě se většinou jedná o spojení tištěné knihy s online platformami, které umožňují zveřejňování videí, případně s aplikacemi, ve kterých se s receptem předloženým v kuchařské knize dále pracuje.

Nejčastěji jsou kuchařské knihy spojeny prostřednictvím vygenerovaného QR kódu buď s platformou YouTube, na kterou je možné přidávat i delší videa, ve kterých může čtenář získat podrobnější návod na přípravu pokrmu. Případně se využívá dnes velice populární aplikace TikTok, která dříve umožňovala uveřejňovat pouze krátká videa specifická svou úderností a spíše ilustrativním charakterem, pro který byla velice oblíbená. Po aktualizaci však už i tato platforma umožňuje zveřejňovat videa o délce až deseti minut, což může do budoucna změnit i charakter kuchařských videí zde uveřejňovaných. Třetí hojně využívanou je sociální síť Instagram, která v případě kuchařských receptů funguje podobně jako TikTok, uveřejňují se zde spíše zkratkovité verze kuchařských postupů. Časté je také propojování kuchařských knih s aplikacemi, blogy nebo jinými webovými stránkami.

Výjimečnou je v tomto ohledu *Hravá kuchařka – Asie: interaktivní mluvicí kniha*<sup>125</sup> nebo starší *Evropa na talíři*<sup>126</sup>, které jsou propojeny se speciálním doplňkovým zařízením – tužkou, jež dodává k vizuálnímu počítku z tištěných knih zvukový doprovod. Kuchařky vydala česká firma Albi, která má ve svém sortimentu celou řadu těchto interaktivních knih pro děti různého zaměření nazvanou *Kouzelné čtení*.

Díky propojení s mluvicí tužkou kuchařky neobsahují téměř žádné texty, zařízení po doteku s obrázkem nebo některou z ikon řekne potřebné informace. Samotné recepty jsou tedy po vizuální stránce složeny pouze z názvu pokrmu a ilustrovaného postupu přípravy, který je doplněn o další obrázky s jídlem související. Recepty jsou navíc zařazeny do jednotlivých států, jejichž mapa doplněná o ilustrace dalších

---

<sup>125</sup> LAŠTOVIČKA, Jan a KUBLANKA. *Hravá kuchařka - Asie: interaktivní mluvicí kniha*. Kouzelné čtení. Praha: Albi, 2023. ISBN 978-80-7688-037-5.

<sup>126</sup> LAŠTOVIČKA, Jan a KUBLANKA. *Evropa na talíři: interaktivní mluvicí kniha*. Kouzelné čtení. Praha: Albi, 2021. ISBN 978-80-88403-09-8.



typických pokrmů, zvířat či jiných reálií obsazuje sudou stranu receptové dvoustrany. *Asie i Evropa na talíři* mají především výukový charakter – hravou formou informují malé čtenáře nejenom o zahraniční kuchyni, ale předávají také zajímavosti o konkrétních zemích.

Vydávají se u nás také interaktivní kuchařky propojené s aplikacemi. Užitečná je publikace *Kalorické tabulky*<sup>127</sup>, která je propojená se stejnojmennou aplikací, jež svým uživatelům pomáhá hlídat denní příjem kalorií (ať už se chystají hubnout, nabírat svalovou hmotu nebo chtějí mít pouze přehled o přijímaných makroživinách ve stravě). Kromě samotných receptů uživatelů aplikace či odborníků na výživu a zdravý životní styl jsou v knize otištěny také rady specialistů na zlepšení zdraví čtenářů a příběhy některých uživatelů Kalorických Tabulek, kteří díky užívání aplikace a sledování svého denního příjmu kalorií dokázali změnit svůj život k lepšímu.

Kuchařská kniha obsahuje nejenom „zdravé“ recepty, ale také recepty kaloričtější, které byly u uživatelů aplikace oblíbené. Samotné předpisy kromě obvyklého názvu, seznamu surovin, postupu přípravy a fotografie hotového pokrmu navíc obsahují také důležitý počet porcí. U receptu je totiž vždy uvedeno, kolik kilojoulů a kalorií obsahuje jedna porce daného pokrmu, a navíc jsou zde vyčísleny také obsahy makroživin (sacharidů, bílkovin a tuků). Kromě číselného vyjádření je výživová hodnota pro větší názornost převedena také do počtu minut, které musí strávník věnovat chůzi, aby přijaté množství energie spálil. Dále je u receptů popsáno, zda se jedná například o vegetariánský, bezlepkový nebo jinak specifický recept, a všechny uvedené doprovodné údaje doplňuje ještě tip<sup>128</sup> s dalšími informacemi o pokrmu.

Interaktivita mezi tištěnou kuchařkou a aplikací spočívá v propojení skrze QR kód, který je přiřazen ke každému receptu v knize. Po naskenování tohoto kódu se v Kalorických Tabulkách do denního příjmu potravy automaticky přičtou hodnoty porce daného pokrmu, uživatel tedy nemusí jednotlivé suroviny a jejich množství

---

<sup>127</sup> *Kalorické tabulky*. V Brně: Jota, 2020. ISBN 978-80-7565-775-6.

<sup>128</sup> Např.: „Kari je nejen výborné dochucovaadlo, ale má i blahodárné účinky na zdraví člověka a napomáhá hubnutí.“ (str. 129)

zadávat ručně. Výhodou této interaktivní kuchařky je tedy především to, že uživatelům aplikace šetří čas.

Nejrozšířenější je propojování tištěných kuchařských knih s webovými stránkami – například stránky pořadů, které sloužily kuchařkám jako předloha, s blogy autorů knih, nebo je velmi časté spojení s platformami umožňujícími zveřejňování videí (například výše zmíněný YouTube, TikTok nebo Instagram, případně Facebook). Jednou z nejviditelnějších publikací na sociálních sítích posledních dvou let je kuchařka *Cháľuj ľip!*<sup>129</sup> a její druhé pokračování *Cháľuj ješřě ľip!*<sup>130</sup> českého influencera, který si na sociálních sítích přezdívá Těhotnej kuchař.

Autor na svém webu<sup>131</sup> uvedl, že se snaží všechny recepty podávat lidovou a pochopitelnou formou, což se odráží také v jeho typickém projevu, který je neměnný i v tištěné formě.<sup>132</sup> Tento nezaměnitelný komentář je použit při předávání postupu přípravy pokrmu, který je doplněný ostatními obvyklými součástmi receptu, tedy názvem jídla a seznamem použitých surovin. V kuchařkách nejsou otištěny fotografie, knihy jsou doplněny pouze ilustracemi, které jsou většinou použity jako podklad názvu další kapitoly.

Interaktivitu v těchto kuchařkách zajišťují QR kódy. Každý recept je opatřen několika odkazovacími kódy, jež přesměrují uživatele kuchařky na videonávod daného receptu – některé předpisy však neobsahují odkazy na všechny čtyři výše jmenované sociální sítě. Každý odkaz je opatřen ikonou dané platformy, čímž uživateli napomáhá ke zvýšení komfortu při užívání knihy. Pro zdůraznění propojení kuchařky se sociálními sítěmi autor vybral několik komentářů od svých fanoušků a otiskl je v designu typických „bublin“ na stránky svých kuchařských knih.

Obdobnou variantu propojení tištěné kuchařské knihy a internetového prostředí zvolili také autoři *Korejské rychlé a jednoduché kuchařky*<sup>133</sup>. Publikace už na titulní straně láká svým podtitulem na „79 receptů a video“. S videonávody je kuchařská

---

<sup>129</sup> KUCHAŘ, Těhotnej. *Cháľuj ľip!*. [Praha]: TK books, [2022]. ISBN 978-80-11-02402-4.

<sup>130</sup> KUCHAŘ, Těhotnej. *Cháľuj ješřě ľip!*. [Praha]: TK books, [2023]. ISBN 978-80-11-03533-4.

<sup>131</sup> <https://www.tehotnejkuchar.cz/>

<sup>132</sup> Např.: „Druh a páľivost použitý chilli papričky si určuje každy sám podle obsahu plechu ve svý hubě. [...] Jestli si totiž sáhneš potom tou rukou do oka, tak budeš 10 minut tancovat slepeckej čardáš.“ (*Cháľuj ľip!*, str. 188)

<sup>133</sup> *Korejská rychlá a jednoduchá kuchařka: 79 receptů & video*. Praha: Shin food, 2015. ISBN 978-80-260-8987-2.

knihy, podobně jako tomu bylo u předchozích kuchařek, propojena prostřednictvím QR kódů, které jsou pro každý recept unikátní – každý tedy odkazuje na konkrétní návod. V tomto případě je však využita návaznost pouze na jednu platformou, a to YouTube.

*Korejská rychlá a jednoduchá kuchařka* je dále výjimečná tím, že vznikla z iniciativy firmy Shinfood, která se specializuje na dovoz korejských potravin do střední Evropy, jež prodává ve své specializované prodejně v Praze. Návaznost na jejich podnikání je patrná nejen z předmluvy knihy, ale především u samotných receptů. Ve spodní části strany jsou otištěny jednotlivé suroviny použité v receptu, a to ve svých původních baleních. Tato názorná ukázka může napomoci čtenáři s orientací v neznámém sortimentu. Ke svému uživateli je kuchařka velice přívětivá také podrobnými popisy postupu přípravy tradičních korejských pokrmů, které jsou doplněny o detailní fotografický postup i fotografii hotového pokrmu. U receptů jsou otištěny soupisy surovin, ve kterých jsou evropským čtenářům blíže specifikovány některé suroviny nebo značky potravin, jež by jim mohly být neznámé.<sup>134</sup>

S blogem<sup>135</sup> o vaření jsou propojeny unikátní kuchařky *Velká svačinková bichle*<sup>136</sup>, *Velká obědová bichle*<sup>137</sup> a *Velká polévková bichle*<sup>138</sup>, které si vydávají autorky vlastním nákladem. Všechny kuchařky jsou koncipovány podobně – jsou rozděleny do týdenních plánů podle ročních období, recepty byly konzultovány s výživovými poradci, neboť bylo ambicí autorek vytvořit receptáře s vyváženými pokrmy, k receptům jsou proto doplněny i výživové hodnoty<sup>139</sup>. Kuchařky neobsahují pouze recepty, ale jsou doplněny o další informace a tipy. Kuchařky na sebe navazují – autorky podle svého vyjádření<sup>140</sup> vytvářely obědovou kuchařku podle vzoru

---

<sup>134</sup> Např.: gosari (sušené kapradí), mirin (rýžové víno), sojová omáčka (Gukganjang) apod.

<sup>135</sup> <https://vicnezkucharka.cz/>

<sup>136</sup> MÄHRINGOVÁ, Pavlína a BŘICHÁČKOVÁ, Veronika. *Velká svačinková bichle: kuchti.me skvělou sváču na každý (školní) den 190x jinak*. V Praze: Víc než kuchařka, 2020. ISBN 978-80-7551-175-1.

<sup>137</sup> MÄHRINGOVÁ, Pavlína a BŘICHÁČKOVÁ, Veronika. *Velká obědová bichle: 190 receptů na skvělý oběd (nejen) do krabičky*. V Praze: Víc než kuchařka, 2021. ISBN 978-80-908334-0-1.

<sup>138</sup> MÄHRINGOVÁ, Pavlína a BŘICHÁČKOVÁ, Veronika. *Velká polévková bichle: jediná polévková kuchařka, kterou kdy budete potřebovat*. V Praze: Víc než kuchařka, 2023. ISBN 978-80-908334-4-9.

<sup>139</sup> V prvním vydání *Velké svačinkové bichle* se výživové hodnoty nenachází, její druhé vydání už tyto informace zahrnuje.

<sup>140</sup> [https://www.facebook.com/skolnisvaciny/videos/vytiskneme-velkou-ob%C4%Bdovou-bichli/135668992018594/?locale=ms\\_MY](https://www.facebook.com/skolnisvaciny/videos/vytiskneme-velkou-ob%C4%Bdovou-bichli/135668992018594/?locale=ms_MY)

kuchařky svačinkové tak, aby se uživatelům zjednodušilo plánování a sjednotil se jim nákup surovin potřebných jak na obědy, tak na svačinky pro děti.

Samotné recepty jsou v záhlaví označeny jednak kategorií, do které jsou zařazeny, jednak pořadovým číslem týdne a dnem, pro který jsou určeny. Následuje název pokrmu, případně ikona značící jeho specifické vlastnosti (například jestli je recept bezlepkový nebo bezlaktózový) a dobu přípravy. Recept je uveden krátkým textem vztahujícím se k jeho specifickým vlastnostem<sup>141</sup>, ten je následován seznamem surovin a postupem přípravy spolu s několika tipy, jak recept upravit. Předpisy jsou doplněny celostránkovými fotografiemi hotových pokrmů, u kterých je připsána energetická hodnota pokrmu spolu s makroživinami.

Interaktivita těchto knih spočívá v propojení každého receptu s blogem autork, které je zajištěno skrze QR kódy otištěné u každého receptu. Načtením odkazu je čtenář přesměrován do členské sekce webové stránky (kam se musí zaregistrovat), následně se mu zobrazí recept, se kterým se dá dále pracovat – uživatel může dle potřeby měnit počet porcí a nechat si přepočítat množství potřebných surovin, otevřou se mu další možnosti úpravy receptu (například pro variantu večeře či snídaně) nebo zde může vyhledávat jiné recepty, které blog nabízí. Je tedy zřejmé, že využití interaktivity sleduje v tomto případě především uživatelskou roli kuchařky, zefektivňuje plánování stravování a poskytuje informace nutné k jejímu maximálnímu využití.

Poměrně nelogicky si s online odkazováním počínali autoři kuchařky *Když hvězdy vaří...*<sup>142</sup> zařazené do dříve představené *Edice ČT*. Tato publikace vznikla podle předlohy pořadu *Hobby naší doby* vysílaného na České televizi, který uvádí herečka Jiřina Bohdalová. Jednou ze součástí tohoto vysílání je vaření s celebritami – právě z této části byly vybrány recepty do jmenované kuchařky.

Některé osobnosti dostaly prostor pro uveřejnění více svých receptů, ale většina přispěla jedním příspěvkem. Recepty jsou uvedeny jménem celebrity, která „dnes vaří“, a názvem pokrmu spolu s krátkým textem, který vysvětluje vztah hosta

---

<sup>141</sup> Např.: „Tento čoko chia pudink vás dostane! Čím? Je natřískaný zdravím a také energií, takže počítejte s tím, že děti budou pravděpodobně velice nabitě. Výborně se tedy hodí ve dnech náročnějšího ražení [...]“ (*Velká svačinková bichle*, 2020, str. 249)

<sup>142</sup> BOHDALOVÁ, Jiřina. *Když hvězdy vaří...* Edice ČT. Praha: Česká televize, 2022. ISBN 978-80-7404-307-9.

k představovanému pokrmu. Následuje obvyklý seznam ingrediencí a postup přípravy, celý recept je zakončen orientační dobou přípravy. Participace „hvězdy“ na přípravě pokrmu je patrná nejenom z úvodní hlavní fotografie, na které je každá osobnost vyfocena po boku moderátorky, ale také z fotek postupu přípravy, kde je často celebrita také zachycena.

Součástí receptů jsou také QR kódy, jež jsou otištěny u každého receptu zvlášť, kromě toho se jeden nachází také na samotné titulní straně. Vedle těchto odkazů jsou připsány také odkazy na webové stránky pořadu. Všechny odkazy však vedou na stejnou adresu, kterou je hlavní strana pořadu *Hobby naší doby* na stránkách České televize – vzhledem k tomuto faktu nemá odkazování na každé straně tištěné knihy význam, neboť nepřináší nic, co by neobsahoval odkaz na samotné titulní straně kuchařky.

Naproti tomu interaktivní kuchařka *Beze ztrát*<sup>143</sup> vzniklá podle pořadu *Receptář prima nápadů* vysílaného na konkurenční stanici sice neobsahuje QR kód u každého receptu, ale když je u předpisu tento odkaz otištěn, zavede uživatele kuchařky na konkrétní videonávod vyskytující se na webových stránkách televize Prima v sekci jmenovaného pořadu. Kromě receptů se v publikaci vyskytuje také řada dalších užitečných rad – je zaměřená především na omezení plýtvání potravinami, tudíž se většina doporučení týká především tohoto tématu.

Samotné recepty jsou pod názvem pokrmu uvedeny textem vztahujícím se k pokrmu, k tematice plýtvání, ale také k zajímavostem, které mohou být uživateli přínosné. Následuje soupis ingrediencí a postup přípravy pokrmu. Každý recept je doplněn fotografií a u většiny je otištěn vzpomínaný QR kód.

Z výše popsaného vyplývá, že je propojování tištěných kuchařek nejčastěji využíváno ve spojení s těmi platformami, které umožňují nahrávání videí, případně s blogy nebo webovými stránkami. Nejméně se využívá propojování kuchařek s externími doplňkovými zařízeními. Ne všechny kuchařky však (ani v dnešní technické době) pracují s odkazováním úplně šťastně, jak bylo popsáno výše (nutno však říci, že uvedený případ je spíše výjimkou).

---

<sup>143</sup> NAVRÁTIL, Oldřich a RYCHVALSKÝ, Luboš. *Beze ztrát: šetrné vaření chutně a zdravě po celý rok*. Esence. Praha: Euromedia Group, 2023. ISBN 978-80-242-8694-5.

Zveřejňování receptů a videoreceptů na sociálních sítích či jiných platformách nemusí nutně znamenat zánik tištěných kuchařek, jak by se dalo očekávat. Spojení médií může být naopak výhodou. Tu spatřuji především ve zvýšení komfortu při užívání kuchařky – jednak ve větší názornosti (videorecepty mohou být začínajícím kuchařům srozumitelnější než psané návody), jednak ve zjednodušení práce (například při užívání aplikací), navíc může interaktivní kuchařka sloužit také jako výukový materiál pro děti.

## ZÁVĚR

Ve své diplomové práci jsem sledovala konvence žánru kuchařské knihy a jejich překračování na současném českém knižním trhu. Byla sledována produkce kuchařek posledních deseti let, tedy od roku 2015 do roku 2024, a to především ta česká (v popsaném vzorku se však objevuje také několik titulů zahraničních). Výsledné tendence ve směřování kuchařských knih jsem komparovala s již dříve známými postupy a sledovala jejich podobnosti i nově využívané metody.

V práci jsem využila vzorku sedmdesáti kuchařských knih. Výsledky současné vydavatelské činnosti na poli kuchařek byly kategorizovány do osmi nejvýraznějších skupin – ideologické a náboženské, alternativní stravování, kuchařky cílící na konkrétního čtenáře, lifestyleové, kuchařky psané celebritymi, kuchařské knihy navazující na televizní pořady, kuchařky fikčních světů a poslední kategorií tvořily kuchařské knihy multimediální. Ostatní typy nejsou na současném knižním trhu zastoupeny nikterak výrazně, tudíž nebyly do výzkumu zařazeny.

Nutno říci, že se ve většině případů nejedná o jasně vymezené kategorie či typy kuchařských knih a že naopak velmi často dochází k jejich prolínání. Některé publikace by bylo možné zařadit do vícero skupin a rozhodla jsem tak o jejich pozici podle převažující strategie. Pojítkem současných kuchařských knih je mimo jiné jejich směřování k narativnosti, jež se projevuje především u kategorií kuchařek celebrit a kuchařských knih navazujících na televizní pořady či beletrii, výrazné je toto směřování také u kuchařek odvíjejících se od cestovatelského životního stylu, pro které je typické k receptům přidávat také zážitky z cest. Tendenci k doplňování receptů doprovodnými texty však lze pozorovat také u kuchařských knih dalších kategorií.

Dalším společným prvkem, který je v žánru kuchařských knih posledních let hojně využíván, je propojování více platforem, které spolu koexistují. Jak bylo v práci představeno, řada kuchařek je doplněna jednak o odkazy na doplňující webové stránky, na kterých uživatel receptáře nachází nejčastěji videonávody k daným receptům, jednak do kuchařských knih proniká product placement, který má často formu odkazu na e-shop konkrétního sponzora.

Obečně z předloženého výkladu vyplývá také fakt, že popsané tendence dnešního směřování kuchařských knih povětšinou nejsou nikterak novátorské, tj. mají své zjevné historické paralely. Variování žánru kuchařské knihy a jeho propojování s jinými textovými či paratextovými strategiemi můžeme sledovat nejenom na našem území, ale také za hranicemi České republiky (potažmo Československa) – jak bylo uvedeno na příkladech z práce Henryho Notakera.

Na základě sledovaného vzorku jsem došla také k dílčím závěrům:

První skupina kuchařek navazujících na myšlenky politické, náboženské nebo společenské u nás má dlouhou tradici, která je stále hojně využívána. Pro tyto kuchařské knihy je dnes typický především jejich návodný charakter, který uživatelé receptáře představuje nové možnosti přístupu nejenom k vaření, ale také k životu jako takovému. Výhodou propojení primitivních textů (receptů) s texty ideologicky zatíženými je především získání většího publika, které předkládané myšlenky zasahovaly a zasahují. Výše byly představeny dvě kategorie, které se na současném trhu vyskytují nejčastěji, a to kuchařky předávající náboženské a společenské myšlenky.

Na historicky doložitelné zvyklosti navazuje také další kategorie receptářů, které jsou v dnešní době hojně využívány, a to kuchařky sledující nejrůznější způsoby alternativního stravování. Do této kategorie dnes autoři nejčastěji přispívají kuchařskými knihami sledujícími nejen trend vegetariánství a veganství, ale také například propagují omezování příjmu sacharidů či vynechávání potravinových alergenů, případně doporučují zvýšenou pozornost k příjmu probiotik a prebiotik potřebných k dobrému prospívání lidského organismu. Ambicí dnešních tvůrců tohoto typu kuchařských knih je především předávání rad a zkušeností, nikoli poskytování medicínských návodů. Mají však zjevný preskriptivní charakter, nárokují si dosáhnout změny stravovacích návyků.

Třetí kategorii tvořily kuchařské knihy ohlížející se na specifického čtenáře. Tradiční je v této kategorii zaměření na dětské (dívčí) a mužské recipienty. Inovací vyplývající z dnešního technického směřování společnosti jsou na poli receptářů kuchařské knihy zaměřené na hráče počítačových her. Svým uživatelům se jmenované skupiny kuchařek přizpůsobují nejenom svým vzhledem a jazykem, ale především tendencí ke kontaktnosti, která je pro ně typická.



Lifestylové a hobby kuchařky navazují na historicky hojně využívaný trend a mají silné zastoupení také v současné produkci kuchařských knih. Typickým prvkem těchto receptářů je bohatost paratextového doprovodu samotných receptů, který často přímo uvádí uživatele kuchařských knih do problematiky dané volnočasové aktivity. Inovativní je v této kategorii především výběr koníčků, pro které kuchařky vznikají.

Obsáhlou kategorii tvoří kuchařky psané celebritami. Rozdílný přístup zde sleduji u profesionálních kuchařů, jejichž ambicí je nejenom předávat recepty, ale také naučit své čtenáře správným technologickým postupům práce v kuchyni, a celebrit českého showbyznysu, jejichž kuchařky je mají spíše přiblížit fanouškům. U těchto kuchařek byla nejvíce patrná jedna z výrazných inovací dnešní produkce sledovaného žánru, a to propojení s reklamou, případně s crowdfundingem, díky čemuž mohou vznikat nákladnější publikace s dražší výpravou nebo mohou knihy vycházet častěji než bez této podpory.

Podle vzoru televizních programů vznikají kuchařky charakteristické především následováním gastronomické části svých předloh, jež mohou uživatelé znát ze svých obrazovek. Některé receptáře však vznikají také podle pořadů nekulinárního charakteru, pro které je potom typické doplňování receptů o další informace s pokrmy spojené. Propojení tištěné knihy a vysílaného obsahu je často patrné také z vizuální stránky knihy.

Poněkud méně výrazná, i když přítomná, je historická stopa kuchařek navazujících na fikční světy – filmové, seriálové i beletristické. Pro tyto kuchařské knihy, které mohou nabývat až povahy jakési svérázné fanfikce, je typické nejenom navazování na (fanouškům již známý) děj díla nebo využívání jmen postav, ale také dovypravování celého příběhu.

Závěrečný oddíl mé diplomové práce byl zaměřen na kuchařky interaktivní, které pochopitelně nemají příliš velké historické pozadí, neboť jsou inovací korespondující se současným technologickým směřováním společnosti. Většina představených receptářů je propojována s jinými (většinou online) médii prostřednictvím odkazů nebo QR kódů, čímž se přibližují současnému čtenáři, který klade větší důraz na názornost. Propojování médií může současné produkci tištěných kuchařek napomoci, neboť interaktivní kuchařka může začínajícím

kuchařům představit nejprve detailnější videonávod, který při opakovaném vaření stejného receptu nebude potřebný a vystačí si pouze s návodem tištěným. Mimo jiné mohou interaktivní receptáře ušetřit svému uživateli čas, případně mohou sloužit jako výukový materiál.

Pokusila jsem se ve své práci ukázat osm trendů, které se jeví být dominantními způsoby variování žánru kuchařky či posouvání jeho hranic. Ačkoli většina z nich má své zjevné historické paralely, lze tvrdit, že se dnes stávají čím dál častějšími, a že tak přímo ovlivňují naše představy o formě a funkci kuchařky. Proměňuje se tak čtenářské očekávání, kupující již od receptáře neočekává jen prostý soupis receptů a návodů k přípravě pokrmů, ale plnohodnotný čtenářský zážitek, typický spíše pro jiné typy knih než ty instruktivní. Kuchařka se tak čím dál více vymaňuje z mantinelů spotřební literatury chápané jako „návod k činnosti“ a včleňuje se do paradigma oddychové četby, s níž jsou spojeny pojmy jako „relaxace“, „rozšíření obzorů“ či dokonce „příběh“. Sílu této „remediace“ kuchařky dokládá i prostý fakt, že se v obchodní rovině knižního trhu čím dál zřetelněji ustavuje označení „narrativní kuchařka“ pro specifický typ receptáře založený na jiných funkcích, než je prosté zprostředkování receptů.

## **ANOTACE**

Jméno autora: **Bc. Nikola Vránová**

Název fakulty: **Filozofická fakulta**

Název katedry: **Katedra bohemistiky**

Název diplomové práce: **Konvence žánru kuchařské knihy a jejich překračování v současné knižní produkci**

Jméno vedoucího diplomové práce: **Mgr. Lenka Pořízková, Ph.D.**

Počet znaků: **118 325**

Počet příloh: **0**

Počet titulů použité literatury: **88**

Klíčová slova: **kuchařka, kuchařská kniha, výživa, postup, suroviny, inovace**

Cílem diplomové práce bylo představit konvence a jejich překračování v žánru kuchařských knih na současném českém knižním trhu. Na základě sledování dnešní produkce bylo vyděleno osm nejvýraznějších skupin receptářů, u nichž bylo nahlíženo na jejich historické zakořenění. Následně byly popsány inovace v daném žánru užívané. Po obsahové stránce bylo nahlíženo především způsobu práce s typickými prvky receptu – užití soupisu surovin, postupu přípravy, fotografií, případně doplňujících textů.

## RESUMÉ

The thesis follows the current production of cookbooks. My ambition is mainly to define the most significant trends that have emerged in tracked genre in the last decade and to describe the current possibilities of exploiting these tendencies. For the defined groups of cookbooks, I observe whether the trend is purely contemporary or whether it is a convention of the genre rooted in the history of cookbook production.

The thesis is based on a qualitative examination, so it was not about describing results of the search in its entirety, but on the contrary to name the main tendencies connecting the resulting groups. Thus, a total of seventy cookbooks were examined which were divided into eight groups according to their most prominent appeal – cookbooks with ideological and spiritual content, alternative healthy food options, and books looking back at a specific reader, a distinctive group of cookbooks written by Czech celebrities, cookbooks based on TV programmes, films, series and fiction. The last group consists of cookbooks with interactive elements connecting printed books with external media.

The target of the thesis is to map the current direction of the cookbook genre, while also looking at the historical background of the tendency. Parallels and changes in the use of these trends in the past and today are tracked and the purely contemporary possibilities of using this genre are described.

## SEZNAM PRIMÁRNÍ LITERATURY

*365 nízkosacharidových receptů*. Vydání druhé. Přeložil Milada BURIANOVÁ. Esence. Praha: Euromedia Group, 2022. ISBN 978-80-242-8104-9.

ANDERSON, Robert Tuesley. *Elfí kuchařka: receptář inspirovaný Tolkienovými elfy*. Přeložil Josef KALOUSEK. Via. Praha: Dobrovský, 2022. ISBN 978-80-277-1158-1.

AULT, Diana. *Cook anime: jezte jako vaše oblíbená postava : od Bentó po Yakisoba*. Přeložil Radmila KLÁSKOVÁ. Brno: Zoner Press, 2021. ISBN 978-80-7413-480-7.

BABICA, Jiří. *Ich bin ein Gamer: Kniha receptů pro hráče i (ne)hráče*. Eminent, 2021. ISBN 978-80-11-00711-9.

BESKYDIAROVÁ, Veronika. *Besky - pečeme nebesky*. Praha: Sevruga, 2023. ISBN 978-80-88440-04-8.

BESKYDIAROVÁ, Veronika. *Besky - vaříme nebesky*. Praha: Sevruga, 2022. ISBN 978-80-88440-02-4.

BOHDALOVÁ, Jiřina. *Když hvězdy vaří...* Edice ČT. Praha: Česká televize, 2022. ISBN 978-80-7404-307-9.

BUCHOLZ, Dinah. *Neoficiální kuchařka Harryho Pottera*. Přeložil Eva KADLECOVÁ POUROVÁ. V Brně: CPress, 2023. ISBN 978-80-264-4971-3.

BUREAU, Sébastien a CÔTÉ, David. *Převratné kvašení: kombucha, kefir, miso...: 70 receptů vždy po ruce*. Přeložil Hana JOVANOVIČOVÁ. Esence. Praha: Euromedia Group, 2021. ISBN 978-80-242-7655-7.

CARLSON, Kristi. *Jezte jako Gilmorky: neoficiální kuchařka pro všechny fanoušky Gilmorových děvčat*. Přeložil Eva BALDOVÁ. Knihy Omega. Praha: Dobrovský, 2018. ISBN 978-80-7390-985-7.

DAHL, Dorothee a ŠPUNDOVÁ, Barbora. *Čarovné nápoje: bylinky ve službách imunity : oxymel, vodní kefir, kombucha & spol.* Praha: Brázda, [2022]. ISBN 978-80-209-0448-5.

DELL PLOTNÁRKOVÁ, Jana a ČERNÁ, Janina. *Cukrfree: kuchařka pro malé i velké*. Praha: Sevruga, 2018. ISBN 978-80-906893-3-6.

ELSTNER, František Alexander. *Zálesácká kuchyně*. Praha: Naše vojsko, 2023. 191 stran. ISBN 978-80-206-1571-8.

FLANAGAN, Shalane a KOPECKY, Elyse. *Běhejte rychle, jezte pomalu: výživné recepty nejen pro sportovce*. Přeložil Alena ŠVOMOVÁ. V Brně: Jota, 2017. ISBN 978-80-7565-103-7.

FOSTER, Kelli C. *Probiotická kuchařka: více než 100 chutných a přírodních receptů pro zdravý mikrobiom : včetně návodu na přípravu kvašených potravin*. Přeložil Barbora ŠŮCHOVÁ. Praha: Alpha Book, 2022. ISBN 978-80-88428-06-0.

FRISCH, Emma. *Vaříme pod širákem: jednoduché recepty do přírody*. Překlad Jana Rajnyšová. Vydání první. Praha: Pavel Dobrovský - Beta, s r.o., 2020. 193 stran. ISBN 978-80-7593-068-2.

GILS SLAVÍKOVÁ, Mirka van. *Famózní!*. Praha: 103 media, 2021. ISBN 978-80-907878-0-3.

GILS SLAVÍKOVÁ, Mirka van. *Štědré a voňavé*. Praha: 103 media, 2023. ISBN 978-80-907878-3-4.

GRANT, Hannah a SIMS, Stacy T. *Eat race win: kuchařka pro vytrvalostní sportovce*. Přeložil Jana DUŠKOVÁ. Praha: Pavel Jeřábek - nakladatelství Plot, 2020. ISBN 978-80-7428-383-3.

HRUBEŠOVÁ, Markéta. *Tak vařím já: 125 receptů pro vytížené ženy*. Druhé vydání. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5305-1.

HRUŠKA, Ladislav. *Fit krabičky Ládi Hrušky*. Esence. Praha: Euromedia Group, 2023. ISBN 978-80-242-9417-9.

HRUŠKA, Ladislav. *Fit krabičky Ládi Hrušky*. Esence. Praha: Euromedia Group, 2022. ISBN 978-80-242-8556-6.

HRUŠKA, Ladislav. *Fit krabičky Ládi Hrušky*. Esence. Praha: Euromedia Group, 2021. ISBN 978-80-242-7842-1.

*Kalorické tabulky*. V Brně: Jota, 2020. ISBN 978-80-7565-775-6.

KAMENÍKOVÁ, Anna; LINHARTOVÁ, Anna a LINHARTOVÁ, Anna. *Řešíš: Hřešíš*. Esence. Praha: Euromedia, 2017. ISBN 978-80-7549-291-3.

KLIMENTOVÁ, Judita. *Kosmetika hrou*. 1. vydání. Praha: Fragment, 2018. 197 stran. ISBN 978-80-253-3903-9.

KOCOURKOVÁ, Zdena. *Malá myslivecká kuchařka*. [Olbramovice]: Tria, 2020. ISBN 978-80-86618-26-5.

*Korejská rychlá a jednoduchá kuchařka: 79 receptů & video*. Praha: Shin food, 2015. ISBN 978-80-260-8987-2.

KOTTOVÁ, Helena; MATYSOVÁ, Pavlína a BLAAS, Braňo. *Avokádovo-čokoládová pomazánka*. První čtení a vaření. Humpolec: MŠ a ZŠ Bambi, [2022]. ISBN 978-80-908551-4-4.

KUCHAŘ, Těhotnej. *Cháľuj ješřě líp!*. [Praha]: TK books, [2023]. ISBN 978-80-11-03533-4.

KUCHAŘ, Těhotnej. *Cháľuj líp!*. [Praha]: TK books, [2022]. ISBN 978-80-11-02402-4.

*Kuchařka mladých svišťů*. Disney. V Praze: Egmont, 2022. ISBN 978-80-252-5189-8.

*Kuchařka na život, aneb, Ze života faráře Vincence Zahradníka*. Zubrnice: Ilona Rožková, Centrum Vincence Zahradníka, [2017]. ISBN 978-80-270-1258-9.

*Kuchařka pro singles*. Appetit. Praha: Burda International CZ, [2019]. ISBN 978-80-87575-89-5.

*Kuchařka*. Přeložil Petra VICHROVÁ. Disney. Princezna. V Praze: Egmont, 2023. ISBN 978-80-252-5464-6.

LALBALTRY, Juliette a DESLANDES, Charly. *Minecraft - moje kniha receptů: 30 receptů ze světa oblíbené videohry!*. Přeložil Kateřina MARKO. V Brně: Computer Press, 2022. ISBN 978-80-251-5004-7.

LAŠTOVIČKA, Jan a KUBLANKA. *Evropa na talíři: interaktivní mluvící kniha*. Kouzelné čtení. Praha: Albi, 2021. ISBN 978-80-88403-09-8.

LAŠTOVIČKA, Jan a KUBLANKA. *Hravá kuchařka - Asie: interaktivní mluvící kniha*. Kouzelné čtení. Praha: Albi, 2023. ISBN 978-80-7688-037-5.

LEX, Viola a STANITZOK, Nico. *Kempinková kuchařka: recepty pro vášnivé cestovatele*. Přeložil Jana OLIVOVÁ. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5015-9.

LORENC TRPIŠOVSKÁ, Markéta a LORENC, František. *Neplecha na plechu: kuchařka : cestovatelský deník*. Liberec: [Markéta Lorenc Trpišovská], 2020. ISBN 978-80-270-6418-2.

LORENC TRPIŠOVSKÁ, Markéta a LORENC, František. *Neplecha na plechu: kuchařka : cestovatelský deník 2*. Liberec: [Markéta Lorenc Trpišovská], 2021. ISBN 978-80-11-00386-9.

LUBOJATZKY, Pavlína a LUBOJATZKY, Martin. *Lubojatzky*. První vydání. Praha: Pavlína Lubojatzky, 2021. 351 stran. ISBN 978-80-11-00184-1.

MÄHRINGOVÁ, Pavlína a BŘICHÁČKOVÁ, Veronika. *Velká obědová bichle: 190 receptů na skvělý oběd (nejen) do krabičky*. V Praze: Víc než kuchařka, 2021. ISBN 978-80-908334-0-1.

MÄHRINGOVÁ, Pavlína a BŘICHÁČKOVÁ, Veronika. *Velká polévková bichle: jediná polévková kuchařka, kterou kdy budete potřebovat*. V Praze: Víc než kuchařka, 2023. ISBN 978-80-908334-4-9.

MÄHRINGOVÁ, Pavlína a BŘICHÁČKOVÁ, Veronika. *Velká svačinková bichle: kuchti.me skvělou sváču na každý (školní) den 190x jinak*. V Praze: Víc než kuchařka, 2020. ISBN 978-80-7551-175-1.

- MAKŮ, Miluše. *Rok v Green Table*. Praha: Gatyer s.r.o. pro Green Table by Veolia, 2023. ISBN 978-80-908799-5-9.
- MARŠÁLEK, Josef a BEBAROVÁ, Tereza. *Buchty po ránu*. Vydání první. Praha: Česká televize, 2023. 176 stran. Edice ČT. ISBN 978-80-7404-375-8.
- MARŠÁLEK, Josef. *Péct, milovat a žít*. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5387-7.
- MAŠKOVÁ, Žaneta a POSPÍŠILOVÁ, Lucie. *Krásná kuchařka: recepty na tělo*. V Praze: Došel karamel, 2019. ISBN 978-80-906960-7-5.
- NAVRÁTIL, Oldřich a RYCHVALSKÝ, Luboš. *Beze ztrát: šetrné vaření chutně a zdravě po celý rok*. Esence. Praha: Euromedia Group, 2023. ISBN 978-80-242-8694-5.
- NOSKOVÁ MOSORJAKOVÁ, Bára. *Bárina kuchařka pro mámy a táty*. Via. Praha: Dobrovský, 2023. ISBN 978-80-277-0459-0.
- NOVOSÁDOVÁ, Kateřina. *BARF kuchařka*. Vydání první. Praha: Plot, 2016. 188 stran. ISBN 978-80-7428-299-7.
- PECHMANOVÁ, Jana. *Jim-nejim.cz*. Praha: Šulc - Švarc, 2019. ISBN 978-80-7244-442-7.
- PÉREZ CERVERÓ, Patricia. *Vaříme s rodinou: Montessori kuchařka: rozvíjíme samostatnost našich nejmenších*. Přeložil Olga MACÍKOVÁ, přeložil Ludmila MLÝNKOVÁ. V Brně: Edika, 2022. ISBN 978-80-266-1820-1.
- PFEIFFER, Tomáš. *Duchovní kuchařka*. Praha: Tomáš Pfeiffer, nakladatelství Dimenze 2+2, 2022-. ISBN 978-80-85238-56-3.
- POLÁČEK, Martin; GILS SLAVÍKOVÁ, Mirka van; MARŠÁLEK, Josef; OTAVOVÁ, Zlata; POLÁČKOVÁ, Markéta et al. *Peče celá země*. Edice ČT. Praha: Česká televize, 2020-. ISBN 978-80-7404-334-5.
- POLÁČKOVÁ, Markéta. *Peče celá země 2*. Vydání první. Praha: Česká televize, 2022. 363 stran. Edice ČT.
- POMPA, Robin Nixon. *Zdravé děti bez alergií: jak na prevenci potravinových alergií*. Přeložil Jakub GONER. Brno: CPress, 2018. ISBN 978-80-264-1794-1.
- POSPĚCHOVÁ, Petra. *Outdoorová kuchařka: od rodinných výletů po zimní horské expedice*. 2. vydání. Praha: Smart Press, 2019. ISBN 978-80-88244-10-3.
- RICHTEROVÁ, Nataša. *Kuchařka z rybářské chaty: recepty z mořských ryb*. První vydání. V Praze: Pointa, 2023. 161 stran. ISBN 978-80-7691-165-9
- RUNDUSOVÁ, Kamila Kamu. *Nejbarevnější kuchařka*. Praha: Kamila Rundusová ve spolupráci s Adélou Hálkovou (Došel karamel, s.r.o.), 2017. ISBN 978-80-906960-4-4.



SIMPSON, Paula. *Užitečné bakterie pro zdravou pokožku: pečujte o svůj kožní mikrobiom s pre- a probiotiky*. Přeložil Tereza BAŠTÁŘOVÁ. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-1304-0.

SKOKAN, David. *Easy weekends: když muž vaří o víkendu*. F.O.O.D. Speciál. Praha: Mladá fronta, 2015. ISBN 978-80-204-3852-2.

TOUŠLOVÁ, Iveta a kol. *Toulavé recepty: kuchařka krajových specialit*. Vydání první. Praha: Česká televize, 2023. 85 stran. Edice ČT. ISBN 978-80-7404-378-9.

WINTEROVÁ, Kateřina a kol. *Herbář: ze zahrady přímo na talíř*. Praha: Česká televize ve spolupráci se scrptd media s.r.o., 2020-2021. 2 svazky. Edice ČT.

WINTEROVÁ, Kateřina a RYBOVÁ, Linda. *Vaříme podle Herbáře*. Praha: Česká televize ve spolupráci s Virtue CS s.r.o., 2014-2017. 5 svazků. Edice ČT.

WINTEROVÁ, Kateřina. *Jíst a žít: to nejlepší, co jsem se za pět let naučila v Herbáři a co lze snadno aplikovat i do dnešního hektického života*. Vydání první. Praha: Česká televize, 2018. 245 stran. Edice ČT. ISBN 978-80-7404-306-2.

WINTEROVÁ, Kateřina. *Světová: kuchyně plná bylin a koření*. Vydání první. Praha: Česká televize, 2019. 249 stran. Edice ČT. ISBN 978-80-7404-326-0.

ZEMANOVÁ, Veronika. *Kuchařka pro mého muže*. 2. vydání. Praha: Smart Press, 2017. ISBN 978-80-87049-98-3.

ZEMANOVÁ, Veronika. *Kuchařka pro mého syna*. Praha: Smart Press, 2023. ISBN 978-80-88244-41-7.

## SEZNAM SEKUNDÁRNÍ LITERATURY

Alle smaapigers kogeboog, Copenhagen, 1855.

Diursa Servicia, MS Douce 257, Bodleian Library, Oxford, printed in Heatt and Butler 1985, p. 79.

Een notabel boecxken van cokeryen (Brussels, [1514?]), fol. D3 verso, fol. F3 recto.

FRANC, Martin a KNAPÍK, Jiří. *Volný čas v českých zemích 1957-1967. Šťastné zítřky*. Praha: Academia, 2013. ISBN 978-80-200-2229-5.

FRANC, Martin. *Retrojídlo: jak jsme jedli za socialismu*. V Brně: CPress, 2020. ISBN 978-80-264-3317-0.

FRANC, Martin. *Řasy, nebo knedlíky?: postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. Práce z dějin vědy. Praha: Výzkumné centrum pro dějiny vědy, 2003. ISBN 80-7285-029-6.

HEJZLAR, Miroslav. *Vaří šéfkuchař*: [Soubor předpisů relací Čs. televize "Vaří šéfkuchař"]. Praha, 1970.

*Když muž vaří*. Výživa lidu, XXI, č. 5, 1966

Küchenmeistereí [1490?], fol. [π]1 verso.

LENDEROVÁ, Milena; KOUBA, Miroslav; KOZÁR, Aleš a ŘÍHA, Ivo. *"Spanilost Vaše cizozemcům se líbí...": české kuchařské knihy v 19. století*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2017. ISBN 978-80-7465-298-1.

MANGOR, Anne Marie. *Cookbook for Young Girls*, Dánsko, 1847.

NOTAKER, Henry. *A History of Cookbooks: From Kitchen to Page over Seven Centuries*, první vydání, University of California Press, 2017.

POŘÍZKOVÁ, Lenka. *Kuchyně ve službách lidu. Vydávání kuchařek v Československu v letech 1945–1989*. Olomouc, 2024. (v tisku)

SELUCKÝ, Radoslav. *Člověk a jeho volný čas: Pokus o ekon. formulaci problému*. Praha, 1966.

STRUMILIN, Stanislav Gustavovič. *Když skončí pracovní den*. Praha, 1961.

ŠROUBEK, Karel. *Jak se vaří u Šroubka?: sbírka kuchařských receptů jídel, v restaurantu Šroubek denně střídavě upravovaných*. Praha: Pragma, 2008. ISBN 978-80-7349-144-4.

ZUBÁKOVÁ, Blanka; LENDEROVÁ, Milena; KOUBA, Miroslav a ŘÍHA, Ivo. *Krajiny prostřených i prázdných stolů*. Pardubice-Polabiny: Univerzita Pardubice, 2016. ISBN 978-80-7560-026-4.

ZUBÁKOVÁ, Blanka; LENDEROVÁ, Milena; KOUBA, Miroslav a ŘÍHA, Ivo. *Krajiny prostřených i prázdných stolů*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2017. ISBN 978-80-7560-087-5.

## SEZNAM ONLINE ZDROJŮ

*Kombucha: Připravte si nápoj dlouhověkosti* [online]. [cit. 2024-04-15].  
Dostupné z: <https://www.apetitonline.cz/novinky-zajimavosti/kombucha-objevte-napoj-dlouhovekosti>

*Lubojatzky* [online]. [cit. 2024-04-15]. Dostupné z:  
<https://www.lubojatzky.cz/ulala-kucharka/>

*#vicnezkucharka* [online]. [cit. 2024-04-15]. Dostupné z:  
<https://vicnezkucharka.cz/>

*Těhotnej kuchař* [online]. [cit. 2024-04-15]. Dostupné z:  
<https://www.tehotnejkuchar.cz/>

*Vytiskneme Velkou obědovou bichli?* [online]. 2021, 2021 [cit. 2024-04-15].  
Dostupné z: [https://www.facebook.com/skolnisvaciny/videos/vytiskneme-velkou-ob%C4%9Bdovou-bichli/135668992018594/?locale=ms\\_MY](https://www.facebook.com/skolnisvaciny/videos/vytiskneme-velkou-ob%C4%9Bdovou-bichli/135668992018594/?locale=ms_MY)