

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Fakulta agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů**

**Katedra zoologie a rybářství**



**Fakulta agrobiologie,  
potravinových a přírodních zdrojů**

**Kapr jako potravinu: historický pohled od konce  
středověku do roku 1914**

**Diplomová práce**

**Bc. Barbora Šlemrová**

**Výživa a potraviny**

**prof. Ing. Lukáš Kalous, Ph.D.**

© 2021/2022 ČZU v Praze

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že svou diplomovou práci „Kapr jako potravina: historický pohled od konce středověku do roku 1914“ jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce. Jako autorka uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 14. dubna 2022

---



## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala prof. Ing. Lukáši Kalousovi, Ph.D. za trpělivost a odborné vedení při zpracovávání mé diplomové práce.

# Kapr jako potravina: historický pohled od konce středověku do roku 1914

## Souhrn

V literární rešerši této práce byl stručně a věcně popsán kapr z mnoha hledisek, zejména z hlediska biologického, nutričního, lingvistického a kulturního. V empirické části si tato diplomová práce kladla za cíl sestavit kuchařku s historickými návody na přípravu pokrmů z kapřího masa. Celkem bylo shromážděno 121 historických kapřích receptů. Pro zachování autentičnosti byly recepty transkribovány v původním archaickém znění, přičemž pro snazší porozumění byla kuchařka doplněna o slovníček archaických výrazů. Opakující se recepty (totožného obsahu) byly přepsány pouze jednou s uvedením jejich dalšího výskytu. Následně byl podle funkčních kritérií proveden výběr sedmi receptů ve vybraných historických kuchařkách, aby byl zhodnocen jejich nutriční význam pro průměrného člověka, především pak v období půstu, kdy byly možnosti stravování značně omezeny. Takto zhodnocené recepty byly pro přehlednost doplněny o grafické výstupy, tabulky nutričních hodnot a shrnující komentář. Cílem praktické části bylo, tedy kromě sestavení samotné kapří kuchařky, zjistit, zda uvedené kapří pokrmy dostatečně pokrývají požadované procento denního příjmu energie, zda v dostatečném množství zásobují konzumenta vápníkem a vitamínem C. Předpokladem a hypotézou bylo, že samotné kapří pokrmy nepokrývají v dostatečném množství 30 % denního energetického příjmu, a že u šlechtických stolů a stolů bohatých měšťanů nebylo příliš pokrmů bohatých na vitamin C. Tato hypotéza byla potvrzena a zpřesněna.

**Klíčová slova:** kapr obecný, *Cyprinus carpio*, nutriční hodnoty, rybí pokrmy, recepty, kuchařka, historie

# Common carp as food: a historical perspective from the end of the Middle Ages to 1914

## Summary

In the literature review of this thesis, the carp has been briefly and factually described from many perspectives, particularly from biological, nutritional, linguistic and cultural perspectives. In the empirical part, this thesis aimed to compile a cookbook with historical instructions for the preparation of carp dishes. A total of 121 historical carp recipes were collected. In order to maintain authenticity, the recipes were transcribed in their original archaic version, and the cookbook was supplemented with a glossary of archaic terms for ease of understanding. Repeated recipes (of identical content) were transcribed only once, with their further occurrence indicated. Subsequently, a selection of seven recipes in the selected historical cookbooks was made according to functional criteria in order to assess their nutritional importance for the average person, especially during the Lenten season when dietary options were severely limited. The recipes thus evaluated were supplemented for clarity with graphical outputs, tables of nutritional values and a summary commentary. The aim of the practical part was, in addition to compiling the carp cookbook itself, to determine whether the carp dishes sufficiently cover the required percentage of daily energy intake and whether they supply the consumer with sufficient calcium and vitamin C. The hypothesis was that the carp dishes alone did not sufficiently cover 30% of the daily energy intake and that there were not many dishes rich in vitamin C at the tables of the nobility and the tables of the wealthy bourgeoisie. This hypothesis was confirmed and specified.

**Keywords:** Common carp, *Cyprinus carpio*, nutritional values, fish dishes, recipes, cookbook, history

# Obsah

<b>1 Úvod .....</b>	<b>8</b>
<b>2 Vědecká hypotéza a cíle práce .....</b>	<b>9</b>
<b>3 Literární rešerše.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1 Kapr jako hospodářské zvíře .....</b>	<b>10</b>
3.1.1 Morfologie kapra .....	11
3.1.2 Nutriční složení masa sladkovodních ryb.....	12
3.1.3 Vliv konzumace ryb na zdraví člověka .....	12
3.1.4 Faktory ovlivňující chemické složení kapřího masa .....	12
3.1.5 Nutriční analýza kapřího masa .....	14
<b>3.2 Produkce a spotřeba ryb v České republice .....</b>	<b>15</b>
<b>3.3 Kapr jako kulturní fenomén .....</b>	<b>16</b>
3.3.1 Lingvistický pohled na slovo kapr v dějinných souvislostech .....	16
3.3.2 Kapr v historických souvislostech .....	17
3.3.3 Ryby a půst dle historických kuchařek.....	22
3.3.4 Výživnost pokrmů dle knihy Kuchařská škola od Marie B. Svobodové..	24
<b>4 Materiál a metody .....</b>	<b>26</b>
<b>4.1 Materiál.....</b>	<b>26</b>
<b>4.2 Metody.....</b>	<b>27</b>
<b>5 Výsledky.....</b>	<b>29</b>
<b>A) I.7 Kapr vařený na modro (Carpe au bleu).....</b>	<b>31</b>
Shrnutí a analýza pokrmu A s diskuzí .....	35
<b>B) II.15 Nadívaný a na sardelích pečený kapr .....</b>	<b>36</b>
Shrnutí a analýza pokrmu B s diskuzí .....	40
<b>C) III.3 Kapr na černo (ještě na jiný způsob).....</b>	<b>40</b>
Shrnutí a analýza pokrmu C s diskuzí .....	46
<b>D) III.12 Faširovaný kapr místo hovězího masa .....</b>	<b>47</b>
Shrnutí a analýza pokrmu D s diskuzí .....	51
<b>E) IV.8 Kapr ve francouzské jíše.....</b>	<b>52</b>
Shrnutí a analýza pokrmu E s diskuzí .....	55
<b>F) VI.7 Huspenina kaprová jiným obyčejem.....</b>	<b>56</b>
Shrnutí a analýza pokrmu F s diskuzí .....	60
<b>G) VI.20 Kapr v své jíše.....</b>	<b>60</b>
Shrnutí a analýza pokrmu G s diskuzí .....	64
<b>6 Souhrnná diskuze.....</b>	<b>65</b>
<b>7 Závěr .....</b>	<b>69</b>
<b>8 Literatura.....</b>	<b>70</b>

<b>9 Samostatné přílohy .....</b>	<b>I</b>
<b>9.1 Kapří kuchařka .....</b>	<b>I</b>
9.1.1 I. Marie B. Svobodová – Kuchařská škola 1894 .....	I
9.1.2 II. Františka Hansgírgová – Nová česká kuchařka 1871 .....	VI
9.1.3 III. Magdalena Dobromila Rettigová – Domáci kuchařka 1826 .....	XI
9.1.4 IV. Kateřina Koniášová – Kniha kuchařská 1712 .....	XX
9.1.5 V. Jan Kantor – O rozličných krmích [1545-1572] .....	XXII
9.1.6 VI. Bavor mladší Rodovský z Hustiřan – Kuchařství, to jest knížka o rozličných krmích 1591 .....	XXII
9.1.7 VII. Pavel Severin z Kapí Hory – Kucharzka 1542 .....	XXVIII
<b>9.2 Slovníček starších pojmů v historických kuchařkách .....</b>	<b>XXXI</b>
<b>9.3 Seznam obrazových příloh .....</b>	<b>I</b>
<b>9.4 Obrazové přílohy .....</b>	<b>II</b>

# 1 Úvod

Tématem mé práce je historický pohled na kapra obecného (*Cyprinus carpio* L.), a to jako na potravinu. V teoretické části práce proto na základě literární rešerše uvádím rámcový kontext konzumace pokrmů z kapřího masa (rovněž kapřích jiker a kapřího mlíčí), a to v širších kulturně historických souvislostech.

Kapr obecný je jedním z nejstarších domestikovaných druhů ryb chovaných pro lidskou potravu, například v Číně byl kapr znám již v 5. století před naším letopočtem (Mráz 2012). Právě proto, že v českých zemích má rybníkářství a s tím spojený chov kaprů tradici dlouhou stovek let, nelze upustit od dalšího chápání významu kapra také v rovině kulturní a historické. Povolání rybníkáře, ke kterému náležela péče o kapry a jejich následný prodej, bylo v minulosti jedním z nejvýnosnějších. Jan Dubravius ve svém díle *O rybnících* uvádí, že: „*džber kaprů je dražší než kupa sena nebo snop ječmene a otep dříví...*“ (Dubravius in Schmidtová 1953). Největší rozkvět chovu kaprů, potažmo budování rybníků a rybníčních soustav nastal na našem území v průběhu 16. století. Tehdejší nejvýznamnější rybníkáři, Josef Štěpánek Netolický, Jakub Krčín z Jelčan a Sedlčan, Mikuláš Ruthard z Malešova a další, si zakládáním rybníků a péčí o ně dokázali získat nejen proslulost, ale též nemalé jmění. V porovnání se zemědělskou rostlinnou výrobou, v rámci dnešní terminologie, totiž u rybníka osazeného rybími plůdky nehrozil téměř žádný negativní vliv nepříznivých podmínek v podobě proměnlivého počasí, navíc nebylo potřeba soustavně dbát o příkrmování ryb, jako v jiném odvětví zemědělské živočišné výroby. Výsledky úrody obilovin, ovoce či zeleniny jsou vždy závislé na produkčních podmínkách. Velké sucho i prudké deště úrodu negativně ovlivňovaly, oproti tomu základní podmínka chovu ryb, tedy dostatečné množství vody, je na našem území, s výjimkou některých regionů, konstantně dostačující. Ekonomická výhoda však spočívala především v systému fungujícího obchodu, který dokázal distribuovat kapry ve velkém (Vorel 2007).

Kapr jako potravina se začal objevovat již v nejstarších kuchařských zápisech a kuchařských knihách. Druhá nejstarší existující kuchařská kniha Pavla Severina z Kapí Hory (vydaná Janem Severinem 1542), zvaná jednoduše *Kucharzka*, obsahuje 18 receptů na přípravu kapřích pokrmů. V kuchařce Bavora Rodovského z Hustiřan (1591), zvané *Kuchařství, to jest Knižka o rozličných krmích*, se nachází dokonce 21 návodů na přípravu pokrmů z kapra, přičemž však většinu z kapřích receptů Pavla Severina z Kapí Hory převzal. „Děděním“ a opisováním receptů se až do dnešních časů dochovaly postupy přípravy pokrmů, které po různé míře aktualizace svědčí o kuchařství historických dob.

Otázka výživnosti kapřích pokrmů nebyla pro strávníky ani kuchaře od 16. století podstatná, svou roli na přítomnosti kapřích pokrmů při stolování hrála spíše reálná a ekonomická dostupnost ingrediencí, třebaže už zmíněný Dubravius uvádí velkou oblibu kapřího masa mezi všemi vrstvami tehdejší společnosti. Až v rámci prvotního racionálního přístupu ke stravování v 19. století se objevují první doporučení a omezení v konzumaci potravin, tedy i ryb. Ačkoli byla zdůvodněná motivována oproti dnešnímu chápání rybího masa poměrně nevědecky, význam konzumace ryb z nich však je patrný. V souvislosti s rozvojem lékařské vědy je ale nutno uvést, že některá tvrzení z kuchařských knih 19. století byla vyvrácena, neboť není např. vhodné konzumovat ve větší míře ryby a rybí produkty při onemocnění dnou (Svobodová 1894).

S ohledem na to, že rybí maso je dnes považováno za funkční potravinu, tedy potravinu s prokázaným zdravotním přínosem pro konzumenta, pokusila jsem se detailní nutriční analýzou kapřích pokrmů v historických kuchařkách zjistit, zda mohly být za zdravotně (výživově) přínosnou potravu konkrétní pokrmy považovány i tehdy.

## **2 Vědecká hypotéza a cíle práce**

Cílem mé diplomové práce byla analýza receptů na přípravu pokrmů z kapřího masa v českých historických kuchařkách od nejstarších dob do roku 1914. Formou nutričního rozboru konkrétních receptů v systému Nutriservis (s přihlédnutím ke specifikům stáří receptů a charakteru ingrediencí) jsem se snažila stanovit míru výživnosti konkrétního jídla pro průměrného muže a průměrnou ženu (hodnoty vizte níže).

Dále bylo cílem určit, zda pokrm z kapřího masa připravený na základě předpisu z historické kuchařské knihy pokrývá alespoň 30 % denního energetického příjmu, 30 % denního příjmu základních nutrientů (bílkoviny, tuky, sacharidy) a 30 % doporučené denní dávky ostatních nutrientů (cholesterol, sodík, vápník, vitamin C). Pro tuto práci považuji totiž hlavní denní pokrm, oběd, za zhruba 30 % denního příjmu veškerých živin; předpokládám, že lidé v období, ze kterého pocházejí sledované kuchařky, jedli alespoň třikrát denně.

Hypotézou, jejíž platnost jsem se snažila potvrdit, je tvrzení, že pokrmy z kapřího masa byly dostatečně výživné pro dospělého člověka i v době půstu. [H<sub>0</sub>: Pokrm čistě z kapřího masa nebyl dostatečně výživný a nutričně vyvážený. H<sub>1</sub>: Pokrm z kapřího masa obohacený o přídatné ingredience, včetně přílohy, byl dostatečně výživný a nutričně vyvážený.]

## 3 Literární rešerše

### 3.1 Kapr jako hospodářské zvíře

Kapr obecný (*Cyprinus carpio* L.) je jedním z nejstarších domestikovaných druhů ryb vhodných pro lidskou potravu. V Číně byl kapr znám již od 5. století před naším letopočtem. Ve střední Evropě se kapr konzumuje coby tradiční pokrm (Mráz 2012). V současnosti je kapr jednou z nejhodněji chovaných ryb na celém světě, zejména pak právě ve střední a východní Evropě. Kapr obecný je ceněn díky mnoha svým žádoucím vlastnostem. Je odolný vůči chorobám, nepříznivým podmínkám (Flajšhans & Hulata 2007), a vyznačuje se poměrně rychlým růstem (Ljubojević et al. 2017). Z nutričního hlediska je skvělým zdrojem živočišných bílkovin, nenasycených mastných kyselin, lipidů a dalších zdraví prospěšných látek. Kapří maso je navíc velmi dobře stravitelné, na rozdíl od jiných druhů mas (Zlatohlávek 2019).

Kapr je původem z povodí Černého moře, Aralského a Kaspického jezera, odkud se pravděpodobně v průběhu třetihor dostal do povodí Dunaje. Tento původní kapr se nazývá „sazan“ nebo také „říční kapr“, je to kapr nezušlechtěný (Balon 1995). Současný kapr obecný je rybou zdržující se ve středních a dolních tocích řek a mělkých uzavřených vodních dílech (Flajšhans & Hulata 2007). Kapři jsou nejčastěji chováni v rybnících, tedy ve vodohospodářských stavbách typu umělé vodní nádrže, sloužící kromě chovu ryb také k přirozené retenci (tj. zadržování) vody v krajině. Rybníky se vyznačují zejména funkcí regulace výše vodní hladiny a možností vypuštění. Tato funkce umožňuje pravidelné výlovy chovaných ryb. Takto uměle vytvořené vodní nádrže jsou většinou průtočné. Rybníky, na rozdíl od jezer, vyžadují pravidelnou a trvalou péči v podobě čištění a výlovů ryb (Čistý 2005).

Kapr, ačkoliv je sladkovodní rybou, je schopen tolerovat slanost vody do cca 5 ‰, optimální pH vody je 6,5–9,0. Teplotní optimum vody pro chov kapra je 18–24 °C (Flajšhans & Hulata 2007), nejlepšího růstu kapr dosahuje při teplotě vody 23–30 °C (Flajšhans & Hulata 2007). Kapři jsou ryby eurytermní, což znamená, že jsou velmi dobře přizpůsobiví různým teplotám a bez větších problémů přežívají chladná zimní období. Optimální rozptyl obsahu kyslíku je pro kapra 6–7 mg l<sup>-1</sup>, bezpečně snáší i nižší koncentraci kolem 3–4 mg l<sup>-1</sup> (Roy et al. 2020) a je schopen přežít i při velmi nízké koncentraci kyslíku 0,3–0,5 mg l<sup>-1</sup> (Flajšhans & Hulata 2007).

Kapr obecný je nedravým všežravcem (Mareš 2019), s oblibou konzumuje bentické organismy, jako je vodní hmyz, larvy hmyzu, červi, měkkýši a zooplankton. Kapr při hledání těchto organismů systematicky rozrývá bahnitě dno rybníků, čímž způsobuje typicky zakalenou vodu. Spotřeba zooplanktonu je nejvyšší v rybnících s nejpočetnější kapří obsádkou, ta se udává obvykle počtem kusů na hektar (Čistý 2005).

Kromě bentických organismů a zooplanktonu konzumují kapři též stravu rostlinnou, zejména různé rostlinné zbytky, stonky, listy a semena vodních rostlin, případně i suchozemských rostlin popadaných do vody (Flajšhans & Hulata 2007).

Rybníky pro chov kaprů by měly být spíše mělké, s dostatkem úrodného bahna (sapropelu) a eutrofní (Flajšhans & Hulata 2007).

Eutrofizace je zvýšený přísun živin do vody. V rybníčních vodách dochází k nárustu biomasy, jejímu následnému odumírání a sedimentaci na dně nádrže v podobě organického kalu (sapropelu). Na eutrofizaci se podílí abraze břehů, zánik a rozklad vodních rostlin a živočichů



a splach půdy (i hnojiv) z povodí nádrže (Čistý 2005). Organismy zooplanktonu pak již nejsou schopny plnit svou přirozenou funkci filtrace vody v dostatečné míře. Podle sezónních průměrů hodnotících koncentrací celkového fosforu lze asi 80 % českých rybníků označit za eutrofní (Potužák et al. 2007). Takové rybníky jsou pro chov kaprů sice ideální a jejich výtěžnost se eutrofizací zvyšuje, vodní plocha se však tímto způsobem stává nevhodnou pro většinu dalších na vodě závislých živočichů. Rybníční chov kapra obecného je založen na přirozené potravě s příkrmováním obilovinami (Potužák et al. 2007).

Pohlavní zralost kapra nastává v průběhu 3.–4. roku života. Samice, takzvaná jikernačka, dosahuje plodnosti 150 – 250 000 jiker na 1 kg živé váhy, což zhruba odpovídá 100 až 230 g jiker na 1 kg živé váhy. Výtěr kaprů probíhá v jarních měsících, když dosáhne teplota vody 18 °C (Flajšhans & Hulata 2007).

U zušlechtěných forem existují čtyři hlavní morfologické skupiny kaprů dělené na základě ošupení. Tyto čtyři takzvané fenotypy jsou: kapr šupinatý, s celotělovým (s výjimkou hlavy) souvislým pokryvem šupinami, kapr lysec, jenž má na těle jak lysá místa, tak i malé množství ostrůvkovitě rozprostřených šupin, kapr řádkový, jenž má podél postranní čáry jednu či dvě řady šupin a kapr hladký, který má tělo téměř bez šupin.

Takzvaný tržní kapr, tedy kapr určený k dodání na trh, je obvykle tříletý a dosahuje celkové hmotnosti asi 1 200–1 500 g a velikosti 400–500 mm, výběrové kusy mohou dosahovat hmotnosti i nad 2500 g (Mareš 2019). Kapr o hmotnosti 1,2 – 3 kg má také nejchutnější maso (Kavka 2017).

### 3.1.1 Morfologie kapra

Zušlechtěné formy kaprů mají robustní, ze stran zploštělé tělo a vyklenutou hřbetní a břišní partii. Hlavu mají v porovnání s tělem menší a kratší oproti divoké říční formě kapra („sazan“), která má kvůli životním podmínkám aerodynamičtější tvar těla.

Kapr má hřbetní, prsní, břišní, řitní a ocasní ploutev. Hřbetní ploutev je nepárová, dlouhá, složená ze 17–20 rozvětvených paprsků. Řitní ploutev, také nepárová, je malá, složená z 6–8 paprsků. Ocasní ploutev má největší plochu, neboť zajišťuje pohybovou funkci kapra, je homocerní (tzn. souměrná dle horizontální osy) a vykrojená. Párové ploutve jsou prsní (umístěné hned za hlavou) a břišní (umístěné na spodní straně břicha); plní funkci koordinace pohybu kapra. Šupiny kaprů jsou velké, cykloidní, mají zlatavou barvu. U zušlechtěných morfologických forem mohou být redukovány v různém rozsahu. Barevnost je pro odlišné formy různá (Pasz 2020).

Tluma kapra je neozubená, výsuvná (protraktilní), po obvodu opatřena dvěma páry vousů zastávajících hmatovou funkci a kompenzujících tak slabší zrak kaprů, který je navíc hůře využitelný v kalných rybníčních vodách (Pasz 2020).

Kapr obecný může v podmínkách střední Evropy dosáhnout maximální délky těla 100 cm, průměrně se délka těla dospělého jedince však pohybuje od 40 cm do 80 cm.

Průměrná hmotnost dospělého se pohybuje v rozmezí 2–3 kg, v podmínkách ČR může být i výrazně vyšší, až do 25 kg (Lusk et al. 1992).

### 3.1.2 Nutriční složení masa sladkovodních ryb

Látky obsažené v rybím mase, které jsou obzvláště prospěšné lidskému zdraví, jsou bílkoviny, lipidy, zejména n-3 polynenasycené mastné kyseliny (n-3 PUFA), vitamíny D a B12, karotenoidy, zejména vitamín A, antioxidanty, jako je astaxanthin, a některé stopové prvky, např. selen a jód. Ryby jsou cenným zdrojem jódu, zejména ryby mořské, které obsahují 8–1210 µg jódu na 100 g svaloviny, sladkovodní ryby mají jód v mase méně, 5–15 µg na 100 g svaloviny (Novotný et al. 2008). Všechny tyto sloučeniny činí konzumaci ryb důležitým zdrojem tělu prospěšných bioaktivních látek dostupných pro lidskou výživu (Mráz 2012). Také rybí olej má vysoký obsah n-3 vysoce nenasycených mastných kyselin (n-3 HUFA; 20 nebo více uhlíků a tři nebo více dvojných vazeb), zejména kyselinu eikosapentaenovou (EPA), dokosapentaenovou (DPA) a dokosahexaenovou (DHA) (Mráz 2012).

### 3.1.3 Vliv konzumace ryb na zdraví člověka

Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) schválil několik zdravotních tvrzení souvisejících s konzumací ryb. Například udržení přiměřené hladiny triacylglycerolů v krvi, zachování normální funkce mozku a zraku, udržení správné srdeční funkce a krevního tlaku (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies 2010). Vědecký panel EFSA pro kontaminanty v potravinovém řetězci také uvedl, že existují důkazy, že konzumace ryb, zejména tučných ryb (jedna až dvě porce týdně) prospívá kardiovaskulárnímu systému a je vhodná pro sekundární prevenci onemocnění věnčitých tepen a ischemické choroby srdeční (EFSA 2005).

WHO/FAO taktéž prohlásila, že pravidelná konzumace ryb (1-2 porce týdně) je důrazně doporučena, neboť působí protektivně proti koronárním srdečním chorobám a ischemické cévní mozkové příhodě (WHO/FAO 2003). Prokázán byl též účinek antiarytmický, antitrombotický, protizánětlivý a antihypertenzní. Pravidelná konzumace ryb dle dostupných zdravotních tvrzení také snižuje pravděpodobnost vzniku chronických zánětlivých a autoimunitních onemocnění, ale také psychiatrických a neurologických nemocí (Novotný et al. 2008).

### 3.1.4 Faktory ovlivňující chemické složení kapřího masa

Vlastnosti kapřího masa ovlivňuje několik faktorů, například životní prostředí a podmínky, v nichž je kapr chován (čistota vody, množství bentických organismů či množství a složení planktonu jako přirozené potravy kaprů), dále také stáří kapra a roční období, v němž je analýza provedena. Důležitým faktorem je též přirozená výživa kapra a to, zda dochází k příkrmování jedinců, či nikoliv (Khalili Tilami & Sampels 2018). Kapři jsou všežravci, s oblibou konzumují bentické organismy, jako je vodní hmyz, larvy, červi, měkkýši a zooplankton, požírají též stonky, listy a semena vodních rostlin. Všechny tyto složky jsou součástí přirozené potravy kaprů (Mráz 2012; Flajšhans & Hulata 2007).

Pro příkrm kaprů je vhodná krmná směs s vyrovnaným obsahem živočišné i rostlinné složky. Příkrmování takovou směsí pozitivně ovlivňuje zdravotní stav samotných kaprů i kvalitu jejich masa (Flajšhans & Hulata 2007). K příkrmu se často používají i různé obilniny, luskoviny či odtučněné olejninu. Prokázalo se však, že na sacharidy bohaté obilniny způsobují

zvýšené ukládání tuku v mase a v okolí vnitřních orgánů ryb a současně zapříčiňují snižování obsahu bílkovin. (Ljubojević 2017). Nevhodné přikrmování se negativně podepisuje na nutričních kvalitách kapřího masa, které má pak vysoký podíl mononenasycených mastných kyselin (MUFA) a nízký podíl n-3 mastných kyselin, nicméně výnosnost takových ryb je vyšší (Mráz 2012). Správnou krmnou směsí by se dala zvýšit biodostupnost n-3 mastných kyselin. Tyto kyseliny jsou nezbytné v lidské výživě a bylo prokázáno, že se podílejí na mnoha metabolických funkcích. Mimo jiné mají protizánětlivé účinky, snižují agregaci krevních destiček a jsou nezbytnou součástí buněčných membrán, kardiovaskulárního systému, mozku a nervové tkáně (Khalili Tilami & Sampels 2018). Dle studie (Mráz 2012) z univerzity v Uppsale se osvědčilo přikrmování kaprů koláčem z řepky olejně a extrudovanými lněnými semeny. Takto přikrmované ryby byly nazvány omega 3 kapři, jelikož jejich maso bylo velmi bohaté na n-3 mastné kyseliny. Při pravidelné konzumaci masa omega 3 kaprů byl prokázán zdravotní přínos zejména v prevenci kardiovaskulárních chorob (Mráz 2012). Kapři krmení řepkovo-lněnými peletami se nutričním složením masa blíží kaprům živícím se pouze přirozenou rybníční stravou, jejich tučnost a s ní spojená chuťová atraktivita je ovšem vyšší (Mráz 2012; Ljubojević 2017).

### 3.1.5 Nutriční analýza kapřího masa

**Tabulka 1:** Základní nutriční hodnoty kapřího masa (údaje jsou uváděné v % ve 100 g svaloviny kapřího masa) (Novotný et al. 2008).

<b>Živina</b>	<b>Medián</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
Energie kJ	484	239	636
Voda	67,6	39,8	81,6
Sušina	21,8	13,5	27,6
Bílkoviny	16,7	9,3	19,2
Tuky	4,7	2,1	9,2
Sacharidy	0,3	0,1	0,6
Celkový cholesterol (v mg na 100 g svaloviny)	9,56		

**Tabulka 2:** Nutriční porovnání kapřího masa a masa teplokrevných živočichů (Merten 2002).

<b>Druh masa (100 g)</b>	<b>Energie (kJ)</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuk (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>
Kapr	280	9,3	3,6	0,1
Vepřové maso	1175	10,8	26,4	0,1
Hovězí maso	506	10,4	8,7	0,1
Kuřecí maso	385	12	4,7	0,2

Na základě tabulky 2 lze konstatovat, že kapří maso svým obsahem bílkovin konkuruje masu teplokrevných živočichů, přičemž poměr tuků a bílkovin je příznivý. Kapří maso je však oproti masu teplokrevných živočichů navíc mnohem lépe stravitelné z důvodu krátkých svalových vláken a absence elastinu. Nízký obsah vazivových bílkovin umožňuje také rychlou tepelnou úpravu (Merten 2002; Zlatohlávek 2019; Khalili Tilami & Sampels 2018)

#### **Energetická hodnota**

Konzumace kapří svaloviny poskytuje variabilní množství energie, neboť závisí na obsahu vody a tuku v mase. Čím je kapr tučnější, obsahuje méně vody a naopak (Novotný et al. 2008).

#### **Bílkoviny**

Rybí bílkovina má vysokou nutriční hodnotou (Khalili Tilami & Sampels 2018). U různých sladkovodních ryb, včetně kapra, je množství bílkovin podobné a podílí se z 30–80 % na celkové energetické hodnotě ryby. Svalovina kapra má vysokou biologickou hodnotu a obsahuje méně pojivové tkáně, než je tomu u teplokrevných živočichů, což činí kapří maso snadno stravitelným. Na základě vysokého obsahu esenciálních mastných kyselin je lze srovnat s masem jehněčím, hovězím nebo králičím (Novotný et al. 2008).

## Lipidy

Celkové množství a složení tuku kapřího masa není stálé a může se pohybovat mezi 6,3–15 % (Ljubojević 2017). Tučnost se odvíjí od několika faktorů, např. teploty vody, ročního období, tření, zejména však závisí na kvalitě potravy a způsobu přikrmování. Složení tělesného tuku ryby je ovlivněno nejvíce složením lipidů rybí potravy (Ljubojević 2017). Kapr je řazen mezi středně tučné ryby (Kavka 2017), ale vnitrodruhová proměnlivost obsahu tuku je značná. Ohledně zastoupení mastných kyselin v kapřímase je v převládající bílé svalovině nižší podíl linolové kyseliny a vyšší podíl EPA a DPA, u svaloviny červené je to naopak (Mráz 2012; Zajíc 2009).

U kaprů se ukládá tuk převážně do břišní dutiny, do okolí orgánů. Vyšší tučnost masa přispívá k lepším sensorickým vlastnostem, ale přesáhne-li obsah tuku množství bílkovin, šťavnatá textura a příjemná chuť masa se změní na nepříjemnou „mýdlovou“ (hraničním limitem je cca 10 % tuku na 100 g svaloviny). Toto může nastat u kaprů chovaných v rybnících bez dostatečného množství přirozené potravy, přikrmovaných vysokým podílem obilnin. Ovšem naopak ryba s nízkým podílem tuků není sensoricky atraktivní a obsahuje menší množství mastných kyselin (Flajshans & Hulata 2007; Ljubojević 2017).

Studie odhalily, že tepelně upravené rybí produkty mají až 400krát nižší poměr n-3/n-6, oproti syrovým rybám (Mráz 2012). Obzvláště velký vliv na to má kvalita tuků a olejů používaných při kulinářské úpravě. Složení lipidů v rybímase může dále ovlivnit delší doba smažení (Mráz 2012).

### 3.2 Produkce a spotřeba ryb v České republice

V České republice dosáhla produkce tržních ryb v roce 2020 úrovně 20401 tun, přičemž 19257 tun bylo vyloveno z rybníků, 1120 tun ze speciálních zařízení, tzv. pstruhařství (Ženíšková et al. 2022). Z celkového objemu těchto vylovených ryb zastupuje kapr 85,1 %. U kaprů v České republice je obvykle dbáno na kvalitní způsob přikrmování a dostatečný podíl přirozené potravy s vysokým podílem živočišných složek (zooplankton, bentos). Výsledkem této péče jsou kapři vysoké konzumní kvality jak z hlediska nutričního, tak sensorického (Ženíšková et al. 2022).

Celková spotřeba ryb (sladkovodních i mořských) v České republice dlouhodobě stagnuje na hodnotách 5-6 kg na osobu za rok, přičemž průměrná celosvětová spotřeba ryb činí 16 kg na osobu za rok. Spotřeba sladkovodních ryb bez samozásobení v současné době v ČR nedosahuje ani 1 kg na osobu za rok, přičemž zájem o tyto ryby je soustředěn především do období Vánoc a Velikonoc (Ženíšková et al. 2022).

### 3.3 Kapr jako kulturní fenomén

#### 3.3.1 Lingvistický pohled na slovo kapr v dějinných souvislostech

Tématem mé práce, jak jsem uvedla již výše, je kapr. Ne pouze jako hospodářské zvíře, ale rovněž jako kulturní fenomén. Zaměřím se nejprve na jeho pojmenování, respektive na variety jeho pojmenování.

Informace o rybách přináší jak Aristotelés (384 př. n. l. – 322 př. n. l.), tak Plinius Starší (23–79). Obdobně jako tvůrce významné středověké encyklopedie Isidor ze Sevilly (asi 560–636) se, s ohledem na životní lokality, soustředí primárně na ryby mořské. Isidor však kromě pokrmů v podobě sekaného masa sladkovodních ryb zmiňuje také pstruhy, přímo kapra však nejmenuje (Isidor ze Sevilly 2004; 2009).

Balon uvádí, že řecké rodové jméno kapra, „kyprinos“ nebo „kyprianos“, užíval Aristotelés a bylo pravděpodobně odvozeno od druhého jména bohyně lásky Afrodité, Kypris. Důvodem bylo údajně časté a poměrně hlučné tření kaprů (Balon 1995). Informaci, že bylo latinizováno do podoby „*cyprinus*“ pravděpodobně Pliniem Starším, se mi v dostupných vydáních spisu *O přírodě* (Plinius Starší 1974) nepodařilo dohledat. Balon dále uvádí možnou etymologii druhového jména „*carpio*“ z keltského základu, s odůvodněním původního výskytu uvedené ryby ve vodách Dunaje, na jehož břehu Keltové sídlili (Balon 1995).

První zmínky o kaprovi jako rybě, pomínu-li informace zprostředkované tradičními autoritami Aristotela a Isidora ze Sevilly, které lze situovat na naše území, nalezneme u mistra Bartoloměje z Chlumce, řečeného Klaret. Nejde však o první zmínky o chovu ryb, neboť o něm píše již Kosmas ve své *Kronice Čechů* (*Chronica Boemorum*) (Andreska 2009). Kosmas uvádí nejen existenci rybníků, ale i rybolovu, protože popisuje válečný konflikt a k rybolovu ho přirovnává:

*„Kníže Svatopluk zvěděl napřed, kde se mezi bažinami skrývají, znenadání na ně udeřil a všechny do jednoho je, jako ryby chycené do spuštěné vrše, jednak dal pobít, jednak na mučidlo pověsit a jen nečetným za veliké výkupné daroval život.“* (Hrdina et al. 2011).

Je ovšem nutno uvést, že nemusí jít o metaforu na základě osobní zkušenosti kronikáře, ale jak je u středověkých autorů obvyklé, o biblický citát (zde možná Mt 13, 47). Motiv ryby je v biblických odkazech častý.

Život Bartoloměje z Chlumce nám není dostatečně znám, badatelé soudí, že nejsou-li o něm doloženy žádné informace po květnu 1370 a lze předpokládat, že zemřel ve věku přibližně 50 let, žil tedy v letech asi 1320–1370. Po absolutoriu Univerzity Karlovy, tehdy nové, byl kanovníkem katedrály svatého Víta. Z titulu funkce se tak podílel na výuce latiny při katedrální škole a v rámci přípravy žáků pro studium na univerzitě sepsal jako učebnici, přesněji slovníček, veršované soupisy latinsko-českých výrazů. Veršovaná forma fungovala jako praktická metoda při učení se nazpaměť. Druhá část třetí kapitoly spisu *Glosář*, nazvaná *De piscibus* (v. 374–428), je celá věnována rybám a vodním tvorům (Flajšhans 1926).

Uvádí zde termíny pro rybu, kterou dnes označujeme pojmem kapr: „*carabus* – *capr*“ (v. 393), „*Carpo* – *tyepal*“ (v. 420) a dále též „*Carabio* – *kaprzie*“ (v. 398), jako označení pro juvenilního jedince, a „*Aculea* – *kralik*“ (v. 382), identifikovaného jako kapra lysce (Flajšhans 1926).

Zakladatelem binomické nomenklatury je švédský vědec Carl von Linné (1707–1778) (Müller-Wille 2022), a tak se nabízí hypotéza, že před zavedením jeho systematického názvosloví lidé jednotlivé živočišné (ani rostlinné) druhy neidentifikovali, případně nedokázali odlišit v rámci lexikálního označení jejich fyziologická specifika. Klaretův Glosář je závažným dokladem vyvracejícím takovou hypotézu, protože dokazuje, že již v druhé polovině 14. století disponovala slovní zásoba staré češtiny označením pro více než 40 druhů různých ryb, třebaže ne dvouslovných (Flajšhans 1926).

V 15. století husitské revoluční bouře a cílené plenění klášterů jistě výrazně oslabily kromě jiného i chov ryb (Čornej 2000). Z hlediska pojmenování již pravděpodobně nedošlo k výrazné změně (Gebauer 1970). Pavel Židek v radách Jiřímu z Poděbrad tak roku 1471 uvádí: „Česká ryba nejlepší jest; štika a kapr, losos časem svým.“ (Zibrť 2012).

Zásadním přínosem pro posílení významu kapra jako kulturního fenoménu v českých zemích bylo dílo Jana Dubravia (asi 1486–1553) (Forst et al. 1985). Dubravius totiž kromě alegorického spisu *Theriobulia*, ve kterém zpracovává starší vzor *Nové rady zvířat* Smila Flašky z Pardubic, sepsal pojednání s názvem *Libellus de piscinis et piscium, qui in eis aluntur natura* (Knížka o rybnících a rybách, které v nich žijí), v níž se zabývá stavbou rybníků a chovem kaprů, jak uvedu dále.

V tomto období pak postava Jakuba Krčina z Jelčan a Sedlčan (1535–1604) realizuje ideální představy o rybníkářství a zároveň představuje „zlatý věk“ tohoto významného českého hospodářského odvětví (Čechura 2020). Během 17. století totiž v důsledku neúspěšného stavovského povstání, probíhající války a následných majetkových konfiskací přechází většina pozemkových držav, včetně soustav rybníků, do rukou nových majitelů, zpravidla cizozemské šlechty. Se snahou vytěžit patřičný zisk (Čornej 2001) ze svých českých panství dbá cizí šlechta nejen o rozvoj pastevectví, potažmo soukenictví, ale právě i o rybníkářství (Šimůnek 2018). Jazyková rovina kopíruje společenskou, a proto začíná převažovat označení kapra v němčině (Hrabák 1959). Postupně však dochází k poklesu ekonomické výhodnosti chovu kaprů oproti dalším odvětvím hospodářství, především soukenictví (Vorel 2007).

O stálosti pojmenování kapra však svědčí i jeho zachycení v rámci Jungmannova slovníku. Kromě slova „kapr“ uvádí též deminutiva „kapřík“ a „kapříček“ (Jungmann 1990).

### 3.3.2 Kapr v historických souvislostech

S ohledem na to, že v českých zemích představuje rybníkářství historicky a ekonomicky důležité odvětví živočišné výroby, indukuje tato skutečnost množství dalších fenoménů, které lze označit spíše jako kulturní než hospodářské, třebaže jejich prvotní motivovanost je s ekonomikou spjata. Jsou jimi například chápání krajiny, specifická řemesla a výrobní činnosti, ale také vztah lidí k chovaným rybám, jejich prodej a jejich příprava (Drašar 2016). Kapr pak zaujímá mezi rybami zvláštní postavení.

Počátky chovu kapra lze spojit s počátky vzniku rybníkářství na našem území. Neznamena to však, že by kapr jako lovná ryba nebyl znám už dříve v jiných částech světa. Za jednu z prvních zmínek o rybnících na našem území je možno považovat informaci v Kosmově Kronice české, jak uvádím výše. Existence prvních rybníků je spjata s rozvojem sítě klášterů, nepočítáme-li rybníky vznikající spíše přirozeně jako vedlejší produkt při vysoušení bažinatých půd a močálů. Původ chovu kaprů není zcela jasný, uvádí se, že se primárně vyskytoval v deltě

řeky Dunaj a v Turecku, odkud se lidským zásahem na začátku našeho letopočtu šířil po území Římské říše (Balon 1995). Plinius Starší píše, že kapři: „*Nejvíce se radují a krmí ochutnáváním oleje a mírnými dešti.*“ (Dubravius in Schmidtová 1953). Z této informace, jež působí pravděpodobně už na Jana z Doubravky/Dubravia, autora zásadního spisu *O rybnících*, úsměvně, je patrné, že v antickém prostředí byl kapr znám. Isidor ze Sevilly však o této rybě ve své monumentální řadě Etymologiae (XII) nic neuvádí.

Překvapivé je sdělení, které Evropanům zprostředkoval mnich Vilém z Rubruku, jenž se při svém putování dostal roku 1253 ke dvoru vládce mongolské říše, kde byl kapr znám a konzumován. „*Přinesli mísu skopového, která rychle zmizela; pak přišly velké ryby, zvané kapr, bez soli i bez chleba. Z těch jsem jedl. Tak uběhl den až do večera.*“ (Willelmi de Rubruk in Knobloch 1964).

Ve středověku se obecně soudilo, že se kapr živí zemí a bahnem. Staří rybníkáři tak rozlišovali dvě „pastvy“ kaprů. První letní povrchovou a druhou hlubinnou, kterou kaprům poskytuje písek a bahno na dně rybníka (Dubravius in Schmidtová 1953).

Rybníky se tak staly nejen zásobárnou čerstvého rybího masa, ale i nezanedbatelným krajinným prvkem s dalšími možnými přídatnými funkcemi, např. funkcí retenční, či obrannou (Čornej 2000). Nepřehlédnutelnou vlastností rybníků (i jezer a řek) v krajině je to, co platí pro většinu vodních ploch: schopnost zrcadlení. A to především světelných paprsků, ale v rámci klidné hladiny i bezprostředního okolí. Tento fyzikální jev se jinak v přírodě, s výjimkou krystalů některých kamenů, v podstatě nevyskytuje (Klimek 2014). Výrazně praktičtější význam však měly rybníky pro pivovarnictví, protože poskytovaly led, kterým byly v zimě zásobeny pivovarní lednice (ledárny). Sladovniční mistři tak bývali zodpovědnými i za příslušné rybníky (Winter 1888).

Protože o existenci rybníků v českých zemích ve středověku máme z písemných pramenů pouze skromné zprávy, lze nalézt informace také nepřímo v podobě toponym, neboť rybníky často získávaly svá jména podle osad, na jejichž území byly založeny. Obvyklé bylo i přenesení jména zrušeného a vysušeného rybníku (v raném novověku a od 18. století poměrně často) na samotu či dědinu, jež u úrodné půdy vznikla (např. Bačov, Draho) (Šmilauer 2015).

Za vlády Karla IV. došlo k založení Velkého rybníku (Máchovo jezero), jedné z největších vodních ploch v Čechách. Kronikář Beneš Krabice z Weitmile (†1375) k tomu uvádí: „*V témže roce [1366] a čase pan císař za pobytu v Norimberku ustanovil generálním vikářem svatě říše pro Německo svého bratra Václava, vévodu brabantského a lucemburského, a po návratu do Čech založil a zřídil pod hradem Bezdězem rybník obdivuhodné velikosti jako jezero.*“ (Krabice z Weitmile in Bláhová 1987). Zařazení zprávy o založení rybníku mezi popis císařovy mezinárodní politiky svědčí o významu tohoto počínu, ačkoli důvodem zmínky může být i zcela prozaický fakt autorova původu, protože se pravděpodobně narodil v České Lípě, kde jeho rod jako měšťanský sídlil, a která měla k nově vznikajícímu vodnímu dílu blízko (Bláhová 1987). K tomu připojuje zajímavou informaci: „*V těch dobách se také objevil v Čechách jakýsi druh ryb, dříve zde nikdy nevidaný, jimž se lidově říká parmy čili vousáči, a to ve velikém množství, takže jimi oplývaly všechny vody v Čechách.*“ (Krabice z Weitmile in Bláhová 1987).

Z doby Karla IV. a jeho syna Václava IV. jsou prvně doloženy i rybníky v jižních Čechách (Bošilecký rybník, Dvořiště), jejichž rozvoj stejně jako budování dalších podněcovaly v historii významné šlechtické rody Vítkovců, Rožmberků, Eggenbergů a Schwarzenbergů,



třebaže jejich existence může být s ohledem na přirozené podmínky mnohem starší (Mařa 2004).

Husitská revoluce v 15. století přerušila nejen kulturní, ale i hospodářský vývoj na území celých Čech, o rybníkářství nemluvě. Některé rybníky byly záměrně vypuštěny v rámci bojových akcí a již nebyly obnoveny (Šmahel 2001).

Vrcholným obdobím rybníkářství byla doba od konce 15. století, protože byla zaváděna třístupňová metoda chovu ryb. Přinášelo to lepší využití stávajících rybníků, ale zároveň nutnost zakládání nových rybníků tak, aby byly splněny odlišné požadavky na rybník plůdkový, výtažník a rybník hlavní. Velkou pozornost tomuto hospodářskému odvětví věnují především Rožmberkové, jejichž odborníci vybudují soustavu rybníků s napájením z řek. Nejvýznamnějšími rybníkáři jsou Josef Štěpánek Netolický, Jakub Krčín z Jelčan a Sedlčan, Mikuláš Ruthard z Malešova. Budováním hrází a zaplavitvováním však zároveň dochází k úbytku obdělávatelné hospodářské půdy, což vede k nespokojenosti poddaných a nutnosti majitelů půdy kompenzace vůči nim (Schmidtová 1953). Výsledek je ale přínosný, z kapra se stává vyhledávaná komodita. V Kosmografii české (1554) Sebastiana Münstera je uvedeno: „*Rybníkuov v zemi české, věc k viře nepodobná, jak jest mnoho, z nichž kaprův, štik a jiných ryb rozličných velmi mnoho pochází. Protož v tomto městě [Praze] ryb všelikých nazbyt k koupi na trhu se nachází, jako štik, kaprův, parem, mřeňův, lososuov, pstruhuov, okounuov a tak dále a netoliko z samých rybníkuov, ale ze všech také řek, ješto zemi českou svlažují, ryb dosti pochází, neb jsou rybné velmi...*“ (Holub & Burian 1997).

Od 17. století dochází k postupnému úpadku rybníkářství, rybníky jsou vysoušeny pro kvalitní zemědělskou půdu, což trvá až do počátku 19. století. Od doby tereziánských reforem vodní plochy v dosahu lidských bydlí nově zřizované jako požární nádrže již jako regulérní rybníky chápat nelze (Bělina et al. 2001).

Závěr barokní doby přináší v poslední čtvrtině 18. století se ztrátou nevolnictví i řadu válek a nutnost změny výživy obyvatelstva kvůli nedostatkovým surovinám, ale i poklesu obchodu s kapřím masem. Proto jsou do Čech importovány ve větší míře brambory, jako výživová alternativa obilovin a potravin z nich (Výzkumný ústav bramborařský 2008). Zhruba do poloviny 19. století však schází zmínky o tom, že by hrál kapr výraznější roli ve stravě chudých lidí, nebo že by byl připravován jako pokrm pro štedrovečerní večeři.

Základním dílem starého českého rybníkářství, jak je v podtitulu českého vydání z roku 1953 uvedeno, je spis Jana Dubravia *O rybnících (De Piscinis)*. Pozdější olomoucký biskup své pojednání sepsal pro bohatého obchodníka Antonína Fuggera, který ho požádal o radu při efektivizaci poměrů na svém nově zakoupeném panství. Dubravius, který byl schopným hospodářem a zkušeností sbíral jak na východočeských panstvích rodu Pernštejnů, tak jako sekretář svého předchůdce, olomouckého biskupa Stanislava Thurzy, který o zakládání výnosných rybníků pečoval, mu vyhověl (Schmidtová 1953).

Dubravius kromě mnoha informací spíše estetického rázu uvádí řadu cenných rad a postupů v daném podnikání, výslovně rovněž uvádí, že nejdůležitějšími chovnými rybami v Čechách jsou kapr a štika (Dubravius in Schmidtová 1953). Dále doporučuje nasazovat štiky do rybníků, aby se redukoval kapří plůdek a zbylá kapří populace dosáhla díky většímu množství potravy kvalitnějšího vzrůstu a mohla být prodána za vyšší cenu, zároveň se štikami, které díky tomu získaly rovněž kvalitní maso. V druhé knize (stavba rybníka) zcela nepokrytě uvádí, že není škoda zaplavit pole, louku či les, protože „*džber kaprů je dražší než kupa sena*“

*nebo snop ječmene a otep dříví.*“ Dále však také píše, že spravedlivé je odškodnit rolníky, kteří půdu před tím obhospodařovali (Dubravius in Schmidtová 1953).

Cenných a praktických informací spis přináší řadu, některé z nich jsou platné dosud, ať už se jedná o příkrmování kaprů obilím či o péči o rybník v jednotlivých ročních obdobích. V závěrečné knize pojednávající o výlovu Dubravius uvádí, že cena a zvyklosti prodeje kaprů se liší v Čechách, na Moravě i ve Slezsku, s tím, že na Moravě počítají prodávané kusy, což je spravedlivější než české „džbery“, ve kterých se velikost kaprů může měnit. Nejvyšší cenou za kopy (60) kaprů je osm zlatých, nejnižší jeden a půl zlatého. Převod na dnešní měnu není zcela jednoduchý, uvádí-li Dubravius zlaté uherské (1,5 kopy míšenských grošů), pak jeden zlatý odpovídá tehdejší (1530-1535) ceně dojně krávy; míní-li zlaté rýnské (1 kopa míšenských grošů a 12 malých peněz) odpovídala by cena jednoho rýnského zlatého asi šesti jehňatům (Winter 1888).

Protože se stal obchod kaprem a rybami vůbec zdrojem častých pří i soudních sporů, došlo k projednávání ceny potravin i na Sněmu Království českého, který roku 1562 stanovil počet a cenu jídel při stravě v hostinci a cenu potravin. V rámci pohostinského stravování stanovil, že za pokrmy v rybní den, kdy se servírují ryby, nesmí hostinský žádat více peněz než za maso. Dále se stavové usnesli, že na trzích budou ryby prodávány na váhu, a to za pevně stanovené ceny: libra kapra, libra okouna, libra parmy, libra pečené ryby za 2 krejcary, libra štiky za 4 krejcary (Zíbrt 2012). Je pozoruhodné, že cena ryb se tak stala fixní, zatímco cenu chleba stanovil Sněm (1569) proměnlivou. Přesněji: závislou na cenách obilovin. Pecení chleba stál stále 1 groš bílý, podle ceny obilí se však měnila gramáž pecnu (Zíbrt 2012).

Kromě Dubraviovy praktické příručky pro hospodáře se fenomén kapra objevuje i v dalších souvislostech, protože jeho obliba do třicetileté války stoupá. Válečný konflikt (1618-1648) však neumožňuje další rozvoj rybníkářství (Vorel 2007).

Z rybníků bylo možné čerpat finanční prostředky i zástavou či důchodem, Zikmund Winter uvádí, že Adam z Hradce dal (1523) ševcům v Jindřichově Hradci rybník na Sklenářkách „*na věčné časy za úroční plat 50 kop českých.*“ (Winter 1913).

Barokní učenec Jan Amos Komenský ve své populární obrázkové učebnici latiny *Orbis sensualium pictus* (Svět viděný v obrazech) kapitolu *XXXIII Pisces fluviatiles et lacustres* věnuje rybám říčním a rybníčním. Kapra (na **Obrázku 1** s indexem 3 poměrně dobře identifikovatelného) uvádí jako typického zástupce ryby šupinaté: „*Quidam habent squamas, ut carpio, lucius (lupus); alii sunt glabri, ut angvilla, mustela.*“ (Dále mají [ryby] šupiny, jako kapr, štika; jiné jsou hladké, jako úhoř, mník) (Komenský in Červenka et al. 1970).



**Obrázek 1** Orbis sensualium pictus – Pisces fluviatiles et lacustres (Komenský in Červenka et al. 1970).

Odpověď na otázku, proč je kapr dnes chápán jako pokrm typický pro štědrovečerní večeři, lze odvodit z historických faktů, v nejstarších dokladech však k nalezení není. Benediktinský mnich Jan z Holešova (asi 1366-1436), současník mistra Jana Husa, kromě traktátu *Expositio cantici sancti Adalberti* (Výklad písně svatého Vojtěcha či Výklad písně Hospodine, pomiluj ny) a několika dalších latinských spisů, sepsal na sklonku 14. století jako vánoční dárek pro Příbyslava, faráře v Lysé, pojednání *Largum sero vel Septem consuetudines populares* (Štědrý večer neboli Sedm zvyků lidových). Jedná se o nejstarší dochovaný popis zvyklostí spjatých se Štědrým dnem, resp. večerem, který sice pochází od duchovního, ale zabývá se lidovými zvyklostmi a pověrami (Frolec 2001). V rámci výčtu sedmi obyčejů vedle sebe klade vždy jejich zdůvodnění křesťanské, ale i jejich možné ďáblovu zneužití. Prvním zvykem je držet půst do východu první hvězdy, druhým zvykem je vystrojit štědrú večeří rodině ale i příchozím, stejně tak pamatovat bohatým krmivem na dobytek. Třetím zvykem je obdarovávat se dárky na znamení Božího daru v podobě narození Ježíše – Spasitele, čtvrtým je požívání „velkého bílého chleba, to jest velkých vánoček nebo koláčů, protože je předvečer onoho svátku, kdy se pro nás narodil a nám byl dán v Betlémě, to jest v „Domě chleba“, velký bílý chléb nebeský, totiž náš Pán Ježíš Kristus.“ (Jan z Holešova 1957). Obdobným zdůvodněním je zvyk pátý, totiž požívání množství ovoce (s další metaforou Ježíše) a ovazování ovocných stromů slámou. Šestým zvykem je kolední obchůzka nejrůznějších profesí (a žáků)

a sedmým zvykem je kladení slámy do jizeb a kostelů na znamení slámy z betlémských jeslí (Jan z Holešova 1957). O konkrétních pokrmech, kromě vánočního pečiva a ovoce (sušeného?), se autor nezmiňuje, z čehož lze ale vyvodit, že kapra, tedy rybu, dávný symbol Ježíše Krista, kterým se první křesťané v tajnosti identifikovali v době pronásledování v Římské říši v prvních stoletích našeho letopočtu, lidé ke štědrovečerní večeři neměli (Cooperová 1999). Pouze těžko by totiž v opačném případě učený benediktin nevyužil ve svém výčtu ustálené metafory, jež je mnohem konkrétnější než uvedené teologické koncepce Boží štědrosti, bílého chleba a rajského ovoce.

Je nutné zdůraznit, že večeře na Štědrý den je posledním jídlem postního období, protože následuje Boží Hod vánoční. Proto bylo nutno, bez ohledu na proklamovanou „štědrost“, připravovat jídla postní. Mezi nejdůležitější omezení postních pokrmů patří nutnost vyvarovat se masa teplokrevných zvířat. Ryba však zůstala povolena, a proto se mohl kapr díky své dostupnosti později, pravděpodobně až na konci 19. století, stát hlavním chodem štědrovečerní večeře nejen v oblasti jižních Čech (Dvorský 2001), ale i v jižním Bavorsku (Večerková & Frolcová 2010).

V rámci souvislosti je pro zajímavost vhodné uvést, že ryby byly svátostným jídlem a rituální obětí neindoevropských podsvětních bohů a lunárních bohyň vod, např. Inanny, Eset či Venuše, jimž byl zasvěcen pátek, kdy se ryby na jejich počest konzumovaly. Souvislost s křesťanským pravidelným pátečním půstem na připomínku Ježíšova ukřižování na Velký pátek je však pouze náhodná (Cooperová 1999).

Pro úplnost je vhodné ještě zmínit odlišné chápání asijské. Symbolika kapra ve střední Evropě je totiž tradičně vázána na jistý poklid, ale zároveň i na prosperitu a bohatství. V orientálních kulturách představuje kapr symbol literárního věhlasu, vytrvalosti a odvahy (Čína), ale též důstojnost, odevzdanost osudu, trpělivost a lásku (Japonsko) (Cooperová 1999).

### 3.3.3 Ryby a půst dle historických kuchařek

Zvláštní pozornost věnovaná v kulinářství rybám, a zvláště kaprovi, je společná všem kuchařským knihám od 16. do 19. století. Zdá se, že kapří pokrmy podléhaly v historii kromě objektivních vlivů (dostupnost nových surovin v souvislosti se zámořskými cestami) i jistým módním trendům či prostě oblíbě. Některé pokrmy během času upadly v zapomnění, např. kyselice (Winter 2014a). Zatímco technologie příprav kapřích pokrmů zůstává relativně stejná, projevuje se v radách kuchařek specifický přístup i pro jejich servírování. Důvodem je tradiční místo rybích pokrmů ve stravě během půstu, který byl na našem území nesoustavně a patrně nejen v konzervativních kruzích dodržován až do konce 19. století. I druh postních pokrmů se historicky vyvíjel, Kosmova kronika uvádí u charakteristiky pěti polských poustevníků: „*Pokrmem jim byla zelenina, vypěstovaná vlastníma rukama, chléb mívali zřídka, rybu nikdy, luštěniny nebo jáhly směli požívat jen o Velikonocích.*“ (Hrdina et al. 2011). V 16. století již byly ryby trvale základem postních pokrmů a jejich oblíbenost dokládá i množství specifického nádobí pro jejich kulinářskou přípravu (Winter 2014b).

Magdalena Dobromila Rettigová ve své Domácí kuchařce (III) přímo vykládá, z jakých chodů má sestávat oběd v postní době a uvádí čtyři příklady pro hospodyně (Forst et al. 2000). Není překvapivé, že většina teplých pokrmů je připravena z ryb. V první variantě kromě polévky z rybích vnitřností a sázených vajec se sardelemi doporučuje jako hlavní chody špenát

se smaženými klobáskami (či karbanátky) z ryb, štika s citronem, bramborový („zemčatový“) nákyp a smaženého kapra se salátem. Jako dezert pak švédský chlebiček, mandlové koblížky a ovoce.

Jako další variantu postního oběda uvádí hnědou rybí polévku s knedlíčky, nadívaná vejce, černou rybu s moučnými knedlíky a kyselým zelím. Čokoládový nákyp doplňují poněkud překvapivě zadělávané žáby, dále pečený úhoř nebo mníci a koláčky z koření, oplatky nebo trubičky a ovoce. Třetí obědové menu tvoří polévka z kapra na způsob jitrnicové, mušle s vínem, vaječný svítek s houbami, omaštěná štika, jablečný nákyp, kapr se žlutou omáčkou, faširovaní raci s květákem, smažená ryba se salátem, žloutkové koláče, suchary a ovoce. Čtvrtá verze postního oběda sestává z račí polévky se svítkem, marinovaného úhoře, vajec se sladkou smetanou, nadívaných šneků, štiky s vinnou omáčkou, piškotového nákypu s mandlemi, pečených mníků a kapra se sardelemi (Rettigová 1895).

Překvapivé množství pokrmů vede k úvaze, kolik ingrediencí, samozřejmě v závislosti na počtu osob, bylo pro takový oběd nutné, a dále k úvaze nad ekonomickou náročností přípravy jídel. Pořadí předkládaných chodů je tradiční, polévka, předkrm, hlavní masitý chod (nahrazen rybou), sladký (teplý) nákyp a po něm obligátní ryby či rybí speciality, završené sladkostmi a ovocem. S ohledem na uvedené však nelze předpokládat, že by obdobné stolování bylo realizovatelné v lidovém prostředí, ať již kvůli dosažitelnosti surovin (ryby, mušle, šneci na venkově sice teoreticky ale nepravděpodobně opatřitelné z domácích zdrojů, pro nižší společenskou třídu ve městech nereálné), nebo pro časovou a intelektuální náročnost přípravy pokrmů. Rettigová představovala ženu střední ekonomické třídy, přesto se nezdá pravděpodobné, že by podobný typ stravování realizovala ve své domácnosti běžně.

Zhruba o dvě generace mladší předpisy Františky Hansgirkové a její Nové české kuchařky (II, první vydání 1864, ale k dispozici bylo až vydání 1871) doporučují přípravu postní tabule poněkud skromněji. Oběd se skládá z obyčejné rybí polévky, ze špenátu s nadívanými vejci, černé ryby „s dobrými knedlíky“, nákypu a z některé smažené ryby, „*k čemuž se kyselý a sladký salát přidá.*“ (Hansgirková 1871). Pouze významnější hostinu v době postní tvoří rybí polévka se smaženými knedlíčky, nadívaní hlemýždi, chřest (špargl) či jiná zelenina obložená rybími jitrnicemi, pečený kapr se sardelemi, ragú z ryb, nákyp nebo pudink s čokoládou, smažený losos, pečená štika se smetanou, kyselý a sladký salát a cukrovinky.

Velkou postní hostinu pak, dle návodu Františky Hansgirkové, tvoří polévka rybí, želví, nebo račí, ústřice, rybí paštičky a marinovaný kapr, maštěná štika či pstruzi a fašovaná ryba, nadívané artyčoky nebo chřest. „*Pak roznášeji se kadeřenky ze štiky s lasturami (mušlemi) a úhoř s raky a úhelkami (žampiony) aneb některá jiná vzácná dušená ryba. Potom podají se nákypy aneb pudding se šodem. Pak roznáší se dvojí pečené aneb smažené vzácné ryby a k tomu dvojí kyselý a dvojí sladký salát. Načež následují pstruhové v rosole. Potom pokračuje se v rozdávání pochoutek a všeho ostatního, jako při masitých hostinách.*“ (Hansgirková 1871).

Krátké funkční poučení o identifikaci kvality a čerstvosti ryby, jejího vykuchání a vykostění doplňuje autorka ještě informacemi o uchování: „*Zabitá ryba nesmí se nikdy dlouho ve vodě máčeti, neboť by přílišným máčením nejlepší chuti své pozbyla; něbrž trhnutá a vypyťvaná [!] ryba umyje se jenom čistě. V zimě mohou se ryby několik dní uschovati, když maso tlučeným cukrem aneb trochem soli poprášíš a položivši je na porcelánovou mísu, ve chladném místě je uschováš.*“ (Hansgirková 1871). Obzvláště ve starších kuchařských



knihách byl cukr pro své konzervační vlastnosti častou pomůckou při přípravě či přímo ingrediencí receptů.

Marie B. Svobodová ve své *Kuchařské škole* (1894) (I) pojednává výchovně o rybách i z hlediska jejich zdravotní prospěšnosti, třebaže s jejím závěrem, že jsou ryby vhodným pokrmem lidem trpícím dnou, nelze zcela souhlasit. Ze současného výživového i zdravotního hlediska vyplývá, že ryby obsahují významné množství purinů, udávané hodnoty se však v různých zdrojích značně liší (např. kapří maso 126,1 mg/100 g; sardele 246 mg/100 g; sušené sardele 1314,2 mg/100 g). Velmi vysokými hodnotami purinů se vyznačuje také mlíčí ryb (Konášová 2022).

V úvaze o mořských rybách autorka formuluje i těžko ověřitelné závěry: *„Ryby nejsou daleko tak výživné jako maso ze zvířat, jež mají teplou krev, a proto za potravu více důležitý jen těm národům, již bydlí v přímořských krajinách, kde jest ryb hojnost, a tudíž snadno a lacino jich dostati lze. Pro obyvatele pevniny však jsou ryby, alespoň lepší druhy jich, více méně vzácností, a proto poměrně velmi drahé, avšak nemusíme se proto rmoutiti. Kdo pobyl u moře a pozoroval bledé tváře a ochablost tamějších obyvatelů, kteří výhradně rybami se živí, nebude jim věru záviděti.“* (Svobodová 1894).

Třebaže v autorčině přístupu lze spatřovat subjektivní zabarvení, doporučuje zařadit rybí pokrm do každé hostiny, protože je lehčí k trávení a zvyšuje pestrost nabízených chodů. V současnosti je též uváděna snadná stravitelnost ryby jako zásadní vlastnost (Zlatohlávek 2019).

Svobodová ryby dělí na šupinaté a hladké, velké a malé, dravé a živící se „všelijakými bylinami“ a ryby z pramenitých a stojatých vod. Jako lepší maso uvádí ryby dravé a ryby z tekoucích vod. Varuje před nákupem ryb leklých či starých. Moderně působí její odmítnutí ryb lovených z vody poblíž měst, olovených či měděných dolů a u chemických závodů.

Přímo o kaprovi uvádí: *„Kapra jest vícero druhů. Nejobyčejnější, ale také nejlepší a nejchutnější jest tak zvaný „tarant“ čili „králík“, kterýžto má šupin jen po řídku. Kapr zcela bez šupin má hmedou kůži a jmenuje se obyčejně „koženáč“. Říční kapr je barvou do žluta a jasnější kdežto kapr rybniční je více do zelena a přičernalý. Mléčný kapr jest chutnější než jikrnáč; zvláště pak chválí se kapři z Labe, Dunaje a Rýmu. Kapr se tře od dubna do června a vyjímaje tento čas, může se po celý rok požívati; nejchutnější jest však od října do dubna. Kapr potřebuje hezky soli a má se do kuchyně dodati vždy živý.“* (Svobodová 1894).

### 3.3.4 Výživnost pokrmů dle knihy *Kuchařská škola* od Marie B. Svobodové

Marie B. Svobodová dále apeluje na mladé hospodyně, aby dbaly na správnou výživu svou i své rodiny. Ačkoliv bylo povědomí o základních nutričních složkách v té době ještě nepatrné, odvolává se autorka na myšlenky doktora Philippa Friedricha Hermanna Klenskeho (1813–1881) o rozdělení potravin do tří hlavních tříd na základě jejich složení, přesněji obsahu uhlíku, vodíku, kyslíku a dusíku (Svobodová 1894). Údajný obsah vodíku, kyslíku a uhlíku řadil potraviny do skupiny potřebné pro dýchání a udržování tělesného tepla. Energie se z těchto potravin spálí v plicích prodáváním (Svobodová 1894). Do této skupiny jsou řazeny všechny tuky živočišného i rostlinného původu, pivo, víno, líh, cukr a škrob, přičemž dodává, že tyto složky samy správné výživě příliš nepřispívají. Do druhé skupiny řadí potraviny obsahující kromě ostatních složek také dusík. Patřily by sem všechny rostlinné bílkoviny, lepek

a veškeré obilniny, z potravin živočišného původu pak sýr, mléko, vejce, krev a veškeré maso, včetně rybího. Tyto takzvané dusičnaté nebo též bílkovité potraviny napomáhají tvorbě krve a dodávají potřebný materiál ke stavbě těla. Živiny získané z dusičnatých potravin se dle této teorie ukládají v kostech, čímž je zpevňují. Marie B. Svobodová pokládá dusík za nejcennější složku potravy, která by neměla být nešetrnou přípravou pokrmu znehodnocena.

Doktor Klencke stanovil tři základní třídy potravin, Marie B. Svobodová klade důraz na to, aby každá hospodyně dle svého nejlepšího uvážení správně kombinovala při vaření pokrmů potraviny ze všech tří tříd, a to s ohledem na roční období a suroviny, které v něm jsou k dispozici. Jako příklad udává kombinaci tučného masa a zelí, luštěnin a slaniny, salátu a oleje či smetany, vejce, mléka a mouky atd. Ačkoli byly Klenckeho chemické hypotézy překonány, většina kombinací surovin s přesvědčivým zdůvodněním modernějšího pojetí vědy zůstala ve stravování zachována dodnes. Přínosem uvedené Klenckeho teorie je snaha o vědecké zdůvodnění nutnosti příjmu pestré stravy.

Je nutno uvést, že Marie B. Svobodová poskytuje mladým hospodyním mnoho praktických rad i mimo receptury, např. jaké potraviny kupovat a jak se nenechat při koupi ošidit. Varuje též před falšováním potravin, což je poměrně aktuální problematika (Ayza & Belete 2015). Uvádí tak, že například škrobovitá mouka arrow-root, salep původem z Jamajky, či indická tapioka se z důvodu vysoké ceny mnohdy zaměňovaly za mouku z brambor a „bambulin [hlíz vstavače] kukačky“ [*Anacamptis morio*]. Falšované druhy mouk lze odhalit za pomoci drobnohledu a jodové tinktury (Svobodová 1894).

## 4 Materiál a metody

### 4.1 Materiál

Pro výběr kapřích receptů bylo použito sedm kuchařských knih z různých časových období. Knihu *Kuchařská škola* od Marie B. Svobodové z roku 1894 jsem měla k dispozici v podobě tištěného exempláře, stejně tak i knihu *Nová česká kuchařka* od Františky Hansgirkové z roku 1871 a knihu *Domácí kuchařka* od Magdaleny Dobromily Rettigové z roku 1826. Ve dvou různých tištěných exemplářích jsem měla k dispozici knihu *Kuchařství, to jest knížka o rozličných krmích* Bavora mladšího Rodovského z Hustiřan z roku 1591 (Tichá 1975). Ke shromáždění kapřích receptů z kuchařských knih Kateřiny Koniášové (*Knihka kuchařská* z roku 1712), Jana Kantora (*O rozličných krmích, kterak se užitečně s chutí strojiti mají* [1545-1572]) a Pavla Severina z Kapí Hory (*Kucharzka* z roku 1542) byla použita digitální knihovna Manuscriptorium, která poskytuje digitální verzi starých tisků v původní podobě. Zatímco tituly mladší (Svobodová, Hansgirková, Rettigová) uvádím jmény autorek, starší kuchařské knihy (s výjimkou Bavora mladšího Rodovského z Hustiřan) cituji jmény vydavatelů. Pro 16. století bylo totiž obvyklé, že tiskaři (vydavatelé) byli často také editory i autory vydávaných knih (Truhlář & Hrdina 1982).

Pro úplnost je nutno uvést, že kromě uvedených titulů jsem shromáždila informace o dalších kuchařských knihách, jejichž recepty na přípravu kapra jsou však pro svou totožnost úplnou přejímkou z již uvedených souborů receptů. Protože cílem této práce není kritická edice historických kuchařských knih, ale antologie receptů na přípravu kapra, a protože dublováním týchž předpisů by práce přesáhla stanovený rozsah, omezila jsem se na pouhé konstatování existence dalších pramenů. Na zapojení jinojazyčných kuchařských knih v českém prostředí jsem rezignovala.

Pro úvodní pasáž lingvistického náhledu na pojem kapr bylo použito lexikálních hesel ve specializovaných slovnících. Pro zoologickou pasáž byly dohledány patřičné internetové zdroje. Pro kapitulu popisující nutriční kvality kapřího masa byla na základě dohledaných již existujících odborných analýz a tabulek nutričních hodnot vytvořena platforma pro konkrétní výpočty v dalších částech práce.

Pro hodnocení kapřích receptů z hlediska výživových hodnot byl použit program Nutriservis. Nutriservis (verze profí) je platforma, která umožňuje tvorbu jídelníčků při zaměření na přesné biometrické údaje klientů/uživatelů, jakož i na jejich zdravotní stav. Platforma disponuje funkcí automatického propočtu nutričních hodnot všech složek jídelníčku vybraných z několika mezinárodních databází potravin (<https://www.nutriservis.cz/>). Provozovatelem je firma Forsapi s.r.o., IČO: 272 32 611, se sídlem Praha 6 - Suchdol, K Horoměřicům 1113/29, PSČ 16500.

V rámci tohoto programu byli vytvořeni dva fiktivní klienti – průměrný muž a průměrná žena. Hodnoty biometrických údajů těchto fiktivních klientů jsem zvolila podle průměrné výšky muže a ženy na základě antropometrické charakteristiky české populace, tedy 177 cm (zaokrouhleno ze 177,4 cm) jako průměrnou výšku muže, a 165 cm (zaokrouhleno ze 165,1 cm) jako průměrnou výšku ženy (Grasgruber et al. 2014). Tělesná hmotnost byla cíleně zvolena ve vztahu k jejich výšce ve středním pásmu hodnot normy BMI (Body Mass Index), tedy 68 kg pro muže a 59 kg pro ženu. Komplikované bylo stanovení průměrného věku,



protože aktuální údaje Českého statistického úřadu k roku 2021 (41,2 let pro muže a 44,1 let pro ženy) nelze uvažovat za směrodatné pro situaci od 16. století (ČSÚ 2021). Proto jsem upustila od průměrného věku a cíleně zvolila jednotný věk 30 let, který v posledních čtyřech stoletích představoval střední bod produktivního věku. Jsem si vědoma technické neověřitelnosti dané úvahy, ale pro výpočet nutriční hodnoty pokrmu a pokrytí energetické potřeby konzumentů je uvedený věk uvažován jako ideální hodnota.

Pro tyto teoretické klienty byly stanoveny a vyplněny biometrické údaje a denní cíle příjmu živin dle antropometrické charakteristiky české populace. Následně byl sestaven jídelníček obsahující pouze jeden pokrm – oběd. Takto jsem vytvořila celkem sedm různých jídelníčků (vždy pouze o jednom chodu z vybraných historických kapřích receptů). Následnou analýzou po zapsání receptu a přiřazení oběma fiktivním klientům byly sledovány výsledky v podobě výstupního grafu plnění denního cíle příjmu živin a generovány tabulky se stanovenými a dosaženými hodnotami. Tyto grafy a tabulky vztaženy k sedmi hodnoceným kapřím receptům a dvěma teoretickým klientům jsou uvedeny níže v textu v kapitole Výsledky.

V rámci programu Nutriservis lze nastavit kontrolu příjmu dalších vedlejších nutrientů. Cíleně jsem zvolila kontrolu množství přijatého cholesterolu, vápníku, sodíku a vitamínu C. Pro další výzkum by byly relevantní také hodnoty purinů, látek přispívajících ke vzniku hyperurikémie a následně onemocnění dnou. Údaje o jejich množství v potravinách však v programu nejsou k dispozici.

Ačkoli už v historické literatuře figurují informace o přikrmování (Dubravius in Schmidtová 1953), kterým dochází k ovlivnění chemického složení kapřího masa, neuvážovala jsem možné praktické odlišnosti při rozboru nutričních hodnot.

## 4.2 Metody

### a) Metoda heuristická

Pro výchozí záměr diplomové práce bylo nutno aplikovat heuristickou metodu se snahou získat korpus historických kuchařských knih, a to od nejstarších dochovaných při zachování podmínky českého (staročeského) textu. Základním zdrojem mi byl souborný katalog Národní knihovny Praha, který obsahuje kompletní knižní produkci našeho území, a dále studie Čenka Zírta Staročeské umění kuchařské (2012). Na základě katalogových dat a Zírtova soupisu jsem knihy seřadila podle doby jejich vzniku.

### b) Metoda kritická

Po shromáždění výše uvedených pramenů bylo nutno přistoupit k využití kritické metody, tedy rámcově identifikovat kuchařské předpisy mého vytyčeného zájmu (kapr, kapří maso, kapří jikry, kapří mlíčí...), a to i v rámci receptů pojmenovaných obecně jako rybích.

### c) Metoda analytická

Do programu Nutriservis jsem na základě historických receptů vybírala z databáze surovin jednotlivé ingredience a jim přidělené nutriční hodnoty. Pro efektivní výsledek

bylo nutno aktualizovat množstevní míry a váhy ze starých kuchařek pro jejich moderní použití. Kde nebyl možný přesný matematický převod, stanovila jsem hodnotu přibližným odhadem. V receptech jsem například nejčastěji uvedla 7 g soli pro 1,5 kg kapra, což je dle mého vlastního měření jedna čajová lžička. Kapr o hmotnosti 1,5 kg se po tepelné úpravě dělil na porce pro 5 osob po 250 g (Dávky potravin, materiál fakulty). Smyslem analýzy bylo u sedmi vybraných receptů zhodnotit jejich výživovou hodnotu ve vztahu k fiktivním klientům, jejichž biometrické údaje byly nastaveny podle hodnot průměrného muže a průměrné ženy. Výstupem byl graf naplněnosti denního cíle příjmu živin. Rozborem tohoto grafu a generovaných tabulek s hodnotami hlavních a vedlejších nutrientů jsem získala materiál pro shrnutí.

#### d) **Shrnutí**

Pro vytvoření závěrů bylo nutno posoudit všech sedm receptů z celkového pohledu a následně stanovit, zda pokrm saturuje energetickou potřebu konzumenta, například v době půstu, kdy nebyla možná konzumace jiného druhu masa. Bylo nutno získat odpověď na otázku, zda kapří pokrm dostatečně pokrývá 30 % denního energetického příjmu a potřebné nutrienty ve vyhovujícím množství i poměru tak, aby bylo možno kapří pokrm chápat jako plnohodnotnou složku stravy. To byla zároveň základní hypotéza práce.

## 5 Výsledky

Na základě heuristické fáze se mi podařilo shromáždit tyto kuchařské knihy:

- I. 1894 Kuchařská škola... Marie B. Svobodové (1. vyd.)
- II. 1871 Nová česká kuchařka... Františky Hansgirkové (3. vyd.)
- III. 1826 Domácí kuchařka... Magdaleny Dobromily Rettigové (1. vyd.)
- IV. 1712 Kniha kuchařská... (vydala Kateřina Koniášová)
  0. Strahovská kniha kuchařská Jiřího Evermoda Košetického (1630-1700)
  0. 1661 Kuchařská kniha Alžběty Lidmily z Lisova
  0. 1645 Rukopisná kniha kuchařská šlechtická z r. 1645
  0. Rukopisný sborník receptů „šlechtických“ z první poloviny 17. století
  0. Kuchařská kniha Polyxeny z Lobkovic rozené z Pernštejna z konce 16. století
- V. [1545-1572] O rozličných krmích, kterak se užitečně s chutí strojiti mají... (vydal Jan Kantor; s ohledem na přejímání receptů z následujících dvou kuchařek řadím před ně)
- VI. 1591 Kuchařství, to jest knížka o rozličných krmích Bavora mladšího Rodovského z Hustiřan
- VII. 1542 Kucharzka (vydal Jan Severin)
  0. 1535 Kucharzství (vydal Pavel Severina z Kapí Hory)

Určité problémy v porozumění působil charakter písma a textu kuchařských knih z 16. až 18. století, protože využití fonty historického písma představovaly spolu s odlišnou lexikální i pravopisnou stránkou zápisů pro čtenáře komplikovaný systém. (Příklady náročněji čitelného textu vizte v obrazové příloze.)

Protože množství receptů v nejstarších kuchařkách vykazuje značnou shodu, což bylo dáno nekritickým přejímáním, bylo nutné využít částečně též komparativní metody k redukci duplicitních kuchařských předpisů. Kvůli tomu jsem kuchařské knihy označené ve výčtu výše 0 do dále analyzovaného materiálu nezařadila, protože buď neobsahují kapří recept žádný (Polyxena z Lobkovic, Rukopisný sborník receptů „šlechtických“ z první poloviny 17. století), nebo totožný s jinou kuchařkou (Pavel Severin, Rukopisná kniha kuchařská šlechtická z r. 1645, Alžběta Lidmila z Lisova, Jiří Košetický). Celkově tak bylo shromážděno 121 receptů na přípravu kapřího pokrmu. Z tohoto množství jsem dále na základě funkčních kritérií četnosti výskytu konkrétního předpisu a různosti dalších ingrediencí k dochucení kapřího pokrmu zvolila sedm příkladů kapřího pokrmu k další detailní nutriční analýze. Konkrétně:

- A. Recept I.7 Marie B. Svobodové – Kapr na modro
- B. Recept II.15 Františky Hansgirkové – Nadívaný a na sardelích pečený kapr
- C. Recept III.3 Magdaleny D. Rettigové – Kapr na černo (s moučnými knedlíky)
- D. Recept III.12 Magdaleny D. Rettigové – Faširovaný kapr místo hovězího masa
- E. Recept IV.8 Kateřiny Koniášové – Kapr ve francouzské jíše
- F. Recept VI.7 Bavora Rodovského – Huspenina kaprová jiným obyčejem (Týž Recept i VII.11 Severin a V.6 Kantor)
- G. Recept VI.20 Bavora Rodovského – Kapr v své jíše (Týž recept i VII.20 Severin, V.12 Kantor a IV.6 Koniášová)

Dále analyzuji z nutričního hlediska recepty na kapří pokrmy z historických kuchařek a následně posoudím jejich výživovou hodnotu pro průměrného člověka. Oběd, hlavní pokrm dne, by měl pokrýt přibližně 30 % denního energetického příjmu, a to v případě, že konzument jí třikrát denně (v 16. – 18. století nebylo častější stravování pro většinu obyvatelstva ani možné). V tabulce dávek jednotlivých potravin na porci pro jednu osobu je stanovena gramáž kapřího masa na 250 g/os. (Dávky potravin, materiál fakulty). V receptech je nejčastěji zpracováván kapr čtyřliberní či pětiliberní, což jsou kapři o hmotnosti 1,8 kg nebo 2,3 kg, takový kapr by měl tedy vystačit pro 7-9 lidí, bez započtení ztrát. Je otázkou, zda se k pokrmům z kapřího masa podávaly nějaké přílohy či příkrmy, neboť jen u malého procenta historických receptů je o příloze zmínka. Nicméně, při hostinách, zejména postních, při nichž hrály ryby nejdůležitější roli, se nepodával pouze jeden pokrm, nýbrž několik, a to z rozličných druhů ryb a jiných vodních živočichů. Spolu s těmito pokrmy přišly na postní tabuli i různé saláty kyselého i sladkého typu, které mohly (ale nemusely) plnit funkci přílohy ke kapřímu pokrmu. Například k rybám upraveným na černo jsou, coby příkrmy, v receptech přímo předepsány moučné knedlíky.

Jak je z receptů patrné, koření používané pro dochucení kapřích pokrmů je v mnoha případech velmi podobné, ba dokonce stejné. V nejstarších receptech Pavla Severina z Kapí Hory a Bavora Rodovského z Hustiřan z 16. století se k dochucení hojně používal pepř, hřebíček, skořice, muškátový květ a šafrán. Pokrmy se téměř ve všech případech sladily cukrem.

### **Denní energetický příjem a trojpoměr živin – průměr**

- Pro průměrného muže ve věku 30 let, o hmotnosti 68 kg a výšce 177 cm, s nízkou až střední tělesnou aktivitou by se denní energetický příjem pohyboval kolem 2347 kcal (9857 kJ) a ideální trojpoměr živin by činil asi 358 g sacharidů, 82 g bílkovin, 65 g tuků na den.
- Pro průměrnou ženu ve věku 30 let, o hmotnosti 59 kg a výšce 165 cm, s nízkou až střední tělesnou aktivitou by se denní energetický příjem pohyboval kolem 1874 kcal (7871 kJ) a ideální trojpoměr živin by činil asi 281 g sacharidů, 71 g bílkovin, 52 g tuků na den (Grasgruber et al. 2014).
- **Oběd by měl pokrýt 30 % denního energetického příjmu**
  - Pro průměrného muže to činí 704 kcal (2957 kJ), cca 107 g sacharidů, 24,6 g bílkovin a 19,5 g tuku
  - Pro průměrnou ženu to činí 562 kcal (2361 kJ), cca 84 g sacharidů, 21 g bílkovin, 15,6 g tuku

## A) I.7 Kapr vařený na modro (Carpe au bleu)

Pokrájený kapr položí se na mísu šupinami vzhůru je-li v celosti, rozepře se mu břicho špejlky, aby rovně stál – a na kapra asi kilo a půl těžkého vlejí se 2 dcl vařícího octa a přikryje. Někteří i staví papírem zakrytou rybu na průvan, že lépe zmodrá a při vaření kůže tak nepuká. Zatím vaří se v kastrole 2 litry vody, pokrájená cibule, trochu pepře (asi 15 g), hřebíčku, 1 bobkový list (vše v celosti) a pak osolí. Koření může se svázati do řídké látky, a také může se dáti několik koláčků celeru, mrkve a petržele a citronové kůry i demutě. Když je voda v nejlepším varu, vpustí se tam zpovalna ryba i se vším octem, jímž byla polita, tak aby všechny kousky ryby přišly šupinami do spod, a při tom svrchní kůže na nich ani rukou, ani čímś jiným nebyla dotknuta, poněvadž by pak stopy od toho bylo na modré barvě znáti. Potom se nádoba přikryje, a když to opět přichází do varu, musí se hned odkryti, sice by kůže na rybě popukala, načez pak se nechá dovařit. Když je ryba dost, vyberou se kousky opatrně lopatkou, aby modrá barva se neporušila, načez nechají se malinkou chvílku osáknout, pak urovnají na mísu kůží vzhůru, ozdobí zelenou petrželí, a zvlášť podá k nim máslo buď nové v celosti nebo rozpuštěné, anebo omáčka holandská.

Nebo dají se do nádoby 3 díly vody, 1 díl octa, cibule, pár pepřů, bobkový list a sůl. Když to přišlo do varu, vpustí se tam omytá ryba, kdež okamžitě zmodrá, pak ukryje papírem a vaří. Takto se ryba lépe v barvě uchová, kdežto polévaná octem, když se jí dotkne, tratí v tom místě barvu šupin.

**Holandská omáčka:** An lžici másla v rendlíku rozpustit necháš, rozklokej v hrnečku tři žloutky s trochem studené vody, se lžící mouky a štipcem roztlučeného muškátového květu. Vlij to k máslu do rendlíčku, přilij asi tři koflíčky rybí vody a koflíček rakouského vína, přidej k tomu kousek cukru, ostrouhaného na citronové kůře a trochu citronové šťávy, a míchej tím, až se omáčka zvedat a houstnout počne.

### **Ingredience:**

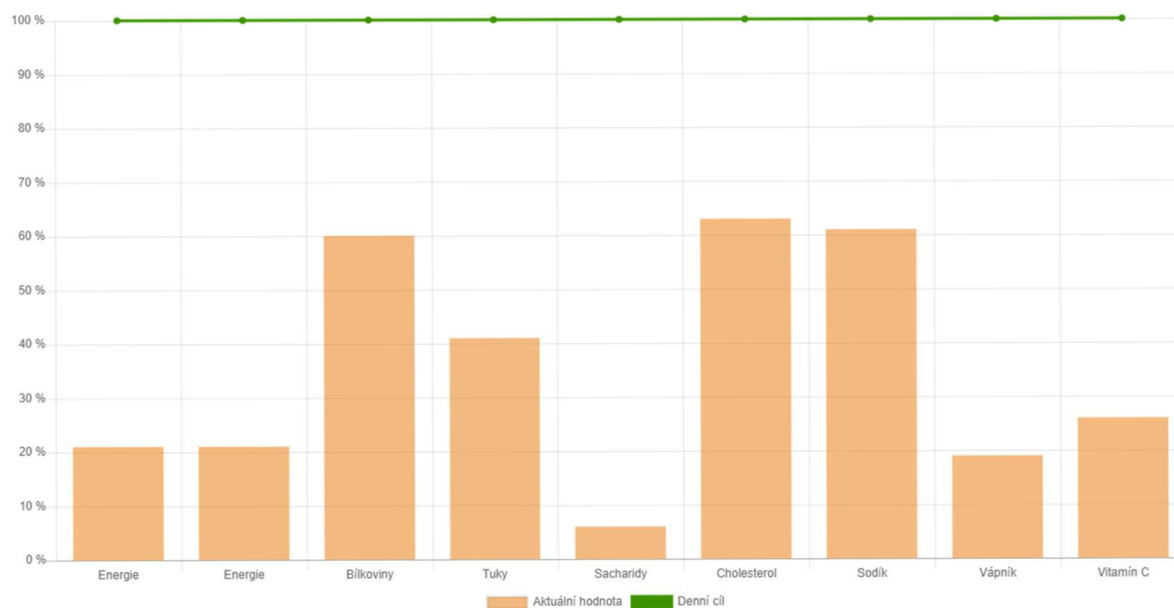
1,5 kg kapr, 2 dcl vinný ocet, 1 ks cibule (70 g), 15 g pepř, hřebíček, 1 bobkový list, sůl, celer, mrkev, petržel, tymián, citronová kůra, zelená petržel

Na omáčku: 30 g máslo, 3 ks žloutek, 25 g mouka, muškátový květ, 200 ml rakouské víno, 10 g cukr, citronová šťáva a kůra

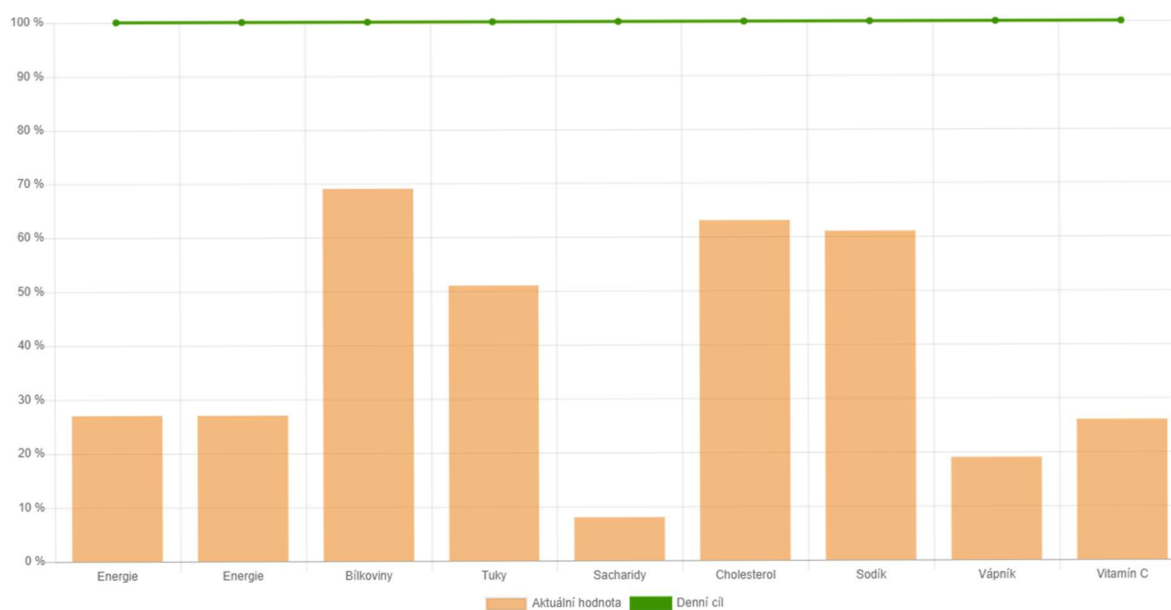
### **1,5 kg kapr pro 5 osob + ztráty**

<b>Pro 5 osob</b>		<b>Pro 1 osobu</b>
Kapr 1,5 kg	→	Kapr 250 g
Vinný ocet 200 ml	→	Vinný ocet 40 ml
Cibule 70 g	→	Cibule 14 g
Pepř celý 15 g	→	Pepř celý 3 g
Hřebíček 10 g	→	Hřebíček 2 g
Bobkový list 0,5 g	→	Bobkový list 0,1 g
Sůl 7 g	→	Sůl 1,4 g
Celer 250 g	→	Celer 50 g
Mrkev 100 g	→	Mrkev 20 g

Petržel 100 g	→	Petržel 20 g
Tymián 0,5 g	→	Tymián 0,1 g
Citronová kůra 1 g	→	Citronová kůra 0,2 g
Petrželka 5 g	→	Petrželka 1 g
Máslo 30 g	→	Máslo 6 g
Žloutek (3 ks) 60 g	→	Žloutek 12 g
Mouka hladká 25 g	→	Mouka hladká 5 g
Rakouské víno 200 ml	→	Rakouské víno 40 ml
Muškatový květ 0,5 g	→	Muškatový květ 0,1 g
Cukr 10 g	→	Cukr 2 g
Citronová šťáva 10 ml	→	Citronová šťáva 2 ml



**Graf 1:** Graf naplnění denního cíle průměrného muže – Kapr vařený na modro (Nutriservis.cz)



**Graf 2:** Graf naplnění denního cíle průměrné ženy – Kapr vařený na modro (Nutriservis.cz)

**Tabulka 3:** Hodnoty základních nutrientů denního plnění – průměrný muž

PRŮMĚRNÝ MUŽ – Základní nutrienty			
Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	2 347	500,89	21 %
Energie [kJ]	9 857	2 089,82	21 %
Bílkoviny [g]	82	48,97	60 %
Tuky [g]	65	26,42	41 %
Sacharidy [g]	358	22,29	6 %

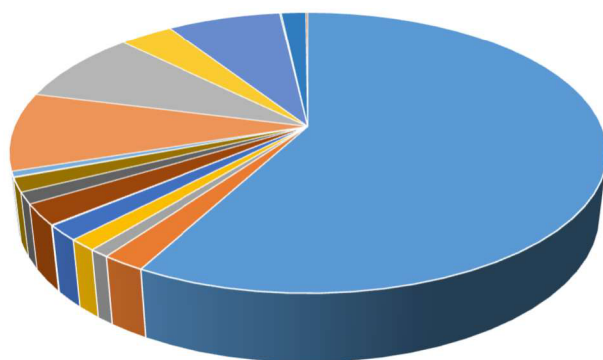
**Tabulka 4:** Hodnoty základních nutrientů denního plnění – průměrná žena

PRŮMĚRNÁ ŽENA – Základní nutrienty			
Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	1 874	500,89	27 %
Energie [kJ]	7 871	2 089,82	27 %
Bílkoviny [g]	71	48,97	69 %
Tuky [g]	52	26,42	51 %
Sacharidy [g]	281	22,29	8 %

**Tabulka 5:** Hodnoty ostatních nutrientů – shodné pro průměrného muže i pro průměrnou ženu

Ostatní nutrienty			
Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Cholesterol [mg]	300	188,36	63 %
Sodík [mg]	1 200	730,97	61 %
Vápník [mg]	1 000	185,79	19 %
Vitamín C [mg]	80	20,67	26 %

Kapr vařený na modro



- 250 g Kapr
- 40 g Ocet vinný
- 14 g Cibule
- 3 g Pepř celý
- 2 g Hřebíček
- 0,1 g Bobkový list sušený
- 1,4 g Sůl
- 50 g Celer
- 20 g Mrkev
- 20 g Petržel - kořen
- 0,1 g Tymián sušený
- 0,2 g Citrónová kůra
- 1 g Petržel kudrnka
- 6 g Máslo
- 12 g vaječný žloutek
- 5 g Mouka pšeničná hladká
- 40 ml Víno bílé polosladké
- 0,1 g Muškátový květ
- 2 g Cukr
- 2 g Citrónová šťáva

**Graf 3:** Podíl složek na celkové energetické hodnotě pokrmu kapr vařený na modro

**Tabulka 6:** Složení pokrmu kapr vařený na modro a jeho nutriční hodnoty

Kapr na modro – průměrný muž					
č.	Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Energie (kJ)
1	250	g	Kapr	290	1212,5
2	40	ml	Ocet vinný	10	41,6
3	14	g	Cibule	4,62	19,32
4	3	g	Pepř celý	6,66	27,96
5	2	g	Hřebíček	8,68	36,32
6	0,1	g	Bobkový list sušený	0,37	1,57
7	1,4	g	Sůl	0	0
8	50	g	Celer	12	49,5
9	20	g	Mrkev	6,6	27,6
10	20	g	Petržel – kořen	8	33,8
11	0,1	g	Tymián sušený	0,29	1,23
12	0,2	g	Citrónová kůra	0,06	0,27
13	1	g	Petržel kudrnka	3,11	13
14	6	g	Máslo	45,12	185,34
15	12	g	Vaječný žloutek	42,24	175,08
16	5	g	Mouka hladká	17,3	72,35
17	40	ml	Víno bílé	36,8	154
18	0,1	g	Muškatový květ	0,48	2,01
19	2	g	Cukr	7,98	33,94
20	2	g	Citrónová šťáva	0,58	2,43
21	CELKEM			500,89	2089,82



č.	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Sodík (mg)	Vápník (mg)	Vitamín C (mg)
1	44	12,5	0	182,5	102,5	82,5	3,25
2	0,08	0	2,36	0	0	0	0
3	0,2	0,03	1,25	0	1,54	5,18	1,86
4	0,35	0,1	1,89	0	1,32	13,11	0,63
5	0,12	0,34	1,27	0	0	0	0
6	0,01	0,01	0,07	0	0,03	0	0,05
7	0	0	0	0	550,2	0,14	0
8	0,65	0,15	3,65	0	49,5	36,5	3,95
9	0,2	0,04	0,96	0	12,4	7	1,4
10	0,58	0,09	1,21	0	2,4	7,8	8,2
11	0,01	0,01	0,05	0	0	0	0
12	0	0	0,02	0	0,02	0,04	0,1
13	0,18	0,02	0,56	0	4,52	14,98	1,22
14	0,04	4,99	0	13,26	0,31	0,78	0,01
15	1,93	3,83	0,04	151,2	6,12	16,8	0
16	0,57	0,08	3,66	0	0,1	0,95	0
17	0,04	4,2	2,36	0	0	0	0
18	0,01	0,03	0,05	0	0	0	0
19	0	0	2	0	0,01	0,01	0
20	0	0	0,14	0	0	0	0
21	48,97	26,42	21,54	346,96	730,97	185,79	20,67

### Shrnutí a analýza pokrmu A s diskuzí

Třebaže názvy grafů uvádí naplněnost denního cíle, jedná se pouze o hodnoty jednoho denního jídla, tedy zhruba 30 % celkového denního příjmu potravin. Zaznamenaný energetický příjem je však vztažen ke 100 % denního energetického příjmu a příjmu nutrientů průměrného muže v grafu 1 a průměrné ženy ženu v grafu 2.

Tento recept na přípravu pokrmu kapr na modro je nutričně poněkud nevyvážený. Denní příjem pokrývá energii u průměrného muže pouze z 21 %. U průměrné ženy je 28% pokrytí energetického příjmu významnější, neboť se blíží třetině.

Co se týče hlavních nutrientů, tak především hodnoty bílkovin dvojnásobně převyšují stanovenou třetinovou hranici. U průměrného muže je přesah 31 %, u průměrné ženy činí dokonce 39 %.

Tělo si není schopno ukládat bílkoviny do zásoby tak jako tuky a sacharidy, musí je tedy ihned metabolizovat. Při nadbytečném příjmu bílkovin mohou nastat nežádoucí projevy v podobě bolesti břicha, plynatosti i jiných trávicích obtíží.

Hodnoty tuků přesahují stanovenou hranici 30 % o 11 % u muže a 21 % u ženy. Hodnoty pro sacharidy jsou velmi nízké, pokrývají denní příjem z pouhých 6 % u muže a z 8 % u ženy. V receptu chybí složka, která by podíl sacharidů výrazněji zastupovala.

V případě vedlejších nutrientů, jež jsou shodné pro průměrnou ženu i pro průměrného muže, je nutno zmínit dvojnásobně vysokou hodnotu cholesterolu (189 mg, přesah 33 %)

a příliš vysokou hladinu sodíku (přesah 31 %). Dlouhodobě zvýšený příjem sodíku je zodpovědný za hypertenzi. Spolu s vysokým příjmem cholesterolu hrozí vysoké riziko vzniku aterosklerotických plátů.

Hodnota vápníku v tomto receptu není příliš vysoká, pokrývá denní příjem jen 19 %, překvapivá je ovšem poměrně vysoká hladina vitamínu C, která se blíží 30 % denního cíle.

K těmto hodnotám jsem dospěla analýzou pokrmu z kapra jako hlavního jídla dne, nelze totiž předpokládat, že by kapr figuroval i v dalších denních pokrmech.

S ohledem na přirozeně nižší denní energetický příjem průměrné ženy dosahují procentuální body v grafu vyšších hodnot než u průměrného muže. Proto je rovněž potřebná hmotnost základních nutrientů pro výživu průměrné ženy o něco nižší.

Pokrm kapr vařený na modro v některých hodnotách značně převyšuje 30 % denního pokrytí (bílkoviny, tuky), hodnota sacharidů se však nepřibližuje 30 %; konzumentovi proto bude chybět zásoba rychle využitelné energie.

Lze tak konstatovat, že pokrm kapr vařený na modro nebyl pro dobového konzumenta nutričně příliš přínosný, a to zejména kvůli nevyváženosti obsažených nutrientů. Hodnoty cholesterolu a sodíku jsou sice vyšší, dojde-li však v průběhu dne ke konzumaci dalších, spíše lehčích, pokrmů a zeleniny, hodnoty se tímto vyváží.

## **B) II.15 Nadívaný a na sardelích pečený kapr**

Oškrábej s 1,5 kg kapra šupiny a vypyťvej ho. Rozetři čtyry loty umytých vybraných sardelí s kusem másla; nařezej kapra trochu, jako na porcičky, nasol jej a potřij ho sardelemi. Utři v misce pět lotů másla s třemi sardelemi, kůstky z nich vybravši, přidej k tomu tři vejce, trochu drobné citronové kůry, kousek se solí utřeného česneku, utřená s máslem jikra aneb mléčí, tři lžice mléka, drobet soli a tolik strouhané zemličky, aby nádivka ani tuze hustá ani řídká nebyla. Naděj tím rybu a sešij ji. Dej na pekáč kus másla, půl cibule, rozkrájenou petržel a celer, dej rybu na to a nech ji hodinu péci. Pomazuj ji mezitím často máslem a podlij trochu vody. Rozkrájej ji pak na kousky a urovnávši je pěkně na mísu, polij je přecezenou omáčkou.

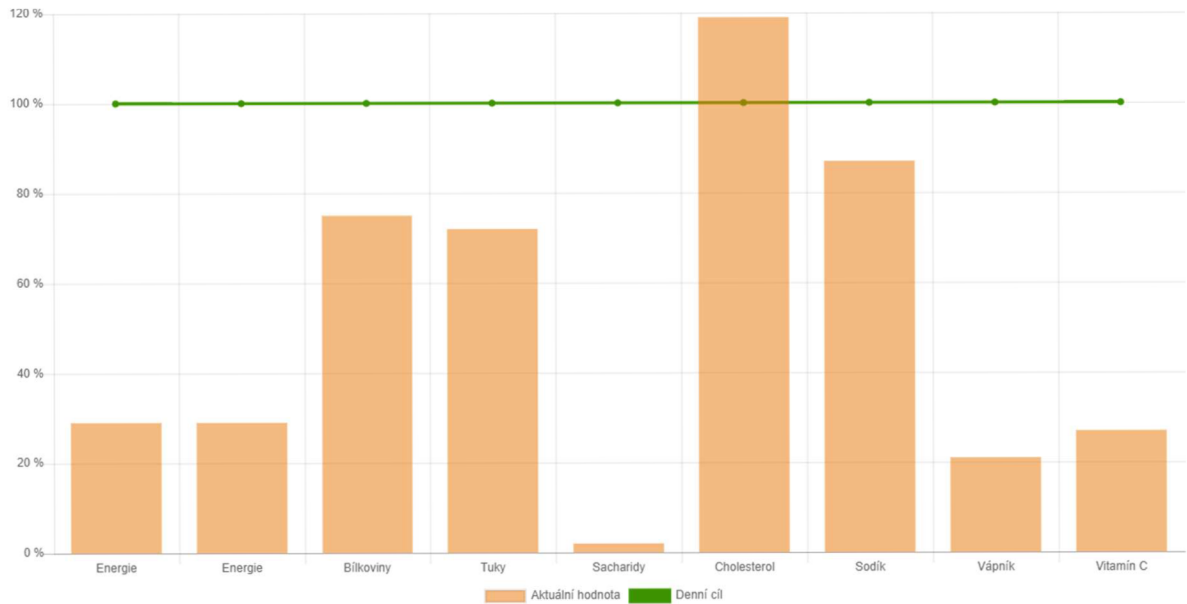
### **Ingredience:**

1,5 kg kapr, 50 g máslo, 70 g sardele (4 loty), sůl 15 g, 85 g máslo (5 lotů), 90 g sardel (1 ks 30 g?), 150 g vejce (1 ks 50 g), 1 g citronová kůra, 14 g česnek, 20 g máslo, jikry/mléčí, 45 ml mléko, 15 g strouhanka, 10 g máslo, 35 g cibule, 100 g petržel, 220 g celer, 10 g máslo

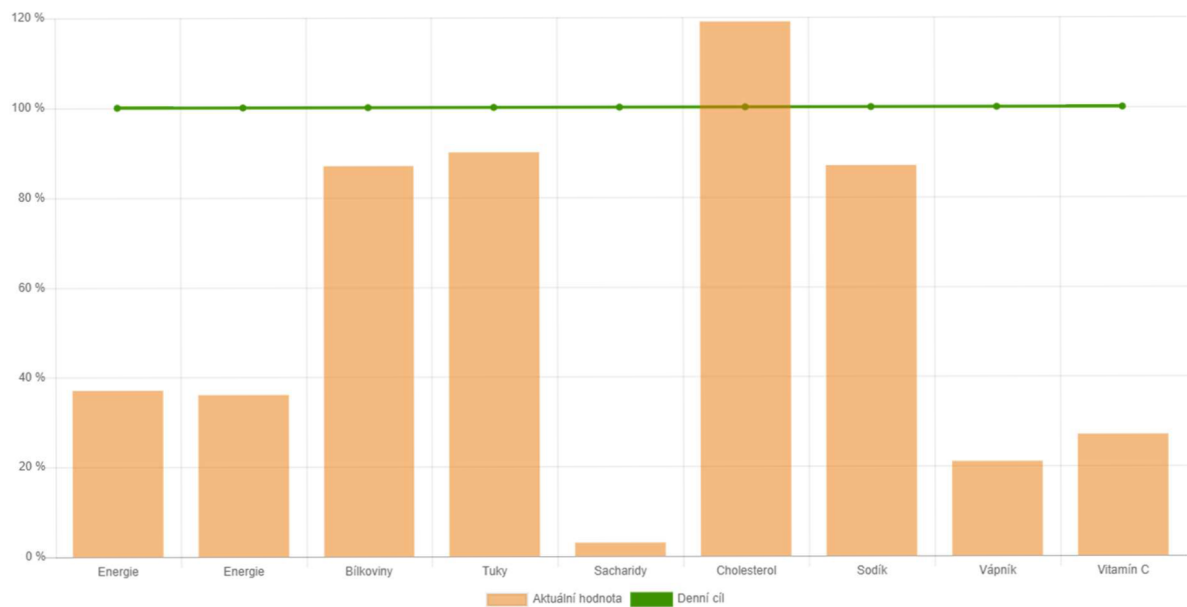
### **1,5 kg kapr pro 5 osob + ztráty**

<b>Pro 5 osob</b>		<b>Pro 1 osobu</b>
Kapr 1,5 kg	→	Kapr 250 g
Sardel 160 g	→	Sardel 32 g
Sůl 15 g	→	Sůl 3 g
Vejce 150 g	→	Vejce 30 g
Citronová kůra 1 g	→	Citronová kůra 0,2 g
Česnek 14 g	→	Česnek 2,8 g

Jikry/mlíčí	→	Jikry/mlíčí
Mléko 45 ml	→	Mléko 9 ml
Máslo 165 g	→	Máslo 33 g
Cibule 35 g	→	Cibule 7 g
Petržel 100 g	→	Petržel 20 g
Celer 220 g	→	Celer 44 g



**Graf 4:** Graf naplnění denního cíle průměrného muže – Nadívaný a na sardelích pečený kapr (Nutriservis.cz)



**Graf 5:** Graf naplnění denního cíle průměrné ženy – Nadívaný a na sardelích pečený kapr (Nutriservis.cz)

**Tabulka 7:** Hodnoty základních nutrientů denního plnění – průměrný muž

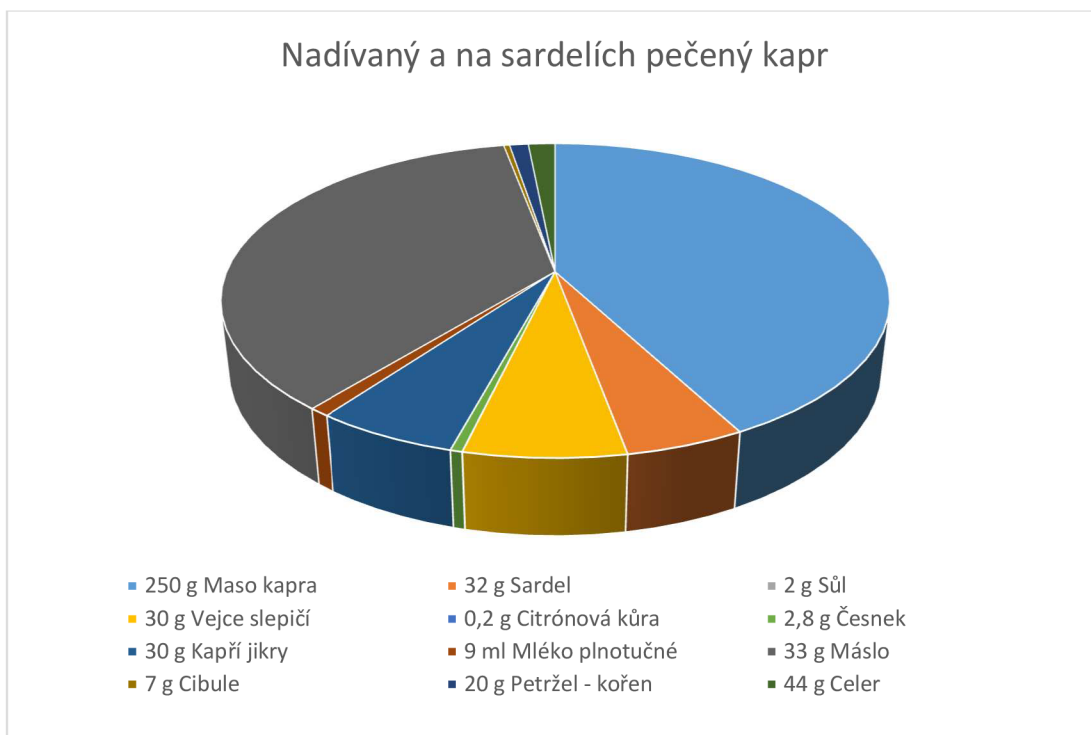
PRŮMĚRNÝ MUŽ – Základní nutrienty			
Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	2 347	686,89	29 %
Energie [kJ]	9 857	2 854,85	29 %
Bílkoviny [g]	82	61,55	75 %
Tuky [g]	65	46,62	72 %
Sacharidy [g]	358	8,18	2 %

**Tabulka 8:** Hodnoty základních nutrientů denního plnění – průměrná žena

PRŮMĚRNÁ ŽENA – Základní nutrienty			
Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	1 874	686,89	37 %
Energie [kJ]	7 871	2 854,85	36 %
Bílkoviny [g]	71	61,55	87 %
Tuky [g]	52	46,62	90 %
Sacharidy [g]	281	8,18	3 %

**Tabulka 9:** Hodnoty ostatních nutrientů – shodné pro průměrného muže i pro průměrnou ženu

Ostatní nutrienty			
Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Cholesterol [mg]	300	357,41	119 %
Sodík [mg]	1 200	1 041,44	87 %
Vápník [mg]	1 000	206,81	21 %
Vitamin C [mg]	80	21,94	27 %



**Graf 6:** Podíl složek na celkové energetické hodnotě pokrmu nadíváný a na sardelích pečený kapr

**Tabulka 10:** Složení pokrmu nadíváný a na sardelích pečený kapr a jeho nutriční hodnoty

Nadíváný a na sardelích pečený kapr				Energie (kcal)	Energie (kJ)
č.	Množství	Jednotka	Název		
1	250	g	Maso kapra	290	1212,5
2	32	g	Sardel	33,6	141,44
3	2	g	Sůl	0	0
4	30	g	Vejce slepičí	45,3	189,6
5	0,2	g	Citrónová kůra	0,06	0,27
6	2,8	g	Česnek	3,36	14,11
7	30	g	Kapří jikry	40,2	168,3
8	9	ml	Mléko plnotučné	5,94	24,84
9	33	g	Máslo	248,16	1019,37
10	7	g	Cibule	2,31	9,66
11	20	g	Petržel – kořen	7,4	31,2
12	44	g	Celer	10,56	43,56
13	<i>CELKEM</i>			686,89	2854,85

č.	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Sodík (mg)	Vápník (mg)	Vitamín C (mg)
1	44	12,5	0,75	23,9	102,5	82,5	3,25
2	5,98	1,09	0	19,2	28,48	36,8	0
3	0	0	0	0	786	0,2	0
4	3,72	3,27	0,27	129,3	40,5	16,2	0
5	0	0	0,02	0	0,02	0,04	0,1
6	0,17	0,01	0,7	0	0,28	0,98	0,51

7	5,97	1,71	0,24	111	27,3	6,6	0
8	0,3	0,34	0,43	1,08	4,95	10,89	0,16
9	0,22	27,46	0	72,93	1,68	4,29	0,07
10	0,1	0,01	0,62	0	0,77	2,59	0,93
11	0,52	0,1	1,94	0	5,4	13,6	13,44
12	0,57	0,13	3,21	0	43,56	32,12	3,48
13	61,55	46,62	8,18	357,41	1041,44	206,81	21,94

### Shrnutí a analýza pokrmu B s diskuzí

V případě pokrmu nadívaný a na sardelích pečený kapr lze z grafu na první pohled vyčíst především alarmující hodnotu množství cholesterolu, která nejen překračuje hrubou třetinu doporučené dávky vztažené k jednomu pokrmu, ale překračuje i maximální doporučenou dávku na celý den (300 mg) o 19 % (57,4 mg). Dále je z grafu patrný vysoký příjem sodíku, lze však předpokládat, že hospodyně (též kuchaři, kuchařky) přidávaly do pokrmů sůl dle vlastních preferencí. V receptech jsem nejčastěji uvedla 7 g soli pro kapra vážícího 1,5 kg, což je dle mého vlastního měření jedna čajová lžička. Kapr o hmotnosti 1,5 kg se po tepelné úpravě dělil na porce pro 5 osob. Další dva vedlejší nutrienty, vápník a vitamin C, jsou relativně v normě a při předpokladu dalších alespoň dvou denních chodů bude pokrytí jejich doporučené denní dávky jistě saturováno.

Co se týče energie, u průměrného muže dochází k dostatečnému pokrytí hrubé třetiny, u průměrné ženy dochází k mírnému přesahu o 7 %. Z hlavních nutrientů mají v tomto pokrmu velmi vysoké zastoupení především bílkoviny (přesah o 45 % u muže a o 57 % u ženy). Kapří maso, sardele, kapří jikry i slepičí vejce představují složky pokrmu s vyšším obsahem bílkovin. Obdobně vysokých hodnot dosahují také tuky. Ty přesahují o 42 % u průměrného muže a o 60 % u průměrné ženy. Naopak velmi nízké jsou pro tento pokrm hodnoty sacharidů, které stagnují na pouhých 2 % u průměrného muže a 3 % u průměrné ženy.

V závěru lze konstatovat, že ačkoli tento kapří pokrm naplňuje 30 % denního energetického příjmu, je velmi tučný a vysoký obsah cholesterolu by při časté konzumaci pravděpodobně negativně ovlivňoval zdraví konzumenta. Rovněž se domnívám, ačkoli nemám k dispozici patřičné hodnoty z programu Nutriservis, že by pokrm obsahoval významné množství purinů. Při častější frekvenci konzumace by zvýšený příjem purinů mohl podporovat vznik hyperurikémie a dny.

### C) III.3 Kapr na černo (ještě na jiný způsob)

(Jedná se o jeden ze tří typických návodů na přípravu pokrmu kapr na černo. Připojuji také recept na moučné knedlíky, které Rettigová doporučuje jako nejvhodnější přílohu.)

Trhni a oškrab tři a půl kila těžkého kapra, vymej ho vinným octem, načež krev s tím octem vlej do čisté nádoby, kapra rozsekej na kusy, přemej ho v čisté vodě a vlož ho do té krve. Nalej do kotlíka 2 litry sladkého a 1 litru obyčejného piva a trochu octa, dej do toho 3 prostřední

cibule, jednu velkou mrkev, petržel i celer, vše na koláčky rozkrájeno, asi pět stroužků česneku, s půl citronu kůry, dva bobkové listy, kousek dymiánu, kousek rozmarýnu, 6 vlašských ořechů, , čtvrt kila suchých švestek a hrstku suchých višní, dva kousky zázvoru, 20 zrněk pepře, 20 zrněk nového koření, 20 hřebíčků a kus kůrky z domácího černého chleba, kus másla, patřičně to osol, přikrej to a nech to vařit. Mezitím nech rozpálit kousek másla a udělej řídkou hnědou jíšku, pak ji dej asi do litrového hrnku přidej k ní malý kousek dobrých povidel, asi 4 tabulky hnědého rozstrouhaného perníku a 4 decilitry červeného vína, hezky to promíchej, a když je zelenina na kastrolu dost měkká, tedy tu zavařeninu proced' a promačkej do toho hrnku, rozmíchej to hodně a vlej to opět do kastrolu. Nyní do této omáčky vlož kapra i s tou krví a nech ho asi půl hodiny velmi zvolna vařit, nikoli však na prudkém místě, častěji tím opatrně vařečkou u spodu pohni, aby se omáčka nepřipálila, a přidej do ní ještě kus do hněda upraženého cukru. Když je ryba uvařena, urovnej ji úhledně na mísu, okus omáčku, je-li dost slaná, kyselá i sladká, rybu jí všude polej a dej ji na stůl.

### **Moučné knedlíky [Příloha ke kaprovi na černo]**

(Uvádí i Hansgirgová)

Rozkrájej žemličku na kostky, usmaž ji pěkně do zlatova v přepouštěném másle a nech ji vystydnout; utři na míse kus nového másla, vraz do něho 6 celých vajec, jedno po druhém, po každém vejci dej lžičku pěkné mouky a 2 lžičky sladké smetany, osol to a dobře to promíchej; potom vmíchej do toho tu smaženou žemličku a mouky tolik, aby, když se rukou na těsto plácne, na ruku se nepřilíplo. Nyní udělej hodně velké knedle, dej je do vařící slané vody a nech je vařit, až jsou uvnitř dobře povareny; potom rozkroj každý na čtyry čtvrti, posyp je strouhanou žemličkou a polej je rozpáleným máslem. Tyto knedlíky jsou k černé rybě výborné.

### **Ingredience:**

3,5 kg kapr, 4 dcl vinný ocet, 2 l pivo sladké, 1 l pivo obyčejné, 3 ks cibule (70 g), 1 ks velká mrkev (100 g), 1 ks petržel (100 g), 1 ks celer (220 g), česnek 5 stroužků, citronová kůra, 6 ks vlašský ořech, 250 g sušené švestky, 30 g sušené višně, 24 g zázvor, 18 g žitný chléb, 70 g máslo (4 vídeňské loty), 2 ks bobkový list, 20 ks pepř celý, 20 ks nové koření, 20 ks hřebíček, tymián, rozmarýn, sůl, máslová jíška, 30 g povidla, 105 g hnědý perník (6 vídeňských lotů), 4 dcl červené víno, 35 g cukr (2 vídeňské loty)

**Na moučné knedlíky:** 50 g houska, 10 g máslo přepuštěné, 30 g máslo, 300 g vejce (5 ks po 50 g), 45 g mouka, 90 ml smetana, 5 g sůl, 500 g mouka, 10 g máslo  
(Uvažuji vídeňský lot o hmotnosti 17,5 g)

**3,5 kg kapr pro 12 osob + ztráty**

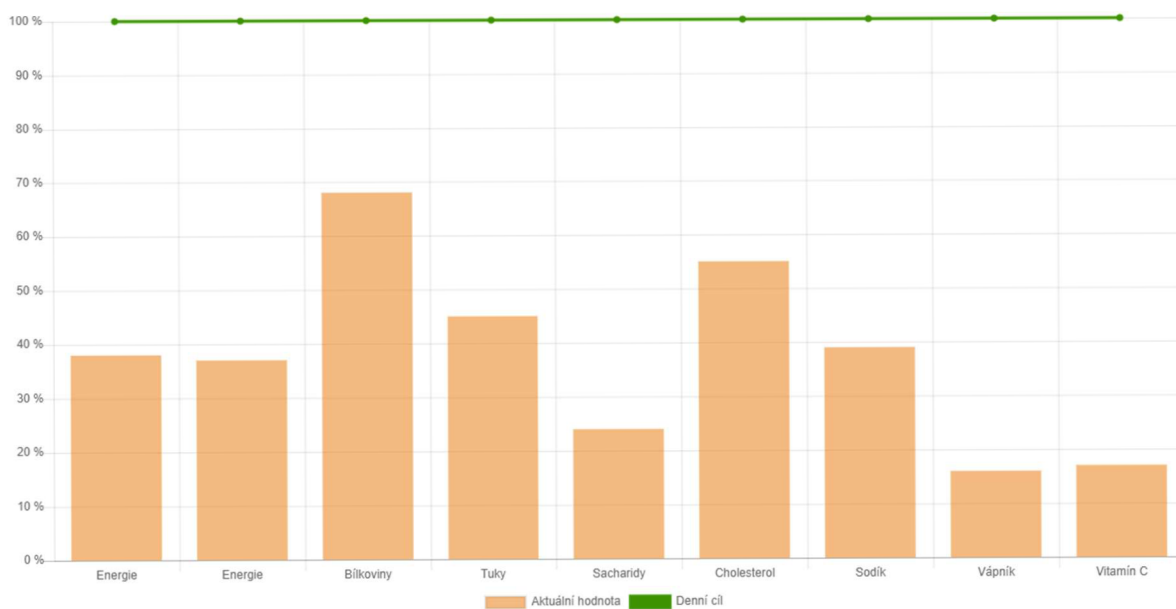
#### **Pro 12 osob**

Kapr 3,5 kg →  
Vinný ocet 400 ml →  
Pivo sladké 2000 ml →  
Pivo obyčejné 1000 ml →  
Cibule 210 g →

#### **Pro 1 osobu**

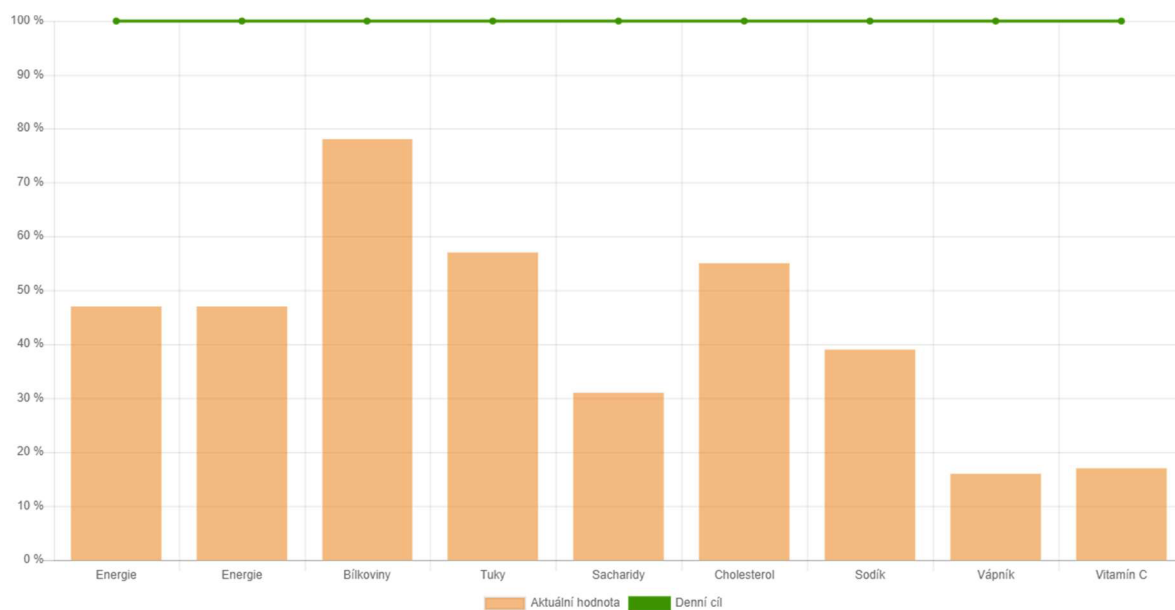
Kapr 250 g  
Vinný ocet 30 ml  
Pivo sladké 165 ml  
Pivo obyčejné 82 ml  
Cibule 17 g

Mrkev 100 g	→	Mrkev 8 g
Petržel 100 g	→	Petržel 8 g
Celer 250 g	→	Celer 21 g
Česnek 35 g	→	Česnek 3 g
Citronová kůra 1 g	→	Citronová kůra 0,05 g
Vlašský ořech 24 g	→	Vlašský ořech 2 g
Sušené švestky 250 g	→	Sušené švestky 21 g
Sušené višně 30 g	→	Sušené višně 2,5
Zázvor 24 g	→	Zázvor 2 g
Žitný chléb 18 g	→	Žitný chléb 1,5 g
Máslo 120 g	→	Máslo 10 g
Bobkový list 1 g	→	Bobkový list 0,05 g
Pepř celý 6 g	→	Pepř celý 0,5 g
Nové koření 6 g	→	Nové koření 0,5 g
Hřebíček 6 g	→	Hřebíček 0,5 g
Tymián 0,5 g	→	Tymián 0,05 g
Rozmarýn 0,5 g	→	Rozmarýn 0,05 g
Sůl 7 g	→	Sůl 0,6 g
Máslová jíška 14 g	→	Máslová jíška 1,2 g
Povidla 30 g	→	Povidla 2,5 g
Hnědý perník 105 g	→	Hnědý perník 9 g
Červené víno 400 ml	→	Červené víno 30 ml
Cukr 10 g	→	Cukr 2 g
Houska 50 g	→	Houska 4 g
Vejce 300 g	→	Vejce 25 g
Mouka 545 g	→	Mouka 45 g
Smetana 90 ml	→	Smetana 7,5 ml



**Graf 7:** Graf naplnění denního cíle průměrného muže – Kapr na černo s moučnými knedlíky





**Graf 8:** Graf naplnění denního cíle průměrné ženy – Kapr na černo s moučnými knedlíky

**Tabulka 11:** Hodnoty základních nutrientů denního plnění – průměrný muž

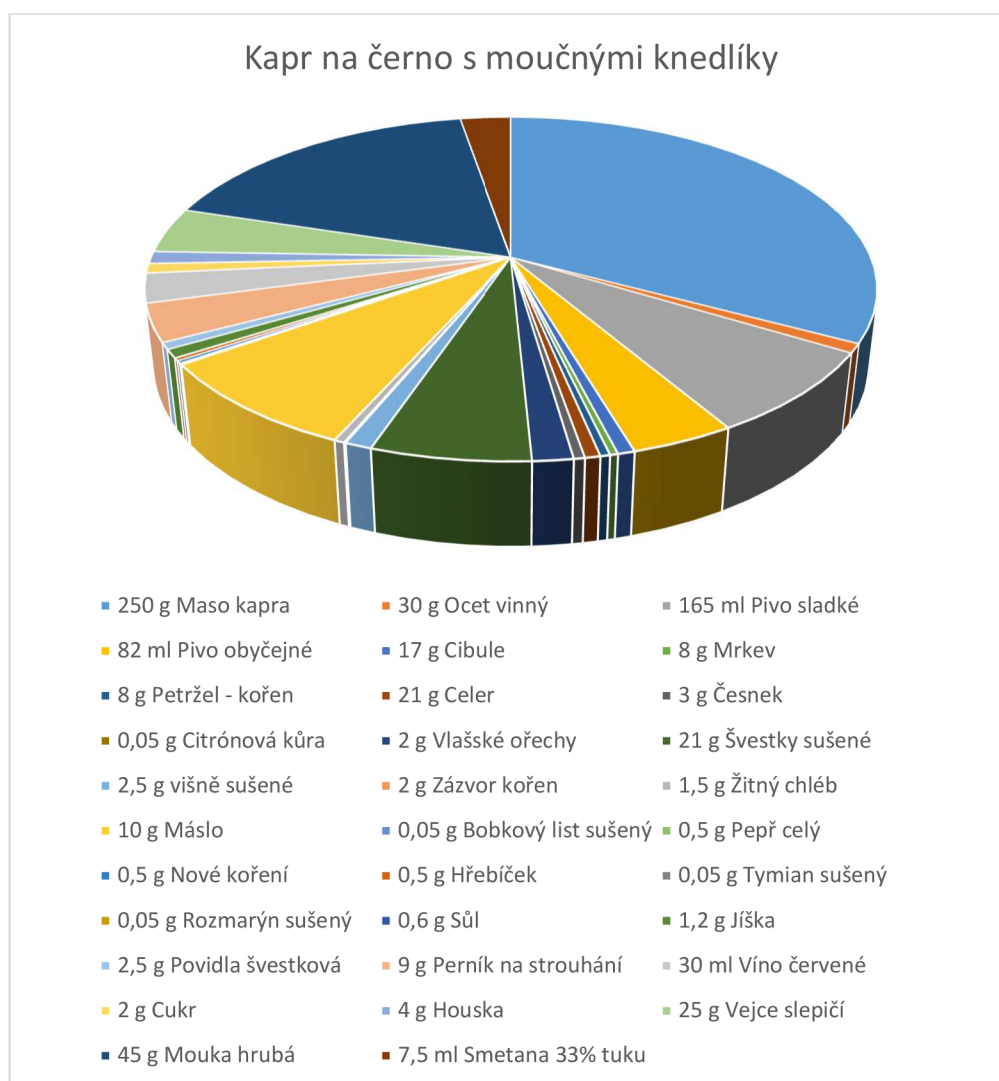
PRŮMĚRNÝ MUŽ – Základní nutrienty			
Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	2 347	882,41	38 %
Energie [kJ]	9 857	3 685,96	37 %
Bílkoviny [g]	82	55,4	68 %
Tuky [g]	65	29,49	45 %
Sacharidy [g]	358	86,37	24 %

**Tabulka 12:** Hodnoty základních nutrientů denního plnění – průměrná žena

PRŮMĚRNÁ ŽENA – Základní nutrienty			
Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	1 874	882,41	47 %
Energie [kJ]	7 871	3 685,96	47 %
Bílkoviny [g]	71	55,4	78 %
Tuky [g]	52	29,49	57 %
Sacharidy [g]	281	86,37	31 %

**Tabulka 13:** Hodnoty ostatních nutriëntů – shodné pro průměrného muže i pro průměrnou ženu

Ostatní nutrienty klienta			
Nutriënt	Cíl	Plnění	Proc.
Cholesterol [mg]	300	164,81	55 %
Sodík [mg]	1 200	470,48	39 %
Vápník [mg]	1 000	161,2	16 %
Vitamín C [mg]	80	13,87	17 %



**Graf 9:** Podíl složek na celkové energetické hodnotě pokrmu kapr na černo s moučnými knedlíky

**Tabulka 14:** Složení pokrmu kapr na černo s moučnými knedlíky a jeho nutriční hodnoty

Kapr na černo s moučnými knedlíky					
č.	Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Energie (kJ)
1	250	g	Maso kapra	290	1212,5
2	30	g	Ocet vinný	7,5	31,2
3	165	ml	Pivo sladké	68,97	288,75
4	82	ml	Pivo obyčejné	34,44	143,5
5	17	g	Cibule	5,61	23,46
6	8	g	Mrkev	2,64	11,04
7	8	g	Petržel – kořen	3,2	13,52
8	21	g	Celer	5,04	20,79
9	3	g	Česnek	3,6	15,12
10	0,05	g	Citronová kůra	0,02	0,07
11	2	g	Vlašské ořechy	13,36	55,98
12	21	g	Švestky sušené	52,71	220,5
13	2,5	g	višně sušené	8,93	37,65
14	2	g	Zázvor kořen	0,58	2,4
15	1,5	g	Žitný chléb	3,45	14,61
16	10	g	Máslo	75,2	308,9
17	0,05	g	Bobkový list sušený	0,19	0,78
18	0,5	g	Pepř celý	1,11	4,66
19	0,5	g	Nové koření	1,94	8,11
20	0,5	g	Hřebíček	2,17	9,08
21	0,05	g	Tymián sušený	0,15	0,61
22	0,05	g	Rozmarýn sušený	0,07	0,31
23	0,6	g	Sůl	0	0
24	1,2	g	Jíška	6,91	28,63
25	2,5	g	Povidla švestková	5,48	22,93
26	9	g	Perník na strouhání	31,05	129,96
27	30	ml	Víno červené	24,3	101,7
28	2	g	Cukr	7,98	33,94
29	4	g	Houska	10,08	42,28
30	25	g	Vejte slepičí	37,75	158
31	45	g	Mouka hrubá	154,35	646,2
32	7,5	ml	Smetana 33 % tuku	23,63	98,78
33	<i>CELKEM</i>			<i>882,41</i>	<i>3685,96</i>

č.	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Sodík (mg)	Vápník (mg)	Vitamín C (mg)
1	44	12,5	0,75	23,9	102,5	82,5	3,25
2	0,06	0	1,77	0	0	0	0
3	0,5	0,33	6,6	0	0	0	0
4	0	0	3,85	0	0	0	0
5	0,24	0,03	1,51	0	1,87	6,29	2,26
6	0,08	0,02	0,38	0	4,96	2,8	0,56
7	0,23	0,04	0,48	0	0,96	3,12	3,28
8	0,27	0,06	1,53	0	20,79	15,33	1,66
9	0,19	0,01	0,75	0	0,3	1,05	0,55
10	0	0	0	0	0,01	0,01	0,03

11	0,32	1,27	0,29	0	0,08	1,92	0,1
12	0,55	0,15	15,75	0	1,68	12,6	1,6
13	0,18	0,05	2,18	0	2	0	0
14	0,03	0,01	0,16	0	0,6	2	0,24
15	0,1	0,02	0,69	0	7,67	0,44	0
16	0,07	8,32	0	22,1	0,51	1,3	0,02
17	0	0	0,04	0	0,02	0	0,03
18	0,06	0,02	0,31	0	0,22	2,19	0,11
19	0,03	0,04	0,37	0	0	0	0
20	0,03	0,09	0,32	0	0	0	0
21	0	0	0,02	0	0	0	0
22	0	0	0,01	0	0	0	0
23	0	0	0	0	235,8	0,06	0
24	0,08	0,48	0,53	0	0	0	0
25	0,04	0,01	1,44	0	0,25	0,63	0,1
26	0,33	0,05	7,37	2,88	29,43	1,17	0
27	0,09	0,24	0,84	0	1,5	1,8	0
28	0	0	2	0	0,01	0,01	0
29	0,24	0,04	2,2	0	22,12	1,08	0
30	3,1	2,73	0,23	107,75	33,75	13,5	0
31	4,41	0,54	33,75	0	0,45	5,85	0
32	0,17	2,44	0,25	8,18	3	5,55	0,08
33	55,4	29,49	86,37	164,81	470,48	161,2	13,87

## Shrnutí a analýza pokrmu C s diskuzí

Pokrm kapr na černo s moučnými knedlíky se jeví ze všech sedmi kapřích jídel jako nevíce nutričně vyvážený. Energie z pokrmu sice převyšuje hrubou třetinu denního příjmu o 8 % u průměrného muže a o 17 % u průměrné ženy, obsah cholesterolu a sodíku však již nedosahuje tak významně vysokých hodnot. Pokrm obsahuje opět vyšší procento bílkovin, u muže přesah činí 38 %, u ženy 48 %, avšak můžeme předpokládat, že snídaně ani večeře nebývala na bílkoviny bohatá tak jako oběd. V rámci hrubého třetinového výkazu pro průměrnou ženu splňují v tomto pokrmu normu sacharidy. U průměrného muže dosahují o 6 % nižších hodnot. Hodnoty vápníku a vitamínu C sice nedosahují 30 % denního cíle, ale v rámci jednoho pokrmu je jejich hodnota dostatečná (při vědomí dalších pokrmů, předpokládám-li, že konzumenti jedli alespoň třikrát denně). Pokrm kapr na černo s moučnými knedlíky naplňuje, v některých hodnotách též značně převyšuje, 30 % denního pokrytí. K těmto hodnotám jsem došla analýzou pokrmu z kapra jako hlavního jídla, nelze předpokládat, že by kapr figuroval i v dalších denních pokrmech, proto je poněkud vyšší výživnost uvedeného pokrmu spíše kladnou vlastností. Nebylo by však vhodné konzumovat tento pokrm s příliš vysokou frekvencí, dlouhodobě vyšší příjem energie bez adekvátní fyzické aktivity by mohl zapříčinit zvyšování tělesné hmotnosti.

## D) III.12 Fašírovaný kapr místo hovězího masa

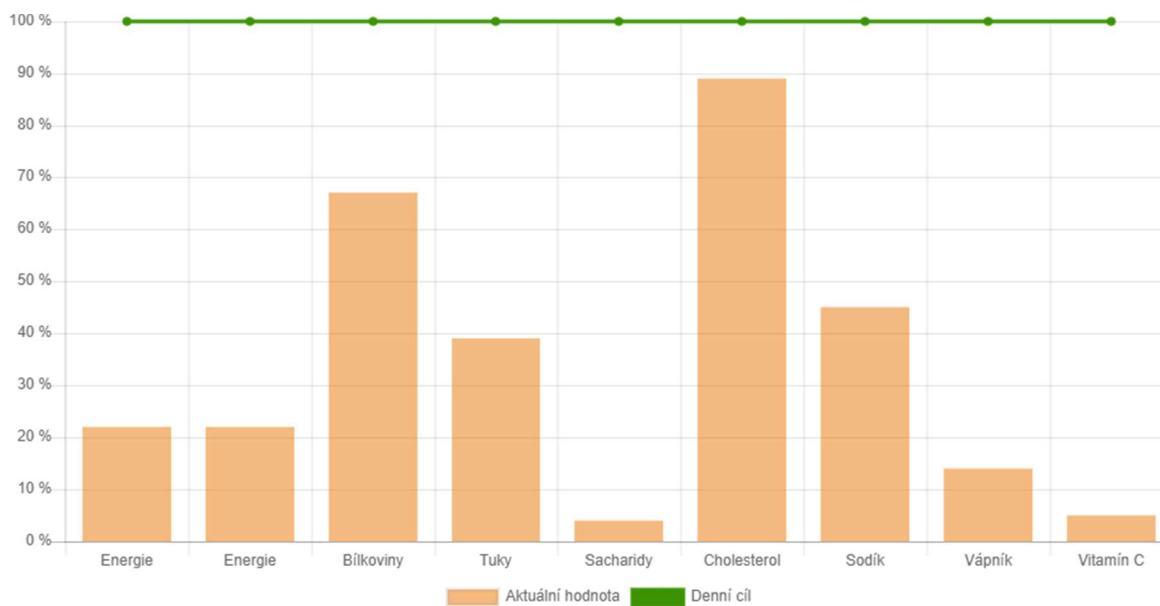
Pro velkou tabuli vezme se maso asi ze dvou kaprů. vytahají se z něho všechny kůstky a kůžičky se ořezou, maso se useká, dají se k němu asi dvě nebo tři strouhané, v mléce vařené a pak dobře vymačkané žemličky, asi 4 nebo 5 míchaných vajec, dva stroužky česneku, trochu soli, hřebíčku a pepře, vše se dobře promíchá, potom se utře na misce kousek másla, dá se do něho ta sekanina, hodně se to ještě promíchá, a konečně se do toho vrazí pět syrových vajec; nyní se vymaže máslem podlouhlý pekáček, vyloží se papírem, dá se do něho ta míchaninka, přikreje se papírem, máslem pomazaným, a nechá se to v páře hodinu, nebo kdyby toho bylo mnoho, i půl druhé hodiny vařit. Omáčka se udělá sardelová, totiž: utře se s novým máslem asi šest sardelí, dají se do hrnečku, naleje se na ně jeden díl vína, jeden díl vinného octa a dva díly polívky, ve které se vařily ty rybí kůstky a odřezané kůžičky, a nechá se to vařit; pak se udělá hnědá jíštička, zapraží se to, dá se do toho kousek hezky do hněda upáleného cukru a také kousek bílého cukru, aby to bylo lahodnější, a přidá se k tomu též citronová kůra, hřebíček a trochu nového koření. Potom se maso vyklopí na mísu, posype se smaženou žemličkou jako hovězí ohánka (Ziemer), okráší se zelenou petrželí, a omáčka se dá do nádoby jako k hovězímu masu.

### **Ingredience:**

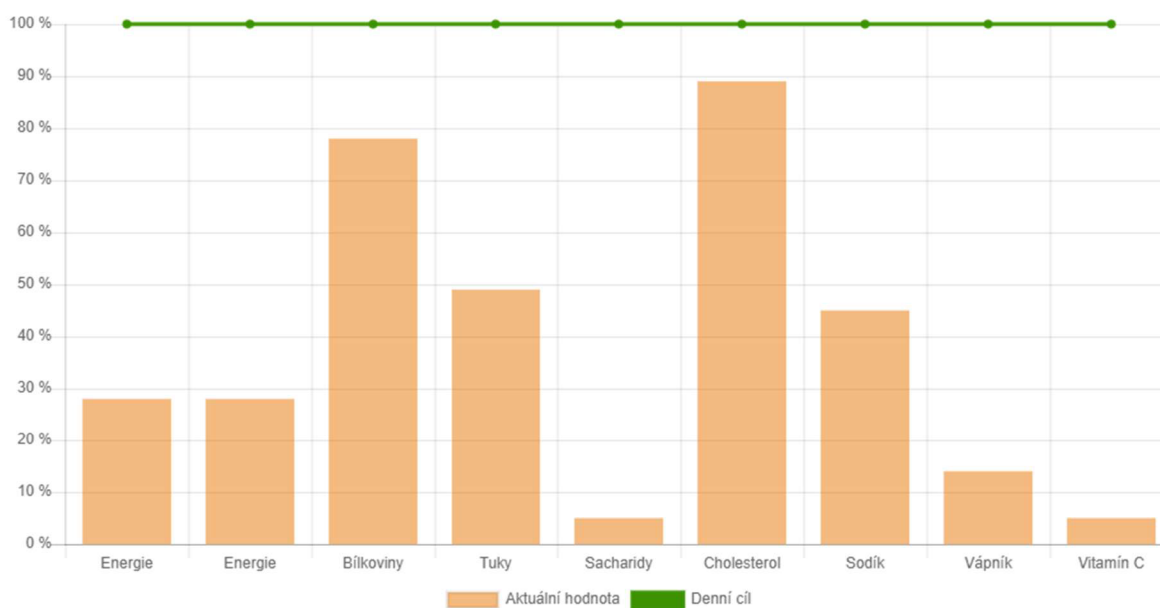
3 kg kapr (2 ks 1,5 kg), 150 g houska (3 ks 50 g), 250 g vejce, 14 g česnek, 7 g sůl, 5 g hřebíček, 6 g pepř černý, 35 g máslo, 250 g vejce, 35 g máslo, 180 g sardel (1 ks 30 g), 2 dcl víno, 2 dcl vinný ocet, 14 g jíška, 20 g cukr, 1 g citronová kůra, 3 g hřebíček, 5 g nové koření, 5 g petrželka

### **2 kapři o 1,5 kg pro 10 osob + ztráty**

<b><u>Pro 10 osob</u></b>		<b><u>Pro 1 osobu</u></b>
Kapr 3 kg	→	Kapr 250 g
Houska 150 g	→	Houska 15 g
Vejce 500 g	→	Vejce 50 g
Česnek 14 g	→	Česnek 1,4 g
Sůl 7 g	→	Sůl 0,7 g
Hřebíček 8 g	→	Hřebíček 0,8 g
Pepř celý 6 g	→	Pepř celý 0,6 g
Máslo 70 g	→	Máslo 7 g
Sardel 180 g	→	Sardel 18 g
Víno 200 ml	→	Víno 20 ml
Vinný ocet 200 ml	→	Vinný ocet 20 ml
Vývar z kapra 400 ml	→	Vývar z kapra 40 ml
Máslová jíška 14 g	→	Máslová jíška 1,4 g
Cukr 20 g	→	Cukr 2 g
Citronová kůra 1 g	→	Citronová kůra 0,1 g



**Graf 10:** Graf naplnění denního cíle průměrného muže – Faširovaný kapr místo hovězího masa (Nutriservis.cz)



**Graf 11:** Graf naplnění denního cíle průměrné ženy – Faširovaný kapr místo hovězího masa (Nutriservis.cz)

**Tabulka 15:** Hodnoty základních nutrientů denního plnění – průměrný muž

PRŮMĚRNÝ MUŽ – Základní nutrienty			
Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	2 347	522,59	22 %
Energie [kJ]	9 857	2 182,29	22 %
Bílkoviny [g]	82	55,12	67 %
Tuky [g]	65	25,52	39 %
Sacharidy [g]	358	15,15	4 %

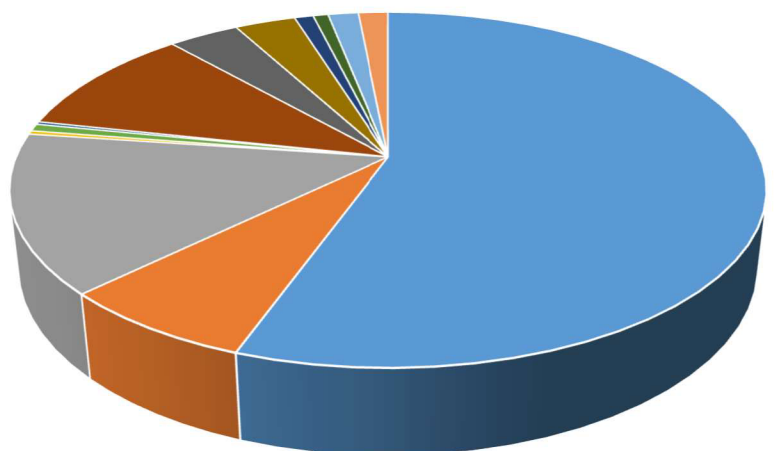
**Tabulka 16:** Hodnoty základních nutrientů denního plnění – průměrná žena

PRŮMĚRNÁ ŽENA – Základní nutrienty			
Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	1 874	522,59	28 %
Energie [kJ]	7 871	2 182,29	28 %
Bílkoviny [g]	71	55,12	78 %
Tuky [g]	52	25,52	49 %
Sacharidy [g]	281	15,15	5 %

**Tabulka 17:** Hodnoty ostatních nutrientů – shodné pro průměrného muže i pro průměrnou ženu

Ostatní nutrienty			
Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Cholesterol [mg]	300	265,67	89 %
Sodík [mg]	1 200	545,65	45 %
Vápník [mg]	1 000	138,37	14 %
Vitamin C [mg]	80	3,69	5 %

Fašírovaný kapr místo hovězího masa



- 250 g Maso kapra
- 15 g Houska
- 50 g Vejce slepičí
- 1,4 g Česnek
- 0,7 g Sůl
- 0,8 g Hřebíček
- 0,6 g Pepř celý
- 7 g Máslo
- 18 g Sardel
- 20 g Červené víno
- 20 g Ocet vinný
- 40 ml Vývar z kapra
- 1,4 g Jíška
- 2 g Cukr
- 0,1 g Citrónová kůra

**Graf 12:** Podíl složek na celkové energetické hodnotě pokrmu fašírovaný kapr místo hovězího masa

**Tabulka 18:** Složení pokrmu fašírovaný kapr místo hovězího masa a jeho nutriční hodnoty

Fašírovaný kapr místo hovězího masa					
č.	Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Energie (kJ)
1	250	g	Maso kapra	290	1212,5
2	15	g	Houska	37,8	158,55
3	50	g	Vejce slepičí	75,5	316
4	1,4	g	Česnek	1,68	7,06
5	0,7	g	Sůl	0	0
6	0,8	g	Hřebíček	3,47	14,53
7	0,6	g	Pepř celý	1,33	5,59
8	7	g	Máslo	52,64	216,23
9	18	g	Sardel	18,9	79,56
10	20	g	Červené víno	16,2	67,6
11	20	g	Ocet vinný	5	20,8
12	40	ml	Vývar z kapra	4	16,4
13	1,4	g	Jíška	8,06	33,4
14	2	g	Cukr	7,98	33,94
15	0,1	g	Citrónová kůra	0,03	0,13
16	CELKEM			522,59	2182,29



č.	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Sodík (mg)	Vápník (mg)	Vitamín C (mg)
1	44	12,5	0,75	23,9	102,5	82,5	3,25
2	0,92	0,14	8,27	0	82,95	4,05	0
3	6,2	5,45	0,45	215,5	67,5	27	0
4	0,09	0	0,35	0	0,14	0,49	0,25
5	0	0	0	0	275,1	0,07	0
6	0,05	0,14	0,51	0	0	0	0
7	0,07	0,02	0,38	0	0,26	2,62	0,13
8	0,05	5,82	0	15,47	0,36	0,91	0,01
9	3,37	0,61	0	10,8	16,02	20,7	0
10	0,04	0	0,51	0	0,8	0	0
11	0,04	0	1,18	0	0	0	0
12	0,2	0,28	0,12	0	0	0	0
13	0,09	0,56	0,62	0	0	0	0
14	0	0	2	0	0,01	0,01	0
15	0	0	0,01	0	0,01	0,02	0,05
16	55,12	25,52	15,15	265,67	545,65	138,37	3,69

### Shrnutí a analýza pokrmu D s diskuzí

V případě pokrmu faširovaný kapr místo hovězího masa lze z grafu opět vyčíst významně vyšší obsah cholesterolu, který se blíží nejvyšší doporučené denní dávce (300 mg), a to opět pro jeden denní pokrm. Další dva denní chody by proto měly být spíše lehké, nejlépe zeleninové, v menší míře pak ovocné, aby vyvážily nejen hladinu cholesterolu, ale i navýšily hodnoty vitamínu C.

Vápník a vitamin C dosahují jen nízkých hodnot, v pokrmu není mnoho složek, které by tyto nutrienty zastupovaly. Vápník dosahuje 14 %, vitamin C pouhých 5 %.

Co se týče energie, nesaturuje pokrm dostatečně 30 % denního příjmu živin konzumentů. U průměrného muže chybí k naplnění třetinového denního energetického výkazu 8 %, u průměrné ženy je hodnota energie 2 % pod hranicí normy.

Z hlavních nutrientů mají v tomto pokrmu vyšší zastoupení jen bílkoviny (přesah o 37 % u muže a o 48 % u ženy). Tuky se pohybují nad hranicí normy o 9 % u muže a o 19 % u ženy. Tyto hodnoty nepovažují za významně vysoké. Na velmi nízkých hodnotách stagnují sacharidy, dosahují pouhých 4 % u průměrného muže a 5 % u průměrné ženy.

V závěru mohu konstatovat, že pokrm faširovaný kapr místo hovězího masa pravděpodobně nebyl pro dobové konzumenty příliš nutričně přínosný, neboť hlavní nutrienty nejsou ve správné rovnováze. Pokrm opět dosahuje příliš vysokých hodnot cholesterolu, proto nemohl být pro konzumenta ani zdravotně příliš prospěšný.

## E) IV.8 Kapr ve francouzské jíše

Vezmi dobrého kapra, ostrouhej a nasol jej čistotně, když pak nějakou chvíli nasolený poleží, tedy ustří z něho šlejm, dej jej do rendlíku a přilož dobrý kus másla slaného, vezmi potom holbu dobrého vína, tolik silného octa, okořeň dajíc pepře, zázvoru, hřebíčku, květu, skořice a pár slaných lemonů. Schovej také krev z toho kapra a potom ji dej zase k těmto věcem a přilej jeden žejdlík dobrý hrachový polívky a když všechno to na hotově míti budeš, tedy vař až se tobě bude zdáti, že již dosti jest uvařený, přikrej toho kapra, aby pára nevycházela a když ho již právě dostrojovati chtíti budeš, dej ještě na něj dvě hrstě kaparů a dvě lžíce plný olivy a ponech, ať ještě asi po dvakráte s tím zevře a tak již hotovej.

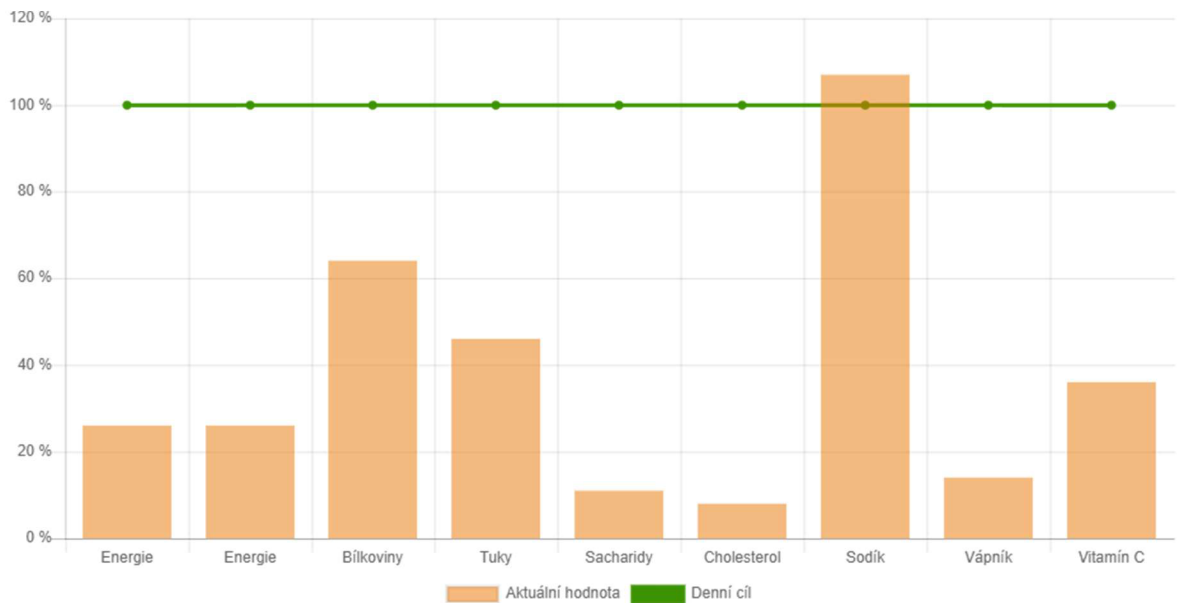
### **Ingredience:**

1,5 kg kapr, 7 g sůl, 35 g máslo, 0,7 l víno, 0,7 l vinný ocet, 5 g pepř, 20 g zázvor, 5 g hřebíček, 5 g muškátový květ, 5 g skořice, 180 g citron (2 ks o 90 g), 200 ml hrachová polévka, 50 g kapary, 50 g olivy

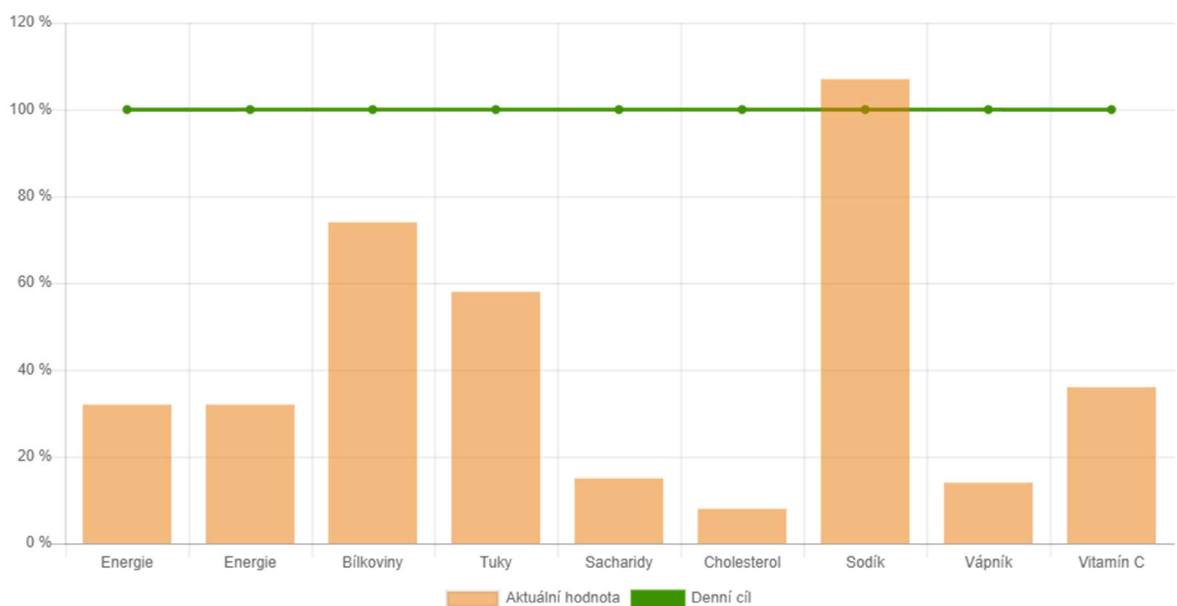
Uvažuji holbu o objemu 0,707 l

1,5 kapr pro 5 osob + ztráty

<b>Pro 5 lidí</b>		<b>Pro 1 osobu</b>
Kapr 1,5 kg	→	Kapr 250 g
Sůl 7 g	→	Sůl 1,4 g
Víno 700 ml	→	Víno 140 ml
Vinný ocet 700 ml	→	Vinný ocet 140 ml
Pepř celý 5 g	→	Pepř celý 1 g
Zázvor 20 g	→	Zázvor 4 g
Hřebíček 5 g	→	Hřebíček 1 g
Muškatový květ 5 g	→	Muškatový květ 1 g
Skořice 5 g	→	Skořice 1 g
Citron 180 g	→	Citron 36 g
Hrachová polévka 200 ml	→	Hrachová polévka 40 ml
Kapary 50 g	→	Kapary 10 g
Olivy 50 g	→	Olivy 10 g



**Graf 13:** Graf naplnění denního cíle průměrného muže – Kapr ve francouzské jíše (Nutriservis.cz)



**Graf 14:** Graf naplnění denního cíle průměrné ženy – Kapr ve francouzské jíše (Nutriservis.cz)

**Tabulka 19:** Hodnoty základních nutrientů denního plnění – průměrný muž

PRŮMĚRNÝ MUŽ – Základní nutrienty			
Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	2 347	602,88	26 %
Energie [kJ]	9 857	2 519,3	26 %
Bílkoviny [g]	82	52,74	64 %
Tuky [g]	65	30,12	46 %

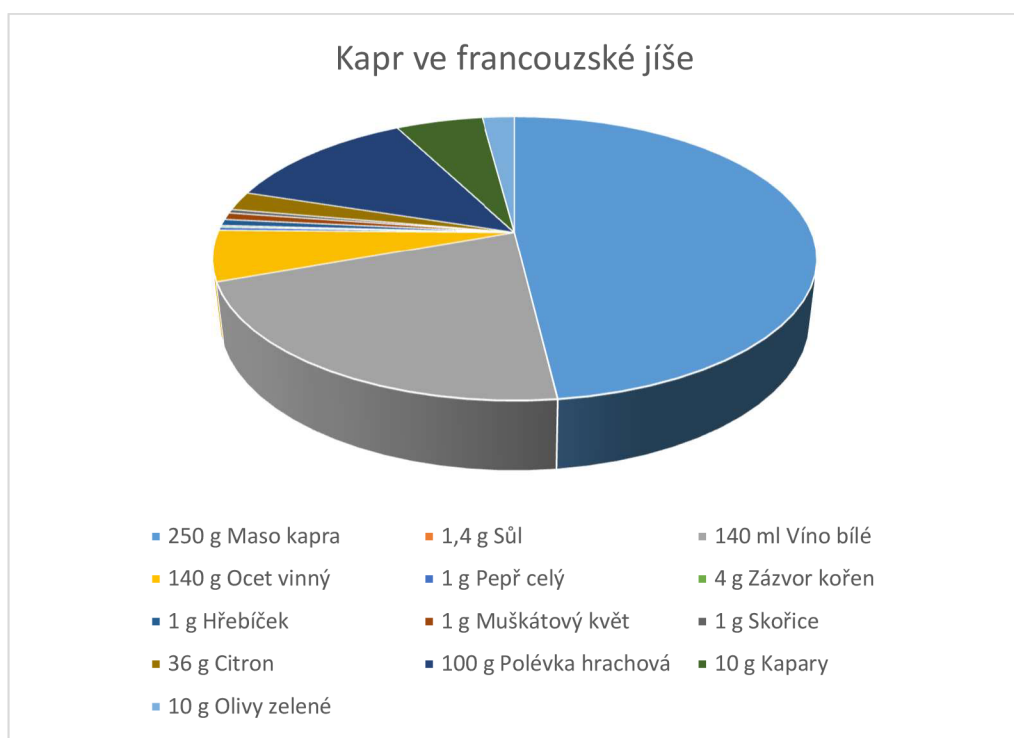
Sacharidy [g]	358	40,78	11 %
---------------	-----	-------	------

**Tabulka 20:** Hodnoty základních nutriëntů denního plnění – průměrná žena

PRŮMĚRNÁ ŽENA – Základní nutrienty			
Nutriënt	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	1 874	602,88	32 %
Energie [kJ]	7 871	2 519,3	32 %
Bílkoviny [g]	71	52,74	74 %
Tuky [g]	52	30,12	58 %
Sacharidy [g]	281	40,78	15 %

**Tabulka 21:** Hodnoty ostatních nutriëntů – shodné pro průměrného muže i pro průměrnou ženu

Ostatní nutrienty			
Nutriënt	Cíl	Plnění	Proc.
Cholesterol [mg]	300	23,9	8 %
Sodík [mg]	1 200	1 280,53	107 %
Vápník [mg]	1 000	144,44	14 %
Vitámín C [mg]	80	29	36 %



**Graf 15:** Podíl složek na celkové energetické hodnotě pokrmu kapr ve francouzské jíše

**Tabulka 22:** Složení pokrmu kapr ve francouzské jíše a jeho nutriční hodnoty

Kapr ve francouzské jíše					
č.	Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Energie (kJ)
1	250	g	Maso kapra	290	1212,5
2	1,4	g	Sůl	0	0
3	140	ml	Víno bílé	128,8	539
4	140	g	Ocet vinný	35	145,6
5	1	g	Pepř celý	2,22	9,32
6	4	g	Zázvor kořen	1,16	4,8
7	1	g	Hřebíček	4,34	18,16
8	1	g	Muškatový květ	4,8	20,09
9	1	g	Skořice	2,6	10,87
10	36	g	Citron	12,96	54,36
11	100	g	Polévka hrachová	75	312
12	10	g	Kapary	33,5	140,3
13	10	g	Olivy zelené	12,5	52,3
14	<i>CELKEM</i>			<i>602,88</i>	<i>2519,3</i>

č.	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Sodík (mg)	Vápník (mg)	Vitamín C (mg)
1	44	12,5	0,75	23,9	102,5	82,5	3,25
2	0	0	0	0	550,2	0,14	0
3	0,14	14,7	8,26	0	0	0	0
4	0,28	0	8,26	0	0	0	0
5	0,12	0,03	0,63	0	0,44	4,37	0,21
6	0,05	0,02	0,32	0	1,2	4	0,48
7	0,06	0,17	0,64	0	0	0	0
8	0,06	0,26	0,55	0	0	0	0
9	0,04	0,02	0,8	0	1,54	14,37	0
10	0,25	0,22	1,14	0	0,65	3,96	18,36
11	5	0,5	14,3	0	384	29	6,7
12	2,6	0,43	4,72	0	0	0	0
13	0,14	1,27	0,41	0	240	6,1	0
14	<i>52,74</i>	<i>30,12</i>	<i>40,78</i>	<i>23,9</i>	<i>1280,53</i>	<i>144,44</i>	<i>29</i>

### Shrnutí a analýza pokrmu E s diskuzí

V případě pokrmu kapr ve francouzské jíše je z grafů na první pohled patrný výrazný přesah obsahu sodíku. Nutno opět zdůraznit, že po konzumaci pouhého jednoho denního pokrmu přesahuje množství konzumenty přijatého sodíku maximální doporučenou dávku na celý den o 7 %. Naopak hodnoty obsahu cholesterolu jsou u tohoto pokrmu nízké, jen 36 %, což je ze zdravotního hlediska jistě pozitivní vlastností pokrmu. Překvapivá je též vyšší hladina vitamínu C, která činí 36 %. Vápník se u tohoto pokrmu pohybuje spíše v nižších hodnotách (14 %).

U průměrného muže pokrm dostatečně nesaturuje 30 % denního příjmu energie, do naplnění chybí 4 %, u průměrné ženy je příjem energie z pokrmu v normě.

Procentuální přesah bílkovin u průměrného muže dosahuje u tohoto pokrmu 34 %, pro tuky přesah činí 16 %. Přesah procentuálních hodnot nutrientů průměrné ženy dosahuje 44 % pro bílkoviny, pro tuky představuje 28 %. Sacharidy se drží v nižších hodnotách (11 % u muže, 15 % u ženy).

V závěru lze konstatovat, že pokrm kapr ve francouzské jíše by mohl být pro dobového konzumenta vesměs nutričně i zdravotně přínosný, došlo-li by k redukci příliš vysokého obsahu sodíku v pokrmu. Často překračovaná norma denního příjmu sodíků prokazatelně způsobuje vznik hypertenze.

## F) VI.7 Huspenina kaprová jiným obyčejem.

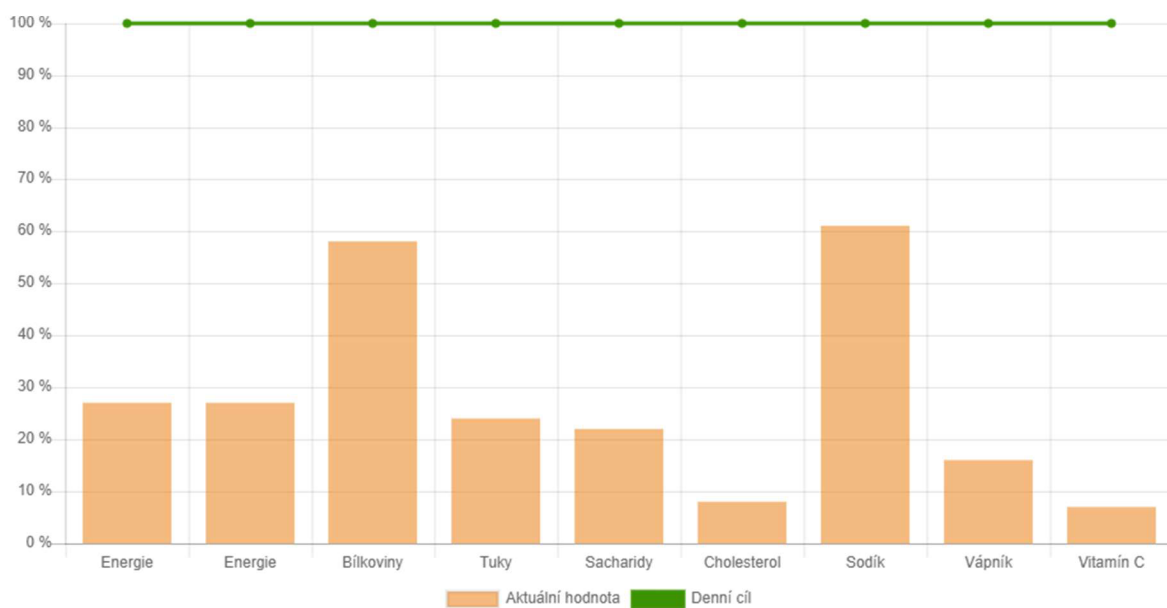
Ostruž kapra, roztrhni a zsekaj na kusy a prosol, vymyje octem dobrým a s starým pivem smíšeje, vodou nevymývaj, i vezmi řeckého vína puol libry nebo libru, vypera, rozetři čistě v pánvi a rozpusť tím octem, jako's ryby vymyl, protáhni a vlej do kotlíka, dajž tam ryby prosolené, a vař čistě, a daj pepře, hřebíčků, zázvoru, květu, šafránu, ať jest vhod žluto, a přislad medem a rozklad' na mísu. A když se stydne, pospi mandly a řeckým vínem a můžeš jísti.

### **Ingredience:**

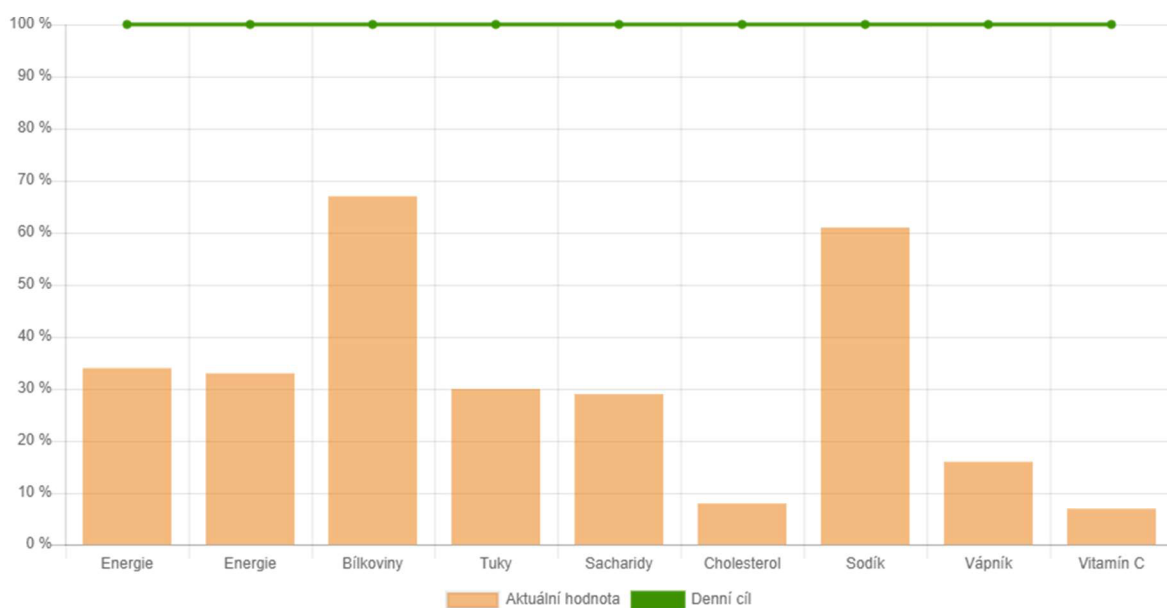
1,5 kg kapr, 7 g sůl, 2 dcl vinný ocet, 0,5 l pivo, 0,5 kg rozinky, 7 g pepř, 5 g hřebíček, 3 g muškátový květ, 1 g šafrán, 20 g med, 20 g mandle

### **1,5 kapr pro 5 osob + ztráty**

<b>Pro 5 lidí</b>		<b>Pro 1 osobu</b>
Kapr 1,5 kg	→	Kapr 250 g
Sůl 7 g	→	Sůl 1,4 g
Vinný ocet 200 ml	→	Vinný ocet 40 ml
Rozinky 500 g	→	Rozinky 100 g
Pepř celý 7 g	→	Pepř celý 1,4 g
Hřebíček 5 g	→	Hřebíček 1 g
Muškatový květ 3 g	→	Muškatový květ 0,6 g
Šafrán 1 g	→	Šafrán 0,2 g
Med 20 g	→	Med 4 g
Mandle 20 g	→	Mandle 4 g



**Graf 16:** Graf naplnění denního cíle průměrného muže – Huspenina kaprová jiným obyčejem (Nutriservis.cz)



**Graf 17:** Graf naplnění denního cíle průměrné ženy – Huspenina kaprová jiným obyčejem (Nutriservis.cz)

**Tabulka 23:** Hodnoty základních nutriëntů denního plnění – průměrný muž

PRŮMĚRNÝ MUŽ – Základní nutrienty			
Nutriënt	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	2 347	628,72	27 %
Energie [kJ]	9 857	2 629,85	27 %
Bílkoviny [g]	82	47,9	58 %
Tuky [g]	65	15,64	24 %
Sacharidy [g]	358	80,42	22 %

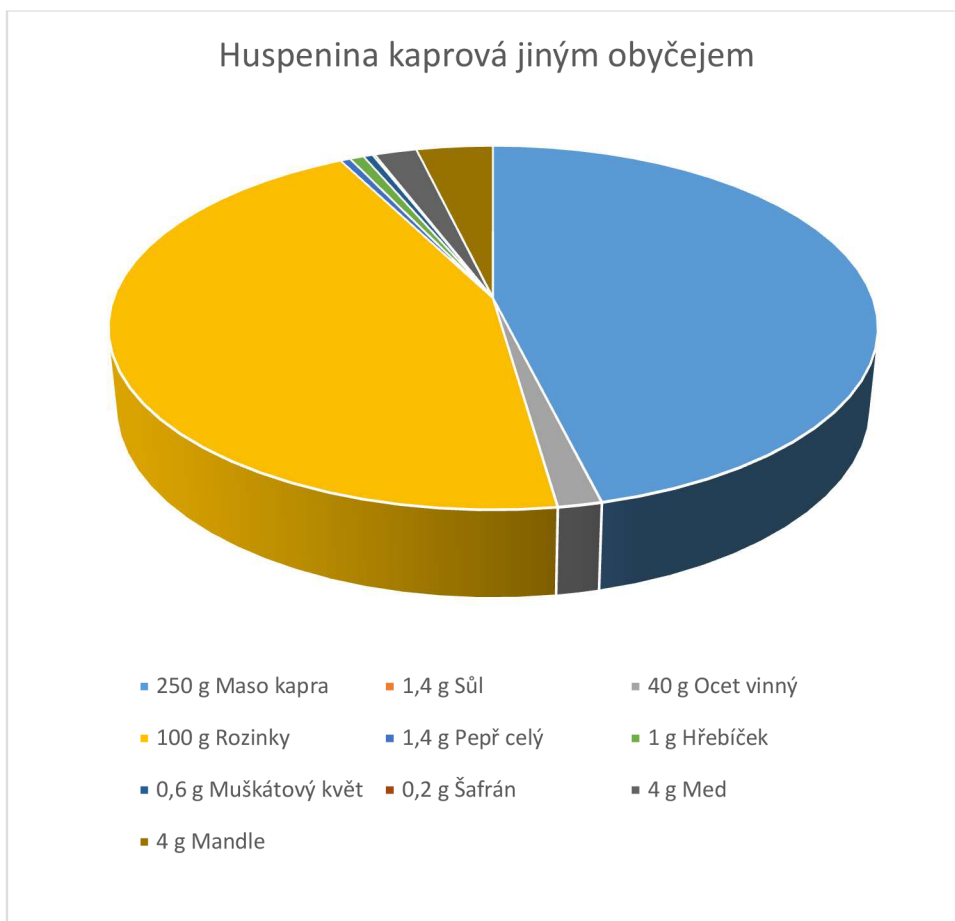
**Tabulka 24:** Hodnoty základních nutriëntů denního plnění – průměrná žena

PRŮMĚRNÁ ŽENA – Základní nutrienty			
Nutriënt	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	1 874	628,72	34 %
Energie [kJ]	7 871	2 629,85	33 %
Bílkoviny [g]	71	47,9	67 %
Tuky [g]	52	15,64	30 %
Sacharidy [g]	281	80,42	29 %

**Tabulka 25:** Hodnoty ostatních nutriëntů – shodné pro průměrného muže i pro průměrnou ženu

Ostatní nutrienty			
Nutriënt	Cíl	Plnění	Proc.
Cholesterol [mg]	300	23,9	8 %
Sodík [mg]	1 200	735,72	61 %
Vápník [mg]	1 000	155,84	16 %
Vitamín C [mg]	80	5,22	7 %





**Graf 18:** Podíl složek na celkové energetické hodnotě pokrmu huspenina kaprová jiným obyčejem

**Tabulka 26:** Složení pokrmu huspenina kaprová jiným obyčejem a jeho nutriční hodnoty

Huspenina kaprová jiným obyčejem				Energie (kcal)	Energie (kJ)
č.	Množství	Jednotka	Název		
1	250	g	Maso kapra	290	1212,5
2	1,4	g	Sůl	0	0
3	40	g	Ocet vinný	10	41,6
4	100	g	Rozinky	281	1176
5	1,4	g	Pepř celý	3,11	13,05
6	1	g	Hřebíček	4,34	18,16
7	0,6	g	Muškatový květ	2,88	12,05
8	0,2	g	Šafrán	0,75	3,13
9	4	g	Med	13,04	54,48
10	4	g	Mandle	23,6	98,88
11	<i>CELKEM</i>			<i>628,72</i>	<i>2629,85</i>

č.	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Sodík (mg)	Vápník (mg)	Vitamín C (mg)
1	44	12,5	0,75	23,9	102,5	82,5	3,25
2	0	0	0	0	550,2	0,14	0
3	0,08	0	2,36	0	0	0	0
4	2,7	0,6	71,3	0	82	57	1,5
5	0,16	0,05	0,88	0	0,62	6,12	0,29
6	0,06	0,17	0,64	0	0	0	0
7	0,04	0,16	0,33	0	0	0	0
8	0,02	0,02	0,12	0	0	0	0
9	0,02	0	3,3	0	0	0	0
10	0,82	2,14	0,74	0	0,4	10,08	0,18
11	47,9	15,64	80,42	23,9	735,72	155,84	5,22

### Shrnutí a analýza pokrmu F s diskuzí

Pokrm huspenina kaprová jiným obyčejem se zdá z nutričního hlediska opět vcelku vyvážený. Hladina přijaté energie dosahuje téměř 30 % u průměrného muže, u průměrné ženy se pohybuje 4 % nad předem stanovenou hladinou. Obsah tuku a sacharidů je u obou fiktivních konzumentů vyvážený a blíží se stanovené hranici (u muže kolem 7 % pod hranicí, u ženy v normě). Hodnoty bílkoviny opět hladinu převyšují, u průměrného muže o 28 %, u průměrné ženy o 37 %, jak je však patrné již z předešlých receptů, porce kapra o 250 g obsahuje dle programu Nutriservis 44 g bílkovin a stanovený denní příjem bílkovin průměrného muže činí 82 g a průměrné ženy 71 g. Množství kapřího masa na porci by tedy muselo být sníženo na 140 g u muže a 121 g u ženy, aby byla norma pokrmu dodržena. Samozřejmě za předpokladu, že v ideálním případě by i další dva denní chody dosahovaly stejných hodnot bílkovin, což se nejeví pravděpodobné; proto je vlastně zvýšená hodnota příjmu bílkovin v rámci jednoho pokrmu vhodná.

S ohledem na nízkou hodnotu cholesterolu, nepříliš zvýšenou hodnotu sodíku a vcelku vyvážené hodnoty hlavních nutrientů, lze pokrm huspenina kaprová jiným obyčejem hodnotit jako nutričně přínosný a zdravotně nezávadný. Konzument by v průběhu dne měl doplnit zbývající vitamin C, jehož doporučený denní příjem je tímto pokrmem pokryt jen ze 7 % a vápník, jehož doporučený denní příjem je pokryt z 16 %.

### G) VI.20 Kapr v své jíše

(Recept Bavora Rodovského z Hustiřan uvádí již Pavel Severin, ale i Jan Kantor a Kateřina Koniášová)

Vezmi kapr, ostruž jej a roztrhni, a zsekaj na kusy, a máš-li dobrý ocet, umej jej, a proced' ten ocet s jeho krví, i vlejž naň zase a osol v míru, a zapust' hned kořením na studený ocet, pepřem, zázvorem, šafránem, hřebíčky, a to v míru, a uvaře daj na mísu.

### **Ingredience:**

1,5 kg kapr, 700 ml vinný ocet, 5 g sůl, 5 g pepř celý, 10 g zázvor, 1 g šafrán, 5 g hřebíček

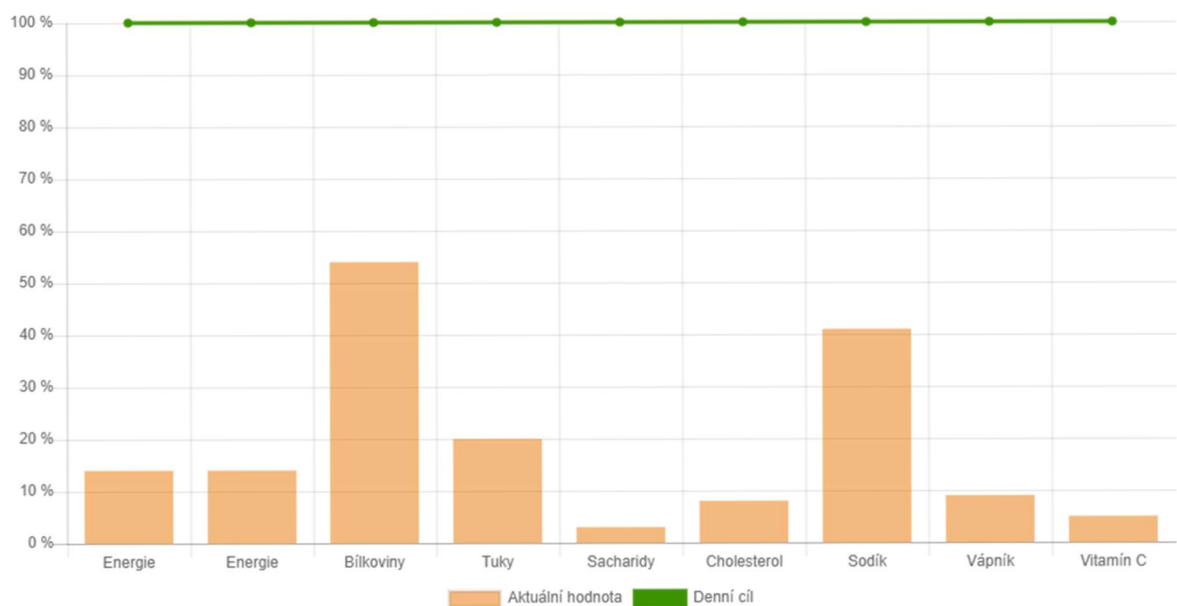
### **1,5 kapr pro 5 osob + ztráty**

#### **Pro 5 lidí**

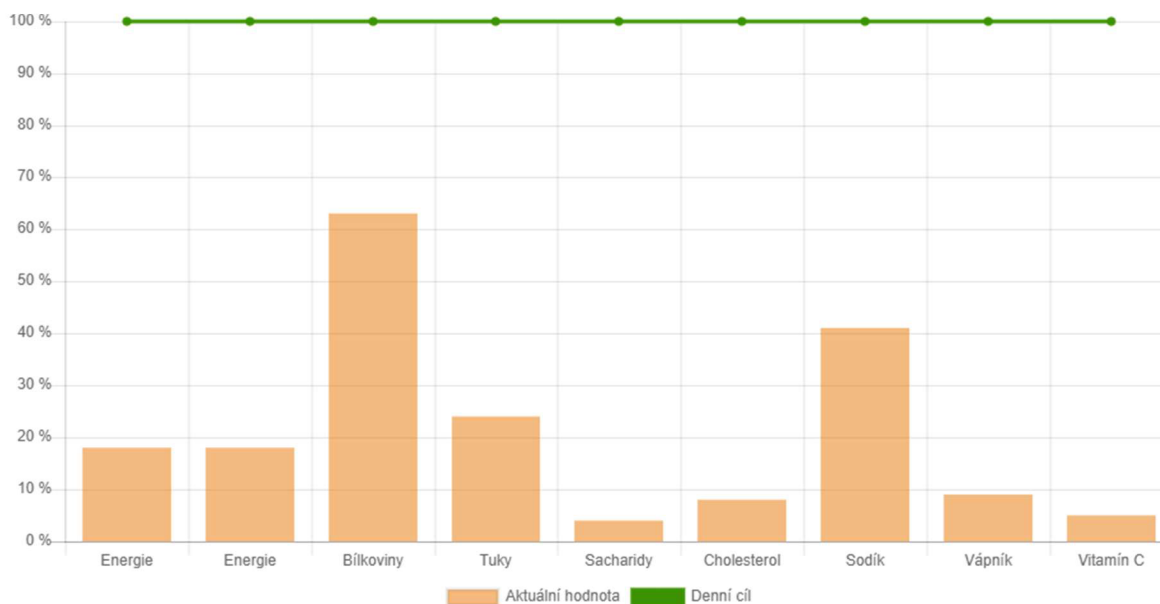
Kapr 1,5 kg →  
Vinný ocet 700 ml →  
Sůl 5 g →  
Pepř celý 5 g →  
Zázvor 10 g →  
Šafrán 1 g →  
Hřebíček 5 g →

#### **Pro 1 osobu**

Kapr 250 g  
Vinný ocet 140 ml  
Sůl 1 g  
Pepř celý 1 g  
Zázvor 2 g  
Šafrán 0,2 g  
Hřebíček 1 g



**Graf 19:** Graf naplnění denního cíle průměrného muže – Kapr v své jíše (Nutriservis.cz)



**Graf 20:** Graf naplnění denního cíle průměrné ženy – Kapr v své jíše (Nutriservis.cz)

**Tabulka 27:** Hodnoty základních nutriëntů denního plnění – průměrný muž

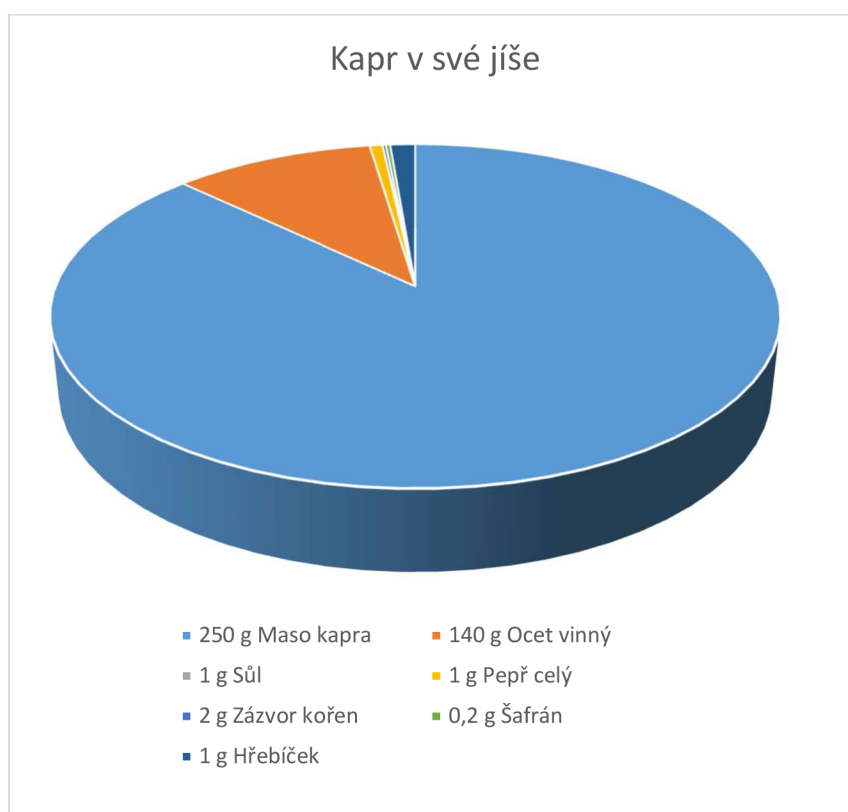
PRŮMĚRNÝ MUŽ – Základní nutrienty			
Nutriënt	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	2 347	332,89	14 %
Energie [kJ]	9 857	1 391,11	14 %
Bílkoviny [g]	82	44,51	54 %
Tuky [g]	65	12,73	20 %
Sacharidy [g]	358	10,56	3 %

**Tabulka 28:** Hodnoty základních nutriëntů denního plnění – průměrná žena

PRŮMĚRNÁ ŽENA – Základní nutrienty			
Nutriënt	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	1 874	332,89	18 %
Energie [kJ]	7 871	1 391,11	18 %
Bílkoviny [g]	71	44,51	63 %
Tuky [g]	52	12,73	24 %
Sacharidy [g]	281	10,56	4 %

**Tabulka 29:** Hodnoty ostatních nutrientů – shodné pro průměrného muže i pro průměrnou ženu

Ostatní nutrienty			
Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Cholesterol [mg]	300	23,9	8 %
Sodík [mg]	1 200	496,54	41 %
Vápník [mg]	1 000	88,97	9 %
Vitamín C [mg]	80	3,7	5 %



**Graf 21:** Podíl složek na celkové energetické hodnotě pokrmu kapr v své jíše

**Tabulka 30:** Složení pokrmu kapr v své jíše a jeho nutriční hodnoty

Kapr v své jíše				Energie	Energie
č.	Množství	Jednotka	Název	(kcal)	(kJ)
1	250	g	Maso kapra	290	1212,5
2	140	g	Ocet vinný	35	145,6
3	1	g	Sůl	0	0
4	1	g	Pepř celý	2,22	9,32
5	2	g	Zázvor kořen	0,58	2,4
6	0,2	g	Šafrán	0,75	3,13
7	1	g	Hřebíček	4,34	18,16
8	CELKEM			332,89	1391,11

č.	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (mg)	Sodík (mg)	Vápník (mg)	Vitamín C (mg)
1	44	12,5	0,75	23,9	102,5	82,5	3,25
2	0,28	0	8,26	0	0	0	0
3	0	0	0	0	393	0,1	0
4	0,12	0,03	0,63	0	0,44	4,37	0,21
5	0,03	0,01	0,16	0	0,6	2	0,24
6	0,02	0,02	0,12	0	0	0	0
7	0,06	0,17	0,64	0	0	0	0
8	44,51	12,73	10,56	23,9	496,54	88,97	3,7

### Shrnutí a analýza pokrmu G s diskuzí

Pokrm kapr v své jíše je z hlediska energetického zastoupení ingrediencí dosti jednostranný, z Grafu 21 je patrné, že kapří maso se podílí z 87 % na celkové energetické hodnotě pokrmu, ostatní složky jsou z nutričního hlediska nevýznamné. Ve své podstatě se jedná jen o uvařené kapří maso, přičemž z něho vyvařená šťáva je ochucena octem a kořením.

Hodnoty energie se pohybují pod stanovenou hranicí o 16 % u průměrného muže a o 12 % u průměrné ženy. Bílkoviny se vlivem 250gramové porce kapřího masa opět drží na obdobných hodnotách jako u předchozího receptu, tedy 54 % u muže a 63 % u ženy. Hodnota tuků je u průměrného muže 10 % pod normou, u průměrné ženy o 6 %, sacharidy u tohoto pokrmu dosahují opět velmi nízkých hodnot (3 % u muže, 4 % u ženy).

Kladem tohoto pokrmu je nízká hladina cholesterolu, 8 %, sodík nepřesahuje normu významným způsobem. Pokrm kapr v své jíše je však velmi chudý na obsah vápníku a vitamínu C.

V závěru lze konstatovat, že pokrm kapr v své jíše byl pro dobové konzumenty málo výživný, neboť dostatečně nepokrývá denní příjem energie, ani příjem většiny hlavních a vedlejších nutrientů. Nelze přímo konstatovat, že by byl pokrm závadný ze zdravotního hlediska. Dojde-li během dne k navýšení hodnot jinými pokrmy, nejedná se o problém, je však pravděpodobné, že tvoří-li kapr v své jíše hlavní denní pokrm, další dva denní chody již nízké hodnoty suplementovat nebudou.

## 6 Souhrnná diskuze

Existence kuchařských knih je v českém prostředí doložena až od začátku 16. století, přesto existují i starší výklady o přípravě pokrmů. Jejich motivací však byl záměr zdravotní, a jsou proto chápány jako knížky lékařské. Obvykle se spokojují s výčtem vhodných a nevhodných pokrmů, pracovní postup přípravy neobsahují (Zíbrt 2012). Proto jsem v rámci koncepce této práce shromáždila takové texty, které obsahují popis pracovního postupu. Samostatný výčet ingrediencí, který je nedílnou součástí současných kuchařských knih, jsem v žádné historické kuchařce nezjistila, a pro nutriční analýzu jsem ho tedy u zkoumaných receptů vytvořila. Problémem byly odlišnosti v chápání měř a vah, které jsem se snažila na základě dostupných zdrojů (Holub & Burian 1997; Zíbrt 2012) převést na současné hodnoty. Další výraznější obtíže s technologickými postupy jsem neuvažovala, třebaže by byly značné kvůli odlišným technickým možnostem tepelné přípravy v minulosti; můj výzkum však s experimentální rekonstrukcí přípravy receptů nepočítal.

Východiskem pro mou analýzu byly informace z rešerše literatury zabývající se složením kapřího masa. Bílkoviny, lipidy a n-3 polynenasycené mastné kyseliny (n-3 PUFA) tvoří spolu s vitamíny A, B12 a D zdravotně významné složky kapřího masa. Právě tak je kapří maso zdrojem jódu a antioxidantů (Novotný et al. 2008). Vzhledem k tomu by tak mohla působit konzumace pokrmů z kapra jako jednoznačně pozitivní pro lidský organismus. Má analýza nevedla k laboratornímu výzkumu, převzala jsem tvrzení Evropského úřadu pro bezpečnost potravin (EFSA 2010) o pozitivním vlivu konzumace ryb na zdraví člověka. Výzkum spočíval ve vyhodnocení nutričních hodnot základních a vybraných vedlejších nutrientů. Rozdíly v kvalitě a složení kapřího masa jsem teoreticky uvedla, ale pro samotný výzkum nebylo možné jejich vliv akceptovat. Ačkoli konkrétní recepty v některých případech uvádí bližší charakteristiku kapřího masa ideálního pro přípravu pokrmu (např. „*Vezmi kapruov deset, aneb coť by se zdálo, nevelmi tučných...*“, Tichá 1975), má analýza počítala s kapřím masem o konstantních hodnotách nutrientů.

V současnosti sice existují kuchařské knihy zaměřené jen na rybí speciality (Levý 2018), existují také kuchařky zaměřující se pouze na pokrmy z kapra; žádná z těchto publikací však neobsahuje kapří recepty pouze historické, přesněji: převzaté z historických kuchařek. Historické kuchařky navíc nebyly specializované pouze na pokrmy z ryb, obsahovaly všechny základní kulinářské oddíly, včetně rybích pokrmů. Podstatně větší množství pokrmů připravovaných z ryb a z jiných vodních živočichů, ve srovnání se současnými kuchařskými knihami, si vysvětlují vysokým počtem dnů postního období v kalendářním roce. Každý pátek byl také postním dnem, proto se půst minimálně jednou týdně dodržoval vždy. Při půstu nebylo možné konzumovat maso teplokrevných živočichů, maso ryb a vodních živočichů ano. Zajímavou skutečností je to, že při půstu bylo možné konzumovat ocas bobra i se zadními končetinami, ačkoli se bobr řadí mezi savce, a je tedy teplokrevným živočichem (Holub & Burian 1997; Pokorný et al. 2015). Důvodem této výjimky byla pravděpodobně skutečnost obojživelného charakteru tohoto živočicha, který byl v minulosti považován za vodního tvora.

Smyslem církevního půstu bylo odepření si požitků (nejen kulinářských) s cílem oprostít se od lpění na pozemském životě, a to ve prospěch života duchovního. Kvůli své víře tak pravidla postních období lidé dodržovali, ale v především v průběhu 19. století se je snažili

různými způsoby zmírnit. V postním období tak rádi alespoň připodobňovali postní pokrmy jídlům masovým, a to nejen chuťově, ale i vzhledem. Jako příklad uvádím dva recepty M. D. Rettigové, kapra pečeného ve smetaně na způsob zajíce (III.14), či faširovaného kapra, upraveného na způsob hovězího masa (III.12). Takto byl na kapřím pokrmu aplikován postup přípravy, který způsobil podobnost chuti s pokrmem z masa teplokrevných živočichů. Zajímavý je také způsob, kterým byly postní pokrmy připodobňovány masovým pokrmům vizuálně. Recept na pokrm zajíc z ryb, který radí rozsekat kapří maso nadrobno, ochutit a vytvarovat směs do podoby zaječí pečeně, dále doporučuje místo kostí zaječích končetin přidat, tedy do masové směsi zapíchnout, dva petrželové kořeny. Takto vytvarovaný „zajíc“ se navíc podléval smetanou, aby bylo snáze docíleno i chuťové podobnosti se skutečným zajícem na smetaně. Celkově je z historických receptů patrné, že byl kladen velký důraz na estetickou stránku servírovaných pokrmů. Některé již tepelně upravené ryby se na tabuli servírovaly v celku, přičemž jim byla břišní dutina rozepřena tenkými dřevěnými třískami, aby ryba působila úhledněji (Svobodová 1894).

Z výsledků nutričních analýz sedmi mnou zvolených receptů vyplývá spíše nižší výživnost kapřích pokrmů, a to především z hlediska nevyváženosti obsahu hlavních nutrientů. Překvapivých hodnot dosahovalo procentuální zastoupení energetického příjmu, které se u většiny analyzovaných receptů blížilo 30 %, u několika receptů dokonce stanovenou hranici přesahovalo. U energeticky méně hodnotných pokrmů kleslo množství energie pod 20 % jen v případě pokrmu kapr v své jíše, u zbylých kapřích receptů nekleslo množství energie pod 20 %.

Skutečně výživným, avšak při časté konzumaci ne příliš zdravým, se ukázal recept kapr na černo s moučnými knedlíky (III.3). Tento recept se svým počtem ingrediencí jeví jako nejpestřejší, navíc je pro tento pokrm přímo předepsaná příloha v podobě knedlíků, což z něj patrně činí také nejsytější pokrm ze sedmi vybraných. Další často uváděnou přílohou ke kapru na černo je kysané zelí, které se může jevit chuťově nekompatibilní s kapřím pokrmem, přináší však hned několik zdravotních benefitů. Kysané (přirozeně fermentované) zelí totiž působí probioticky, je dobrým zdrojem vlákniny a především vitaminů, které byly konzumentům jeho prostřednictvím dostupné i během zimy.

Pokrm huspenina kaprová jiným obyčejem (VI.7) se zdánlivě jeví jako nutričně vyvážený a zdravotně nezávadný, neboť je v něm ve vyhovujícím poměru zastoupen podíl energie, bílkovin, tuků i sacharidů a obsahuje jen malé množství cholesterolu. Pokrm však nelze označit za bohatý a pestrý. Na celkovém množství energie se podílejí pouze dvě složky – kapří maso, zastupující bílkoviny a tuky, a rozinky zastupující především sacharidy. Ostatní ingredience jsou z nutričního hlediska nevýznamné. Ačkoliv nelze pokrm huspenina kaprová jiným obyčejem označit za zdravotně závadný, byla by vysoká frekvence jeho konzumace nevhodná. I kdyby došlo k redukci množství obsaženého sodíku, pokrm by stále nesplňoval požadavky na dostatečně pestrá jídla, a to i z důvodu velmi nízkého obsahu vitamínu C. Dlouhodobě nedostatečná suplementace vitamínu C (avitaminóza) vyvolává onemocnění zvané kurděje, mezi jehož hlavní příznaky patří zejména poruchy vazivových tkání projevující se vypadáváním zubů, poškození kapilár a otoky sliznic (Tocháčková 2017). Pokud by tedy nedocházelo k pravidelné suplementaci vitamínu C zeleninou či ovocem, hrozil by vznik tohoto onemocnění.



Recept kapr ve francouzské jíše (IV.8) se zdá být také vcelku výživný, z grafu však vyplývá jeho velmi vysoký obsah sodíku. Pokud by došlo k redukci sodíku v rámci receptu, zůstal by sice pokrm mírně tučnější, hodnoty nutrientů by však byly relativně v rovnováze. Kladnou stránkou receptu je též obsahu vitamínu C přesahující námi stanovenou hranici 30 % denní potřeby pro jeden pokrm.

Poněkud horších výsledků oproti kapru ve francouzské jíše dosahuje recept kapr na modro (I.7), který je (v případě mého výběru) podáván s holandskou omáčkou. Oproti předešlému receptu je podstatně tučnější a méně nutričně vyvážený.

Dalším receptem, jenž se po rozboru ukázal jako nepřiliš výhodný pro častou konzumaci, je faširovaný kapr místo hovězího masa (III.12). Pokrm je poměrně nutričně nevyvážený a opět obsahuje velké množství cholesterolu. Jeho obsah téměř dosahuje hranice nevyšší doporučené denní dávky (300 mg). Konzumenti by proto měli volit jako další dva denní chody spíše lehká zeleninová jídla, aby kapřím pokrmem přijatý cholesterol dostatečně kompenzovali. Zelenina (případně ovoce) by též plnila lepší funkci zdroje vitamínu C, kterého je v tomto kapřím pokrmu nedostatek.

Pokrm nadívaný a na sardelích pečený kapr (II.15) vyšel z výčtu sedmi receptů jako nejnevhodnější pro pravidelnou konzumaci. Vinu na tom nese především velmi vysoká hladina cholesterolu, která přesahuje hrubou třetinovou hodnotu o téměř 90 % a dosahuje tak (v rámci jediného pokrmu) hodnoty 119 % denní dávky. Ačkoliv pokrm zastupuje dostatečně třetinový podíl denního příjmu energie a má překvapivě vyhovující zastoupení vitamínu C, je velmi tučný a kvůli sardelím a kapřím jikrám by dosahoval velmi vysokého obsahu purinů. Pokud by takový pokrm byl konzumován pravidelně, hrozila by onemocnění kardiovaskulárního a aterosklerotického rázu. Při dlouhodobě zvýšeném příjmu purinů by tělo konzumenta nebylo schopno odbourávat a vylučovat vznikající kyselinu močovou, jejíž krystalky by se následně ukládaly v kloubních jamkách a způsobovaly tzv. dnové záchvaty.

Z celého výčtu pak nejhorších hodnoty vykazuje sedmý vybraný recept – kapr v své jíše (VI.20). Ten nejen že nesaturuje dostatečně energetickou potřebu konzumentů, ale je také značně nevyvážený a není pestrý, neboť je složen z pouhých sedmi ingrediencí, přičemž šest plní v podstatě pouze funkci dochucovací. Energetická hodnota pokrmu je z 87 % zastoupena kapřím masem, zbylé ingredience jsou nutričně spíše nevýznamné. Pokrm kapr v své jíše nebyl pro dobového konzumenta nutričně přínosný.

Zvýšená hodnota obsahu sodíku je u receptů spíše neprůkazná, neboť každý kuchař solí pokrm v jiné míře; docházelo-li by však k dlouhodobě zvýšenému příjmu sodíku, mohlo by to pravděpodobně mít za následek vznik hypertenze.

Je nutné zdůraznit, že se během čtyř století změnila dostupnost ingrediencí, proto je nutno chápat vývoj pokrmů a změny jejich nutričních vlastností v širším kontextu. Nejpodstatnější změnou je rozšíření brambor ve druhé třetině 18. století, čímž došlo k obohacení (i lidové) stravy (ať již v podobě příloh nebo i hlavních jídel) o sacharidy (Faktor 2012). Charakter pokrmů z kapřího masa však zůstal relativně neovlivněn. Soudobé kuchařské knihy však již neuvádějí klasické recepty na přípravu kapra na černo ani kapra na modro. Oproti starým kuchařkám uvádí také menší množství rybích pokrmů, pravděpodobně kvůli absenci církevního půstu, a menší množství druhů připravovaných ryb. V historických kuchařských knihách se totiž připravují různé ryby – treska (štokfiš), lín, štika, pstruh, mihule, losos a ježdík.

Rámcovým srovnáním historických kuchařek a současných receptů jsem zjistila, že přestože časový interval mezi vznikem (publikací) kuchařských předpisů činí v některých případech až 4 století, jsou ingredience i technologické postupy stejné. V případě rosolování kapra (Hrubá & Raboch 1965) je k želírování použito jak kapří kůže a hlav, tak i šupin, obdobně jako v předpisech na přípravu kapra v rosolu a kapří huspeniny, na jejichž počátku stojí recepty nejstarších českých kuchařských knih Bavora Rodovského huspenina kaprová jiným obyčejem a Jana Severina.

Jedním z receptů, jehož užití muselo být pro četnost výskytu a dokladů oblíbeno, je předpis k přípravě kapra na černo. Kapří krev jako jednu z ingrediencí tak užívá nejen Magdalena Dobromila Rettigová (III.3 – Kapr na černo (s moučnými knedlíky)), ale i o zhruba 150 let mladší Kuchařka naší vesnice (Hrubá & Raboch 1965).

Kapr vařený na modro se jako minutka připravuje v učebnici pro personál restauračních zařízení (Runštuk et al. 1995), ale recept doporučuje i Kuchařka naší vesnice (Hrubá & Raboch 1965) či o sto let starší Kuchařská škola (I.7 – Kapr na modro) Marie B. Svobodové (Svobodová 1894).

V kapitole Vědecká hypotéza a cíle práce jsem si stanovila dvě hypotézy. První ( $H_0$ ) Pokrm čistě z kapřího masa nebyl dostatečně výživný a nutričně vyvážený. A druhou ( $H_1$ ) Pokrm z kapřího masa obohacený o přídatné ingredience, včetně přílohy, byl dostatečně výživný a nutričně vyvážený. Na základě rozboru reprezentativního výběru kapřích receptů jsem došla k závěru, že jednoznačné tvrzení by bylo neprůkazné. Přítomnost různých ingrediencí totiž významně ovlivňuje nejen sensorické kvality pokrmu, ale i jeho nutriční stavbu, a proto jsou některé pokrmy nutričně přínosnější a výživnější než jiné. Vzhledem k tomu, že jsem byla pro možnost vyhodnocení nucena zúžit příjem stravy teoretických konzumentů na jeden pokrm denně a následně jsem uvažovala jeho ideální 30% podíl na výživě, existuje reálná možnost doplnění případných scházejících nutrientů v dalších denních chodech.

Přesto mohu na základě výsledků uvést, že pokrmy z kapřího masa, jejichž složení jsem analyzovala, dosahovaly většinou hodnot základních nutrientů dostatečných pro naplnění 30 % denního příjmu živin, ve většině případů však na úkor zdravotní prospěšnosti. První hypotéza ( $H_0$ ) tedy byla potvrzena a druhá ( $H_1$ ) zpřesněna.

## 7 Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo shromáždit a analyzovat historické recepty z kapřího masa a následně zhodnotit jejich nutriční přínos pro konzumenty. Dále bylo cílem posoudit, zda pokrm z kapřího masa, připravený dle historického receptu, byl schopen pokrýt 30 % denního energetického příjmu, což je přibližné pokrytí hlavním denním pokrmem, tedy obědem. Teoretická část práce je úzce provázána s částí praktickou, antologií receptů pro přípravu pokrmů z kapřího masa (rovněž kapřích jiker a kapřího mlíčí).

Literární rešerše analýzou dostupných pramenů a odborné literatury doplnila kontext kapra v českém prostředí, protože jeho chov a zpracování je doloženo již od středověku.

Podmínkou praktické části diplomové práce byla heuristika dostupných historických receptů na přípravu pokrmů z kapřího masa pro sestavení historické kapří kuchařky. Vyžadovalo to cílenou kritiku dostupných pramenů. Následnou nutriční analýzu pokrmů jsem vypracovala v systému Nutriservis.

Základní kladenou otázkou bylo to, zda byl kompletní pokrm z kapřího masa, připravený podle dobového návodu, schopen pokrýt dostatečné procento denního příjmu energie pro průměrného člověka, a to i v období půstu. Hypotézu jsem zpřesnila, protože údaje, s nimiž jsem pracovala, představují relevantní hodnoty pouze pro částečnou odpověď. K přesnějšímu závěru by bylo nutné specifikovat denní stravovací návyky fiktivních konzumentů tak, aby reflektovaly okolnosti historické doby, ze které kuchařský předpis pochází. K tomu by bylo nutno využít metod historické sociologie. Zprávy z kuchařských knih a dalších zdrojů o hostinách a popisech velkého množství chodů však naznačují, že obsah nutričních složek pokrmů značně přesahoval limit. Paradoxem jsou hostiny postní, které pouze nahrazovaly obvyklá masná jídla rybími. Z výsledů mé práce jednoznačně vyplývá, že konzumace dvou analyzovaných pokrmů z ryb by vedla k překročení doporučeného limitu příjmu hlavních i vedlejších nutrientů. Opakované požívání rybích pokrmů v jednom dni mohlo kvůli vysokému příjmu purinů způsobovat dnu.

Závěrem mé práce je tedy konstatování, že kapří maso, tvořící na základě historických dokladů nedílnou součást potravy obyvatel na území současné České republiky, třebaže ne tak, jak se tradičně uvádí, totiž jako typického štedrovečerního pokrmu, je bohatým zdrojem bílkovin a tělu prospěšných tuků, a že pokrmy z kapřího masa byly do počátku 20. století významněji zastoupeny, a to v rozmanitých úpravách, nejen v kuchařských knihách, ale díky dodržování křesťanského půstu patrně i v běžném a slavnostním stravování.

## 8 Literatura

1. Andreska J. 2009. Klaretův Glosář – nejstarší záznam názvů ryb v českých zemích. Available from: <https://adoc.pub/klaretv-glosa-nejstari-zaznam-nazv-ryb-v-eskych-zemich.html> (accessed March 2022).
2. Ayza A, Belete E. 2015. Food adulteration: its challenges and impacts. *Food Sci Qual Manag*, **41**: 50-6.
3. Balon EK. 1995. Origin and domestication of the wild carp, *Cyprinus carpio*: from Roman gourmets to the swimming flowers. Institute of Ichthyology and Department of Zoology, University of Guelph. Available from: [https://doi.org/10.1016/0044-8486\(94\)00227-F](https://doi.org/10.1016/0044-8486(94)00227-F) (accessed March 2022).
4. Bělina P, Kaše J, Kučera JP. 2001. Velké dějiny zemí Koruny české X. 1740-1792. Paseka, Praha a Litomyšl.
5. Bláhová M. 1987. Kroniky doby Karla IV. Pages 557-594 in Bláhová M, editor. Kroniky doby Karla IV. Svoboda, Praha.
6. Cooperová JC. 1999. Ilustrovaná encyklopedie tradičních symbolů. Mladá fronta, Praha.
7. Čechura J. 2020. Jakub Krčín z Jelčan, Architekt jihočeských rybníků. Vyšehrad, Praha Available from: [https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=odvYDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=jakub+kr%C4%8D%C3%ADn+z+jel%C4%8Dan+a+sedl%C4%8Dan&ots=DSe3CLj\\_bx&sig=wFZ7hEby8zRkPLQV4qRIIBihi4Y&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=odvYDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=jakub+kr%C4%8D%C3%ADn+z+jel%C4%8Dan+a+sedl%C4%8Dan&ots=DSe3CLj_bx&sig=wFZ7hEby8zRkPLQV4qRIIBihi4Y&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) (accessed April 2022)
8. Čistý M. 2005. Rybníky a malé vodné nádrže II. Slovenská technická univerzita v Bratislave, Bratislava.
9. ČSÚ. 2021. ČSÚ představil první výsledky Sčítání 2021. 13. ledna 2021. Available from: <https://www.czso.cz/csu/czso/csu-predstavil-prvni-vysledky-scitani-2021> (accessed March 2022).
10. Čornej P. 2000. Velké dějiny zemí Koruny české V. 1402-1437. Paseka, Praha a Litomyšl.
11. Čornej P et al. 2001. Dějiny zemí Koruny české I. Paseka, Praha a Litomyšl.
12. Dávky potravin. bez datace. Interní materiál Fakulty agrobiologie, potravních a přírodních zdrojů České zemědělské univerzity, Praha.
13. Dubravius J. 1953. O rybnících. Nakladatelství Československé akademie věd, Praha.
14. Dvorský L. 2001. Vánoce na konci 20. století. Pages 309-334 in Frolec V, editor. Vánoce v české kultuře. Vyšehrad, Praha.
15. European Food Safety Authority (EFSA). 2005. Opinion of the Scientific Panel on contaminants in the food chain [CONTAM] related to the safety assessment of wild and farmed fish. *EFSA Journal* **236**, 1-118.
16. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). 2010. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to eicosapentaenoic acid (EPA), docosahexaenoic acid (DHA), docosapentaenoic acid (DPA) and maintenance of normal cardiac function (ID 504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325), maintenance of normal blood glucose concentrations (ID 566), maintenance of normal blood pressure (ID 506, 516, 703, 1317, 1324), maintenance of normal blood HDL-cholesterol concentrations (ID 506), maintenance of normal (fasting) blood concentrations of triglycerides (ID 506, 527, 538, 1317, 1324, 1325), maintenance of normal blood LDL-

- cholesterol concentrations (ID 527, 538, 1317, 1325, 4689), protection of the skin from photo-oxidative (UV-induced) damage (ID 530), improved absorption of EPA and DHA (ID 522, 523), contribution to the normal function of the immune system by decreasing the levels of eicosanoids, arachidonic acid-derived mediators and pro-inflammatory cytokines (ID 520, 2914), and “immunomodulating agent” (4690) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *The EFSA Journal* **8**(10): 1796.
17. Faktor V. 2012. Předmluva. Pages 5-7 in Zíbrt Č. *Staročeské umění kuchařské*. Dauphin, Praha.
  18. Flajšhans M, Hulata G. 2007. Common carp – *Cyprinus carpio*. Pages 32-39 in Svåsand T, Crosetti D, García-Vázquez E, Verspoor E. Genetic impact of aquaculture activities on native populations. Genimpact final scientific report (EU contract n. RICA-CT-2005-022802). Available from: [https://www.researchgate.net/profile/Thorleifur-Agustsson/publication/237791969\\_Evaluation\\_of\\_genetic\\_impact\\_of\\_aquaculture\\_activities\\_on\\_native\\_populations\\_A\\_European\\_network/links/5a5ef98d458515c03ee137de/Evaluation-of-genetic-impact-of-aquaculture-activities-on-native-populations-A-European-network.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Thorleifur-Agustsson/publication/237791969_Evaluation_of_genetic_impact_of_aquaculture_activities_on_native_populations_A_European_network/links/5a5ef98d458515c03ee137de/Evaluation-of-genetic-impact-of-aquaculture-activities-on-native-populations-A-European-network.pdf) (accessed February 2022).
  19. Flajšhans V, editor. 1926. *Klaret a jeho družina*. Sv. I. Slovníky veršované. Česká akademie věd a umění, Praha.
  20. Forst V et al. 1985. *Lexikon české literatury: osobnosti, díla, instituce*. 1. A-G. Academia, Praha.
  21. Forst V et al. 2000. *Lexikon české literatury. Osobnosti, díla, instituce*. 3/II. P-Ř. Academia, Praha.
  22. Frolec V. 2001. *Vánoce v tradici českého lidu*. Pages 15-106 in Frolec V, editor. *Vánoce v české kultuře*. Vyšehrad, Praha.
  23. Gebauer J. 1970. *Slovník staročeský. Díl I (A-J)*. Academia, Praha.
  24. Gebauer J. 1970. *Slovník staročeský. Díl II (K-N)*. Academia, Praha.
  25. Grasgruber P, Sedláček J, Michálek J. 2014. Antropometrické charakteristiky české populace. *Studia Sportiva*. 2014: 85-134. Available from: <https://www.muni.cz/vyzkum/publikace/1297353> (accessed March 2022).
  26. Hansgirgová F. 1871. *Nová česká kuchařka, aneb, Navedení ku přípravování všelikých pokrmů, hodících se pro skrovnou i skvostnější domácnost'*. I.L. Kober, Praha.
  27. Holub K, Burian J. 1997. *Prostřené stoly v době císaře Rudolfa II. a česká kuchařka alchymisty rytíře Bavora mladšího Rodovského z Hustiřan z roku 1591*. *Ars Bohemica*, Praha.
  28. Hrabák J, editor. 1959. *Dějiny české literatury I. Starší česká literatura*. Nakladatelství Československé akademie věd, Praha.
  29. Hrdina K, Bláhová M, Moravová M, editors. 2011. *Kosmas. Kronika Čechů*. Argo, Praha.
  30. Hrubá M, Raboch F et al. 1965. *Kuchařka naší vesnice*. Státní zemědělské nakladatelství, Praha.
  31. Isidor ze Sevilly. 2004. *Etymologie XII [Živočichové]*. OIKOYMENH, Praha.
  32. Isidor ze Sevilly. 2009. *Etymologie XIX – XX [Lodě, stavba a oděvy; O potravinách a domácím a venkovském náčiní]*. Praha: OIKOYMENH, Praha.

33. Jan z Holešova. 1957. Pojednání o Štědrém večeru. Pages 743-749 in Havránek B, Hrabák J, editors. Výbor z české literatury od počátků po dobu Husovu. Nakladatelství Československé akademie věd, Praha.
34. Jungmann J. 1990. Slovník česko-německý II [K-O]. Academia, Praha.
35. [Kantor J, editor.] [1545-1572]. Kuchařství: O rozličných krmích, kterak se užitečně s chutí strojiti mají: jakožto zvěřina, ptáci, ryby. A jiné mnohé krmě všelikému kuchaři aneb hospodáři knížka tato potřebná i užitečná. A ocet jak se dělá, také vzadu najdeš. Jan Kantor, Praha. Available from: [http://www.manuscriptorium.com/apps/index.php?direct=record&pid=NKPEOD-NKCR\\_\\_54\\_E\\_000117\\_4872DI9-cs#search](http://www.manuscriptorium.com/apps/index.php?direct=record&pid=NKPEOD-NKCR__54_E_000117_4872DI9-cs#search) (accessed March 2022).
36. Kavka M. 2017. Ryby, ostatní vodní živočichové a výrobky z nich. Sdružení českých spotřebitelů pro Českou technologickou platformu pro potraviny, Praha.
37. Khalili Tilami S, Sampels S. 2018. Nutritional value of fish: lipids, proteins, vitamins, and minerals. *Reviews in Fisheries Science & Aquaculture*, **26:2**, 243-253, DOI: 10.1080/23308249.2017.1399104
38. Klimek T. 2014. Krajiny českého středověku. Dokořán, Praha.
39. Komenský JA. 1970. Orbis sensualium pictus. Pages 67-269 in Červenka J, Králík S, Kyrášek J. *Johannis Amos Comenii Opera omnia* 17. Academia, Praha.
40. Konášová J. 2022. Tabulka potravin s puriny. Available from: <https://www.ceskyprehled.cz/tabulka-potravin-s-puriny-czp-1195-10385.html> (accessed April 2022)
41. [Koniášová K, editor.] 1712. Kniha kuchařská, ve které se pro paměť lidskou o rozdílných krmích masitých tak také krmí postních jích, kaší a polívek. Rozdílným způsobem vypisuje z rozličných knih sebraná a nyní ku užívání a dobrému prospěchu všem cvičícím se v kuchyni ponejprv vytištěná. Kateřina Koniášová, Praha. Available from: [http://www.manuscriptorium.com/apps/index.php?direct=record&pid=NKPEOD-NKCR\\_\\_54\\_E\\_000100\\_20V2BSB-cs#search](http://www.manuscriptorium.com/apps/index.php?direct=record&pid=NKPEOD-NKCR__54_E_000100_20V2BSB-cs#search) (accessed March 2022)
42. Krabice z Weitmile B. 1987. Kronika Pražského kostela. Pages 173-254 in Bláhová M, editor. *Kroniky doby Karla IV*. Svoboda, Praha.
43. Levý E. 2018. Sladkovodní ryby. Typ, České Budějovice.
44. Ljubojević D, Đorđević V, Čirković M. 2017. Evaluation of nutritive quality of common carp, *Cyprinus carpio* L. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* (Vol. 85, No. 1, p. 012013). IOP Publishing. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 85 012013. Available from: <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1755-1315/85/1/012013/meta> (accessed March 2022).
45. Lusk S, Baruš V, Vostradovský J. 1992. Ryby v našich vodách. Academia, Praha.
46. Mařa P. 2004. Svět české aristokracie (1500-1700). Nakladatelství Lidové noviny, Praha.
47. Merten M. 2002. Zpracování ryb. Informatorium, Praha
48. Müller-Wille S. 2022. Carolus Linnaeus. *Encyklopedie Britannica*. Available from: <https://www.britannica.com/biography/Carolus-Linnaeus>. (accessed April 2022).
49. Mráz J. 2012. Lipids in common carp (*Cyprinus carpio*) and effects on human health. [Doctoral Thesis] Swedish University of Agricultural Sciences, Uppsala.

50. Novotný L, Vácha F, Bencko V. 2008. Sladkovodní ryby ve výživě. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/286726290\\_Freshwater\\_fish\\_in\\_nutrition](https://www.researchgate.net/publication/286726290_Freshwater_fish_in_nutrition) (accessed March 2022).
51. Pasz D. 2020. Hodnocení výtěžnosti při zpracování vybraných druhů sladkovodních ryb. [BSc. Thesis] Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Zlín.
52. Plinius Starší. 1974. Kapitoly o přírodě. Svoboda, Praha.
53. Pokorný J, Zykmund A, Mareš J, Lusk S, Šilhavý V, Spurný P, Smolek L, Levý E, Zajíček J, Merten M. 2015. České rybníky a rybářství ve 20. století. Rybářské sdružení České republiky, České Budějovice.
54. Potužák, J, Hůda J, Pechar L. 2007. Changes in fish production effectivity in eutrophic fishponds—impact of zooplankton structure. *Aquaculture International*, **15**(3), 201-210. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10499-007-9085-2> (accessed April 2022)
55. Rettigová MD. 1895. Magdaleny Dobromily Rettigové Domácí kuchařka čili, Snadno pochopitelné a prozkoumané poučení, kterak se masité i postní pokrmy všeho druhu nejchutnějším způsobem vaří, pekou a zadělávají: kterak se rozmanité moučné a ovocné lahůdky, zavařeniny a t.d. připravují, kterak se tabule nejnovějším způsobem pokrývají, kromě mnohých jiných užitečných a v domácnosti nevyhnutelně potřebných věcí. Jaroslav Pospíšil, Praha.
56. Runštuk J et al. 1995. Receptury teplých pokrmů. Nakladatelství IQ 147, Praha.
57. [Severin J]. 1542. Kucharzka. Pavel Severin, Praha. Available from: [http://www.manuscriptorium.com/apps/index.php?direct=record&pid=AIPDIG-NKCR\\_\\_54\\_K\\_22940\\_\\_4CI4TQ9-cs#search](http://www.manuscriptorium.com/apps/index.php?direct=record&pid=AIPDIG-NKCR__54_K_22940__4CI4TQ9-cs#search) (accessed January 2022).
58. Roy K, Vrba J, Kaushik SJ, Mraz J. 2020. Feed-based common carp farming and eutrophication: is there a reason for concern? *Reviews in Aquaculture*, **12**(3), 1736-1758. Available from: [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/raq.12407?saml\\_referre r](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/raq.12407?saml_referre r) (accessed April 2022)
59. Schmidtová A. 1953. Odras českého rybníkářství v latinské literatuře humanistické. Pages 5-17 in Dubravius J. *O rybnících*. Nakladatelství Československé akademie věd, Praha.
60. Svobodová MB. 1894. Kuchařská škola čili důkladné navedení k samostatnému naučení se vaření a správné hospodárnosti. F. Popelka, Jaroměř.
61. Šimůnek R. 2018. Obraz šlechtického panství v Čechách 1500-1750. Nakladatelství Lidové noviny – Historický ústav AV-ČR, Praha.
62. Šmahel F. 2001. Husitské Čechy. Nakladatelství Lidové noviny, Praha.
63. Šmilauer V. 2015. Osídlení Čech ve světle místních jmen. Academia, Praha.
64. Tichá Z, editor. 1975. Bavor Rodovský z Hustiřan. Kuchařství, to jest Knížka o rozličných krmích. Avicenum, Praha.
65. Tocháčková D. 2017. Vliv tepelné úpravy na obsah vitamínu C v zelenině. [BSc. Thesis] Univerzita Pardubice, Pardubice
66. Truhlář A, Hrdina K, editors. 1982. Rukověť humanistického básnictví v Čechách a na Moravě, 5, S-Ž. Praha: Academia, Praha.
67. Večerková E, Frolcová V. 2010. Evropské Vánoce v tradicích lidové kultury. Vyšehrad, Praha.

68. Vorel P. 2007. Zlatá doba českého rybníkářství. Vodní hospodářství v ekonomice 16. století. Dějiny a současnost, 2007. Available from: <http://dejinyasoucasnost.cz/archiv/2007/8/zlata-doba-ceskeho-rybnikarstvi/> (accessed February 2022).
69. Výzkumný ústav bramborářský. 2008. Historie brambor. Výzkumný ústav bramborářský Havlíčkův Brod, s.r.o. Available from: [www.brambor.info/historie/](http://www.brambor.info/historie/) (accessed March 2022)
70. Willelmi de Rubruk. 1964. Cesta bratra Viléma z Rubruku ke dvoru Mangu-Chána 1253-1255. Pages 135-136 in Knobloch E, editor. Putování k Mongolům. Státní nakladatelství krásné literatury a umění, Praha.
71. Winter Z. 1888. Zač bylo živobytí za starodávna. Pages 122-192 in Arbes J. V pražské krčmě před půl stoletím: ze zábav starých Pražanů. J. Arbes, Praha
72. Winter Z. 1913. Český průmysl a obchod v XVI. věku. Česká akademie císaře Františka Josefa pro vědy, slovesnost a umění, Praha.
73. Winter Z. 2014a. Kuchyně a stůl našich předků. Městská knihovna v Praze, Praha. Available from: [http://web2.mlp.cz/koweb/00/04/02/22/22/kuchyne\\_a\\_stul\\_nasich\\_predku\\_u.pdf](http://web2.mlp.cz/koweb/00/04/02/22/22/kuchyne_a_stul_nasich_predku_u.pdf) (accessed February 2022).
74. Winter Z. 2014b. Z rodiny a domácnosti staročeské. Městská knihovna v Praze, Praha. Available from: [http://web2.mlp.cz/koweb/00/04/03/47/12/z\\_rodiny\\_a\\_domacnosti\\_staroceske.pdf](http://web2.mlp.cz/koweb/00/04/03/47/12/z_rodiny_a_domacnosti_staroceske.pdf) (accessed February 2022).
75. World Health Organization. (2003). Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation (Vol. 916). World Health Organization. Available from: [https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=S6YsDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=2003+Diet,+nutrition+and+the+prevention+of+chronic+diseases&ots=t9XUjnPGDf&sig=kQCREcyhcTT8Bu5TIKeFtx3s5-M&redir\\_esc=y#v=onepage&q=2003%20Diet%20C%20nutrition%20and%20the%20prevention%20of%20chronic%20diseases&f=false](https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=S6YsDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=2003+Diet,+nutrition+and+the+prevention+of+chronic+diseases&ots=t9XUjnPGDf&sig=kQCREcyhcTT8Bu5TIKeFtx3s5-M&redir_esc=y#v=onepage&q=2003%20Diet%20C%20nutrition%20and%20the%20prevention%20of%20chronic%20diseases&f=false) (accessed March 2022)
76. Zajíc T. 2009. Posouzení vlivu výživy a technologie chovu na změny v kvalitě masa kapra obecného (*Cyprinus carpio* L.) a sumce velkého (*Silurus glanis* L.) [Mgr.Thesis]. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, České Budějovice.
77. Zíbrt Č. 2012. Staročeské umění kuchařské. Dauphin, Praha.
78. Zlatohlávek L et al. 2019. Klinická dietologie a výživa. Current Media, Praha.
79. [Ženíšková H, Mořický J, editors.] 2022. Situační a výhledová zpráva – Ryby 2021. Ministerstvo zemědělství, Praha. Available from: [https://eagri.cz/public/web/file/694649/SVZ\\_Ryby\\_2021.pdf](https://eagri.cz/public/web/file/694649/SVZ_Ryby_2021.pdf) (accessed February 2022).



## 9 Samostatné přílohy

### 9.1 Kapří kuchařka

#### 9.1.1 I. Marie B. Svobodová – Kuchařská škola 1894

##### Kapří recepty Marie B. Svobodové:

1. Polévka na vaření ryb (Court Bouillon)
2. Marináda vařená na ryby (Marinade cuite)
3. Základní polívka z ryb (Grand bouillonde poisson)
4. Silná dušená polívka z ryb (Consommé de poisson – Consommé maigre)
5. Polívka z vnitřností z kapra
6. Polívka z kapra na způsob jitrnicové
7. Kapr vařený na modro (Carpe au bleu)
8. Kapr na černo
9. Řízky a kotletky z ryb
10. Kapr smažený (Carpe frite)
11. Kapr pečený (Carpe au four)
12. Marinovaný kapr

#### 1. Polévka na vaření ryb (Court Bouillon).

Některé z říčních, a i také z mořských ryb mají méně chutné maso. Proto na takové ryby pro zlepšení jich chuti upravuje se zvláštní šťáva, jež jest velmi dobrá, a i delší dobu se nechá držeti, jen když se chová ve studenu v porcelánové nádobě a vždy za 2-4 dny převarí, přičemž se však pokaždé přiměřeně vody musí k ní přilítí, poněvadž převářením jí ubývá. V domácnostech, kde mívají skoro denně ryby na stole, potřebují tutéž šťávu vícekrát po sobě k vaření, prve, než vaří zase čerstvou. Upravuje se takto:

**Bez vína:** Na kastrol pokrájí se na listky 1 menší mrkev, 1 velká cibule, malý kořínek petržele, přidá trochu demutě a bobkový list, asi 30 pepřů a dle potřeby soli, nechá pak zlehka s kouskem másla opéci, při čemž se tím častěji zatřepe, aby se to nepřipálilo. Potom se k tomu přilejí 2 litry vody a asi 2 decilitry octa, a zvolninka se to hodinu vaří, pak skrz ubrus procedí a dle předpisu potřebuje. Má-li se tato šťáva později převářeti, aby se déle udržela, přilejí se k ní na zde udané množství čtyry decilitry vody a dá povařit.

Je-li jí potřeba méně, dá se všeho jen polovic, co je udáno, a při převáření také jen polovic vody, totiž dva decilitry se přidají. Jeli ocet ostrý, musí se ho dáti méně, aby byla šťáva jen nakyslá, ale ne kyselá.

**S vínem:** K svrchu udané zelenině přidá se ještě kousek celeru, póru a trošku bazaličky, k máslu pak také kousek na lístky pokrájené slaniny, někdy i kousek česneku, načež se to dusí, ale jen do bíla. Potom se na to naleje, dle rozměru, jak bez vína je udán, slabé hovězí polívky (v den postní se slanina a polívka vynechá a dá jen vody), trochu bílého vína, dle potřeby octa a nechá hodinu vařiti, pak procedí a dle předpisu upotřebí. Na velké ryby dá se všeho více.

## **2. Marináda vařená na ryby (Marinade cuite).**

Cibule, mrkev, pór a kousek celeru dusí se na másle, zapráší pak pěknou moukou (na 3 cibule, 1 mrkev, 1 pór a kousek celeru dá se 140 g másla a asi půl druhé obyčejné prostředně velké vařečky mouky), a do zlatova nechá opéci. Co koření přidá se k zelenině spolu dusiti: stroužek česneku, pár pepřů, hřebíčků a kousek muškátového ořechu. Potom se na to přileje půl láhve bílého vína, trochu octa a dle potřeby polévky z masa (v den postní – vody) a půl hodiny se to zvolna vaří, a dá pak k rybám, jež se mají péci.

Někdy nechají se v tom i ryby povařiti, potom vyndají, a když vystydly, polejí se tou studenou marinádou, aby se potopily, pak uloží, čímž nejen že jsou chutnější, ale i déle vydrží.

Víno se také někdy vynechá a dá místo něho vody – a i bez mouky může se zelenina nechati do zlatova opéci. Ryby se marinují někdy 1-2 hodiny v citronové šťávě, oleji, soli, pepři a petrželi, pak smaží.

## **3. Základní polívka z ryb (Grand bouillon de poisson)**

Na tuto potřebu brávají se ryby tučné, jako ku příkladu kapr a okoun; v domácnosti i také jen třeba odpadky těchto ryb; hlava, vnitřnosti, nebo stahuje-li se ryba na špikování, tedy i kůže z ní, jakož i vyjmuté kosti z ryb můžou se přidati. Ostatně připravuje se tato polívka jako polívka z masa na přilévání, a vaří až maso rybí změkne, potom velmi opatrně (nejlépe skrz ubrousek) procedí, aby se všechny kostičky odstranily.

## **4. Silná dušená polívka z ryb (Consommé de poisson-Consommé maigre)**

Má-li býti dobrá, jest na ni potřeba vícero druhů ryb, jako: štika, kapr, okoun – zvláště ale dobře se na ni hodí lín, jakož i malý úhoř. V domácnosti, kde se musí šetřiti, upotřebí se na ni ovšem jen odpadků z ryb, anebo jen menší ryby, a i třeba jen jednoho druhu.

Má-li se upravit asi 2 litry takovéto silné dušené polívky, je na ni dle pravidla zapotřebí: půl kila línů, půl kila kapra, půl kila štiky a asi čtvrt až půl kopy žabích zadečků. Všecko toto maso dobře se očistí a pokrájí na kousky. Potom dá se do kastrolu máslem vymazaného nejprve na lístky krájená cibule, kousek mrkve, celeru, póru, a na vrch položí se ryby, přileje na vše asi 2 sběračky vody a zvolna se to dusí, až cibule spodem dostane barvu do světle hněda, ale nesmí se to ani dost málo připálit. Pak se na to naleje tolik vody, co by toho, když se to zvolna a dobře ukryté 2 hodiny vařilo, 2 litry zbylo. Vařiti smí se jen od jedné strany, při čemž se pilně odpěňuje, načež se nechá ustáti a pak skrz ubrousek procedí. Tato dušená polívka musí býti velmi čistá, barvou světle hnědá a chuti silné. Kdyby nebyla dobře čistá, vyčistí se bílkem.

V krajinách poblíž jezer anebo moře připravuje se z ryb jezerních nebo mořských, ale není tak dobrá, jako z ryb ze sladkých vod. Tato dušená polívka tvoří základ mnohých silných polívek postních. Dle toho, jaké přísady se do ní dají, dostává potom od nich své jméno.

Přísady dají se pokaždé již hotové (knedlíčky vaří se zvlášť v jiné polívce) do polívkové mísy, načež polívka opatrně se na ně vleje.

## 5. Polívka z vnitřností z kapra

Z vyjmutých vnitřností z kapra odstraní se pozorně žluč, jakož i tlusté střívko, načež se vyperou a zatím stranou uloží. Potom dá se do hrnku, počítaje na vnitřnosti z jednoho asi kilo těžkého kapra, 1 litr petrželové vody (zeleninka se neosmaží, nýbrž jen vaří), připraží pak řídkou bílou jíškou a nechá asi půl hodiny vařit, při čemž pěna se pilně sbírá. Potom dají se tam ty vnitřnosti, a ještě se to asi půl hodiny nechá vařit, okoření pak květem a vleje do mísy na smaženou na kostky krájenou žemličku.

Polívka tato připravuje se v obyčejných domácnostech na štedrý den k večeři, kdežto potom kapr vařívá se na černo. Jsou-li při vnitřnostech rybích jikry, jest sice polívka velmi chutná, ale neobyčejně těžko zažitelná a působí v žaludku velké obtíže; proto mohou ji požívat jen lidé s dobrým zažíváním. Pro slabší žaludek jest nejlépe jikry po uvaření odstranit.

## 6. Polívka z kapra na způsob jitrnicové

Odřezky z kapra, totiž: kůže, kosti atd. dají se do hrnku, k nim kousek celeru, petržele, pór a mrkev, naleje na to vody, osolí a nechá vařiti. Zatím se maso z kapra useká na drobno, přidá k němu koření, jako se dává do jitrnic, dá do hrnku a naleje na ně polívka z těch kůží, povaří, pak procedí, zahnědlou jíškou připraží, a ještě asi půl hodiny povaří, pěna i tuk sebere a na potom polívka vleje do mísy na smaženou žemličku, nebo ještě lépe na smažený na kostky pokrájený chléb. Jen se nesmí nikdy překořenit, sice jest odporná a nezdravá, ale má míti kořením jen jako nádech; ani jíšky nesmí se dáti mnoho, jen co by se polívka zakalila, nikdy ne pak aby byla hustá.

Pro churavé a slabé nehodí se ovšem takto upravená polívka, pro takové dělá se, jak výše při polívkách z masa bylo udáno.

## 7. Kapr vařený na modro (Carpe au bleu)

Z druhů kaprů vařívá se na modro obyčejně tarant, protože má málo šupin. – Pokrájený kapr položí se na mísu šupinami vzhůru je-li v celosti, rozepře se mu břicho špejlky, aby rovně stál – a na kapra asi kilo a půl těžkého vlejí se 2 dcl vařícího octa a přikryje. Někteří i staví papírem zakrytou rybu na průvan, že lépe zmodrá a při vaření kůže tak nepuká. Zatím vaří se v kastrole 2 litry vody, pokrájená cibule, trochu pepře (asi 15 g), hřebíčku, 1 bobkový list (vše v celosti) a pak osolí. Koření může se svázati do řídké látky, a také může se dáti několik koláčků celeru, mrkve a petržele a citronové kůry i demutě. Když je voda v nejlepším varu, vpustí se tam z povolna ryba i se vším octem, jímž byla polita, tak aby všechny kousky ryby přišly šupinami do spod, a při tom svrchní kůže na nich ani rukou, ani číms jiným nebyla dotknuta, poněvadž by pak stopy od toho bylo na modré barvě znáti. Potom se nádoba přikryje, a když to opět přichází do varu, musí se hned odkryti, sice by kůže na rybě popukala, načež pak se nechá dovařit. Když je ryba dost, vyberou se kousky opatrně lopatkou, aby modrá barva se neporušila, načež nechají se malinkou chvílku osáknout, pak urovňají na mísu kůží vzhůru, ozdobí zelenou petrželí, a zvlášť podá k nim máslo buď nové v celosti nebo rozpuštěné, anebo omáčka

holandská. Nebo může se polítí horkým máslem, obložití malými vařenými brambory, nebo zeleninou po zahradnicku (à la jardinière) a zvlášť podati omáčka à la maitre d'hôtel.

Má-li se podávati studená, nechá se vařená trochu prochládnouti, pak scedí se z ní voda skrz plátno, učistí jedním bílkem jako rosol, potom na rybu na míse urovnanou vleje, nechá ztuhnout, pak ozdobí citronem a zelenou petrželí a i aspikem, a podá k ní zvlášť olej, ocet a pepř. V kuchyních panských přidávají k ní mimo to ještě rozličné studené rybí omáčky. Kdyby voda málo rosolovala, pomůže se trochem želatinu. Vaří-li se velký kapr v celosti na modro, může se pak dáti na mísu tak dlouhý dřevěný roštěk jako je ryba, ukryti jej ubrouskem, rybu na něj postavit, kolem obložit salátem z vodní řeřichy a přes něj sem tam poněkud šikmo položit pěkně červené, stejně velké raky tak, jako by po rybě chtěli lézti vzhůru, a zvlášť podá se omáčka majonesová.

Nebo dají se do nádoby 3 díly vody, 1 díl octa, cibule, pár pepřů, bobkový list a sůl. Když to přišlo do varu, vpustí se tam omytá ryba, kdež okamžitě zmodrá, pak ukryje papírem a vaří. Takto se ryba lépe v barvě uchová, kdežto polévaná octem, když se jí dotkne, trátí v tom místě barvu šupin.

## 8. Kapr na černo

Když byl kapr vykuchán, vleje se do něho trocha octa, jímž se i všeliká krev z něho vypláchne, pak do čisté nádoby sleje a zatím dá stranou. Potom se kapr rozseká na kusy, nasolí a nechá tak ležet. Zatím dá se asi na jeden a půl kilogramu těžkého kapra do širokého kastrolu asi jeden a čtvrt litru nehořkého piva, přidá celer, mrkev, petržel a cibule, vše na koláčky pokrájené, stroužek česneku, trochu nového koření, pepře, hřebíčku a zázvoru (vše v celosti), několik vyloupaných vlašských ořechů a kdo rád, i hrozinek bez pecek a třeba nějakou suchou švestku, též kousek másla, načež nechá se to chvilku vařit. Potom vloží se do toho kapr, hlava dá do spod a ostatní kusy na vrch. Když pak asi půl hodiny se vařil, bývá dost. Na to se vyndá na mísu a do toho ostatního dá se dle potřeby strouhaného perníku, trochu páleného cukru, červeného vína, citronové kůry, ten ocet, jímž byla ryba vypláchnuta, a povaří pak na hladkou, černou a zahoustlou omáčku. Nyní se dle chuti přisolí, hezky přisladí, i třeba citronem zacedí, načež se ryba do toho zpět vloží. Také přidává se trochu zavařeninky z bezinek nebo šípků, že je omáčka lahodnější. Potom urovná se kapr na mísu, Nejlépe tou zeleninou, ořechy atd. v pěkném pořádku poklade, omáčka naň procedí a dá na stůl. Obyčejně podávají se k němu zvlášť na talíři dobré omaštěné knedlíky, posypané zemličkovou kůrkou. – Nejlépe vařiti rybu na černo den před potřebou, že se pěkně v chuti rozleží. Také chválí se dáti rybu do hotové již omáčky vařit.

## 9. Řízky a koteletky z ryb

Řízky z ryb pekou se na pánvičce jako prsíčka z kuřat. Před pečením posypou se solí a bílým pepřem. Také mohou se přidati mimo pepř i jemné bylinky, jež však nesmí při pečení zhnědnouti. Po upečení se máslo s řízků sleje, pak vleje k nim trochu bílé základní omáčky postní, citronem zacedí, přidá trochu másla sardelového, nechá spolu přejít jeden var a hned dá na mísu na stůl. Nebo místo bílé omáčky může se dáti hnědá základní omáčka postní. Také

mohou se řízky z ryb podávat s omáčkou z kaprlí, rajských jablek, ústřic nebo jimi obložit zelený hrášek, fasolové lusky a podobně. – I koteletky z ryb se osolí, obalí v mouce, vejci a žemličce a na pánvičce na másle do světlžluta upečou. Nejlépe obrací se plechovou lopatičkou, aby se nedrtily. Na rošti: Řízky posypané solí a pepřem obalí se v mouce, omočí v másle, obalí žemličkou a pekou na rošti asi půl hodiny do žluta, na míse pak podlejí dobrou šťávou, zacezenou citronem a zvlášt' podá omáčka à la Tartare, nebo jen tak dají na mísu a citronem obloží.

Řízky i koteletky připravují se z ryb větších: z kaprů, štik, lupice, pstruhů, lososa a podobně. Sekané upravují se z rybí sekaniny, pak pekou v másle a obkládá jimi některá zelenina.

### **10. Kapr smažený (Carpe frite)**

Rozkrájený kapr posype se solí a trochem pepře a nechá tak hodinu ležet. Potom se osuší, omočí ve vejci, obalí v žemličce, pak do světlžhněda usmaží a hodně horký dá na stůl. Někde přidávají k žemličce i trošku krupice, že pak kůrka křupe. Při rybách třeba tlučeného pepře velmi opatrně užívat, sice se snadno přepepří. Zkušený kuchař pozná špetkou pravou dávku pepře i soli, což ovšem není tak snadné a delšího cviku vyžaduje. Takto smažený kapr může se dát na zelí, nebo na rozličné zeleniny nebo dá se k němu salát polní, hlávkový, nebo jen hořčice, nebo strouhaný křen a citronové čtvrtky. – Z kompotů chválí se ke kapru brusinky.

### **11. Kapr pečený (Carpe au four)**

Rozsekaný kapr posype se pepřem a solí a nechá tak chvíli ležet. Zatím vymaže se pekáč máslem, dají pak na něj dva bobkové listy, na ně vloží ryba, posype jemnými bylinkami, zacedí citronem, poleje dobrou kyselou smetanou, posype strouhanou žemličkou, poleje rozpuštěným máslem a na to v troubě pěkně upeče, aby dostal úhlednou barvu, ale nevyschl. Upečený dá se pak na mísu a šťáva dobře rozmíchaná a procezená podá k němu zvlášt'.

Nebo se kapr nerozseká, nýbrž jen dobře vrchem i uvnitř vymaže sardelovým máslem, dá péci, přičemž ještě sardelovým máslem se potírá. Na míse ozdobi se citronem. Také posypá se při pečení strouhanou žemličkou, a i citronem zacedí – nebo se podlévá kyselou smetanou.

Nebo zapění se cibule do zlatova, přileje trochu polívky, povaří, načež se v tom kapr peče. Do šťávy pak přileje se kyselá smetana s troškem mouky, citronové šťávy a dle chuti papriky, povaří a pod kapra na mísu procedí.

Nebo upeče se jednoduše na pekáči s máslem, přidá několik lístků šalvěje a zacedí citronem.

### **12. Marinovaný kapr**

Kapr se pokrájí, osolí a nechá chvíli ležet. Pak omočí se v oleji a pak na rošti nebo na pekáči pěkně do žlutohněda upeče a nechá vystydnout. – Nyní uvaří se vinný ocet s citronovou kůrou, cibulí, šalotkami, celým kořením, květem, trochem soli a bobkovým listem.

Potom srovná se vystydlý kapr do skleněné nebo porcelánové nádoby, pak tím vystydlým octem i s kořením poleje, dá do studena, kdež za několik dní se rozleží a je k požívání dobrý.

(Konec výčtu receptů Marie B. Svobodové, Kuchařská škola 1894)

## 9.1.2 II. Františka Hansgiová – Nová česká kuchařka 1871

### Kapří recepty Františky Hansgiové:

1. Sekanina z ryb
2. Rybí polívka se smaženými knedlíčky
3. Obyčejná rybí polívka
4. Hnědá rybí polívka s rosolem
5. Kapr na černo
6. Kapr na modro
7. Smažený kapr
8. Kapr s červeným vínem
9. Kapr s holandskou omáčkou
10. Kapr slaninou (špekem) protáhnutý
11. Marinovaný kapr
12. Francovaná ryba se sardelovou omáčkou místo hovězího masa
13. Uvařený kapr
14. Omaštěný kapr s křenem
15. Nadívaný a na sardelích pečený kapr
16. Kapr v rosole
17. Knedlíky z ryb
18. Pudding z ryby
19. Paštičky z ryby

#### 1. Sekanina z ryb

Vezmi tři libry čistého rybího masa, buď z kapra, neb ze štiky aneb ze sumce a rozsekej je s půl librou másla na drobounko. Přidej pak k tomu dvě žemličky, ve vodě rozmočené a dobře vytlačené, dvě šalotky i jednu cibulku na struhadle rozstrouhanou, trochu zelené petruželky, drobně rozsekané, tři loty sardelí, vypraných, dobře vyčištěných a s máslem utřených, čtyři žloutky i štipec pepře. Osol to náležitě, promíchej to dobře a utluč pak v moždíři na hladkou kašičku.

#### 2. Rybí polívka se smaženými knedlíčky

Uduš kus kapra na cibuli a másle a dej ho do hrnce, přidej k tomu kus ryby, rozkrájenou petružel, celer, jednu rozkrájenou na čtvrtky žemličku, trochu hrachu, osol to, přilej k tomu studené vody a nech to dobrou hodinu vařit. Vezmi kus rybího masa a rozsekej je na drobounko. Utři v misce tři loty másla, přidej tři celá vejce, trochu drobné citronové kůry, drobět rozsekané na drobno zelené petružele, jednu ostrouhanou, v mléce máčenou a vytlačenou žemličku, přičiň

k tomu rozsekané rybí maso, trochu soli a tolik strouhané žemličky, abys z toho lžičkou malé knedlíčky do rozpáleného, přepuštěného másla sázet mohla. Usmaž je pěkně do zlatova a dej je do mísy. Rozkloktej v hrnčku čtyry žloutky s trochem polívky, přilij je do ostatní přecezené vařící polívky, rozkloktej ji při ohni dobře a vlej ji do mísy na knedlíčky. Musím podotknouti, že udané i v tomto oddělení polívky a skoro všecka jídla desíti osobám stačí. Má-li se pro méně osob vařit, vezme se ode všeho o polovic méně než zde udáno.

### **3. Obyčejná rybí polívka**

Vezmi vnitřnosti ze dvou kaprů, jedny z mléčníka a druhé z jikrnáče Vyjmi z nich pozorně žluč, sice by to k potřebě nebylo, i tlusté střívko vyndej. Odstranivši mléčí, dej ostatní do hrnku, přičiň k tomu rozkrájenou na nudličky petružel, celer a mrkev, osol a nech to hodinu vařit. Mléčí utři v hrnčku se třemi loty másla a se dvěma měchačkami mouky, přidej to do polívky a nech to ještě půl hodiny vařit. Rozkrájej tři žemličky na nudličky, usmaž je a dej je do mísy, polij je přecezenou polívkou a dej ji na stůl.

### **4. Hnědá rybí polívka s rosolem**

Rozpust na rendlíku kus másla, přidej k němu rozkrájenou petružel, celer, mrkev, kapustu, por, půl cibule, několik kusů kapra, štipec tlučeného hřebíčku a též tolik nového koření, a nech to až do hněda dusit. Dej ale pozor, aby se to nepřipálilo. Uvař v hrnku čtvrt žejdlíka hrachu, přidej k němu udušenou na hnědo rybu se všeckou svrchu dotčenou zeleninou, osol a nech to vařit. Udělej žlutý rosol, vraz dvanáct čerstvých vajec do hrnku, přilij k nim žejdlík vychladlé hovězí polívky, osol je trochu a rozkloktej dobře. Obvaž pak hrnek pevně plátnem neb papírem, pověš jej do vařící vody tak, aby žádná voda přes něj nešla a nech to hodinu vařit. Vybírej lžičkou malé knedlíčky ze žlutého rosolu, dej je do mísy a přilij přecezenou polívku.

### **5. Kapr na černo**

Trhni čtyrlliberního kapra, oškrábej ho, vyndej z něho pozorně vnitřnosti, aby se žluč neroztrhla, vypláchni jej dobrým octem, krev s tím octem schovej a kapra na kousky rozkrájej. Dej do rendlíku rozkrájenou na koláčky cibuli, rozkrájenou petružel, celer a mrkev, malé tři koflíčky rozstrouhaného chlebička a též tolik perníku, několik zrněk pepře, nového koření i hřebíčku, čtyry oloupané ořechy, několik umytých, suchých švestek, drobné citronové kůry, piva tolik, co by se ryba v tom potopila a malý žejdlík ne příliš kyselého octa. Upraž ještě kousek cukru s máslem do hněda a přidej ho též s kouskem bílého cukru do omáčky, aneb přidej místo hnědého cukru kousek zavařených bezinek, osol to a nech to hodinu vařit. Dej pak kapra do toho a uvař jej do měkka. Vyndej ho a urovnej na mísu. Okus pak omáčku a přidej, co by ještě k zlepšení chuti scházelo, buď to octa, buď cukru aneb soli. Přimíchej pak do omáčky smíchaný s rybí krví ocet, nech ji ještě trochu zpejchnout, přeced' ji, polij jí kapra a posyp jej drobnou citronovou kůrou. Přilije-li se do omáčky sklenička červeného vína, přispěje to velmi k nadlepšení chuti.

### **6. Kapr na modro**

Trhni kapra, ale neoškrábej ho, vyndej z něho vnitřnosti, rozkrájej ho na kusy, urovnej je na mísu a polij je lžící vařícího a osoleného vínového octa, čímž pěkně zmodrá. Slej pak ten

ocet do rendlíku, přilij ještě octa i trochu vody, přidej k tomu rozkrájenou na nudličky petružel, celer, rozkrájenou cibuli, trochu drobné citronové kůry, několik zrněk pepře, drobet nového koření i hřebíčku, kousek tymiánu a strouček česneku. Nech to půl hodiny vařit, a osol to; vlož pak do toho kapra a přikryvši ho pokličkou, nech jej přes čtvrt hodiny vařit, pozor při tom dávajíc, aby se nepřipálil. Tolik omáčky musí býti, aby se kapr v ní potopil. Vyndej pak kapra, urovnej ho na mísu, polej ho přecezenou omáčkou a nech jej v chladném místě stydnout. Posyp pak kapra drobnou citronovou kůrou a dej ho na stůl. K němu na stůl přidá se nádoba s octem, olejem a pepřem.

### **7. Smažený kapr**

Kapr se trhne, oškrábe a na kousky se rozkrájí, pak se nasolí a půl hodiny se ležet nechá. Potom se čistým ubrouskem utře, v mouce obalí, v rozklepaném vejci omočí, strouhanou zemličkou posype a v přepuštěném rozpáleném másle se pěkně usmaží. K němu se přidá salát všelikého druhu, aneb obloží se jím všeliká zelenina.

### **8. Kapr s červeným vínem**

Rozkrájej na kusy dobře očištěného, umytého kapra, osol je a nech je tak hodinu ležet. Mezitím oloupej dvanáct malinkých cibulek, dej je na rendlíček, přidej čtvrt libry másla, usmaž je a dej je potom do velkého rendlíku. Dej do másla pět měchaček mouky a lžíci cukru, udělej z toho hnědou jíšku a rozmíchej ji pak vodou, aneb podlé možnosti hovězí polívkou na hladkou, hustou omáčku. Usuš pak kapra, dej ho do rendlíku na cibulky, přilij dva žejdlíky červeného vína a podlé potřeby ještě trochu vody, aneb lépe silné hovězí polívky, přidej bobkový list, osm zrněk pepře, čtyry hřebíčky a přikryvši to nech kapra půl hodiny vařit. Vyndej potom kusy a urovnej je na mísu. Přidej do vína do rendlíku rozmíchanou jíšku a nech to půl hodiny vařit, často s toho mastnotu sbírajíc. Sced' pak omáčku, přimíchej k ní trochu citronové šťávy, aby se příjemně zakyslá stala, vlij ji vařící na rybu a udělej okolek z uvařených raků.

### **9. Kapr s holandskou omáčkou**

Stáhni s kapra kůži, vyber z masa kosti, rozkrájej maso na kusy, čtyry prsty široké, osol je po obou stranách a nech je tak dvě hodiny ležet. Potří potom rendlík tlustě dobrým máslem, polož do něho kusy ryby, jeden vedlé druhého, pokrop je citronovou šťávou a nech je při mírném ohni po obou stranách dusiti. Urovnej je potom do kola na misku a polij je holandskou omáčkou. Tu připrav následovně. An lžíci másla v rendlíku rozpustit necháš, rozkloktej v hrnčku tři žloutky s trochem studené vody, se lžíci mouky a štipcem roztlučeného muškátového květu. Vlij to k máslu do rendlíčku, přilij asi tři koflíčky rybí vody a koflíček rakouského vína, přidej k tomu kousek cukru, ostrouhaného na citronové kůře a trochu citronové šťávy, a míchej tím, až se omáčka zvedat a houstnout počne.

### **10. Kapr slaninou (špekem) protáhnutý**

Oškrab velkého pěkného kapra, vyber a umyj jej, stáhni s něho kůži, protáhni jej potom hustě i stejně slaninou a prostrkej tartoflemi i kyselými okurkami, rozkrájenými na nudličky a osol jej. Dej do pekáče rozkrájenou cibuli, petružel, celer i mrkev, přidej bobkový list, několik zrněk pepře i nového koření, polož na to kapra, polij jej sklenicí červeného vína a nech jej tak dvanáct hodin ležet, častěji jej obracejíc. Udělej potom ze čtyř lotů másla a lžíce mouky



začervenalou jíšku, rozmíchej ji s mokem, v němž kapr ležel, přilij ještě trochu vody aneb raději hovězí polívky, svař to na řídkou omáčku a sced' ji potom na kapra. Dej ho do dobře prohřáté trouby a nech jej do žlutohněda upéci, pilně jej při tom polévajíc. Dej ho potom na mísu, nakrájej ho trochu šikmo na stejné kousky, při tom pozor dávajíc, aby dřívější svou podobu neztratil a polij jej omáčkou.

### **11. Marinovaný kapr**

Trhni a oškrábej kapra. rozkrájej ho na kousky a osolivši je, nech je hodinu ležet a upeč je potom na másle. Pekouc je pomazuj je často máslem. Dej pak pečeného kapra do hluboké mísy a posyp jej kaprlátky a drobnou citronovou kůrou. Svař zatím s vínovým octem rozkrájenou petružel, celer, strouček česneku, několik zrněk pepře, nového koření, hřebíčku a drobné citronové kůry; nalej to vařící na kapra, přikryj ho a uschovej ho do studena. Přidej ku kapru na stůl nádobu s octem, olejem a pepřem.

### **12. Francovaná ryba se sardelovou omáčkou místo hovězího masa**

Ořezej s kapra všecko maso a ulož je na stranu; kosti a všecko ostatní od ryby uvař v hrnčičku, a maso rozsekej na drobounko. Utři na misce kus másla, přidej k němu tři celá a dvě míchaná vejce, dvě ostrouhané, v mléce máčené a vytlačené zemličky, strouček náležitě utřeného se solí česneku, štipec tlučeného pepře a všeho chuti [nové koření], přidej k tomu sekané maso, a osolivši to náležitě promíchej to dobře. Vymaž podlouhlý pekáček máslem, vylož jej papírem, jež máslem namazalas, dej sekaninu do toho, přikryj to papírem, pomazavši jej máslem, a nech to v troubě v páře půldruhé hodiny péci. (Postav pekáček do větší nádoby, naplněné do polu vařící vodou, a dej to do trouby.) Utři pak čtyry umyté sardele s máslem, vybravši z nich dříve kůstky; dej je do hrnčička, přilij do něho skleničku červeného aneb maderského vína a tu ze svrchu dotčených pozůstatků vyvařenou polívku. Udělej ze tří lotů másla řídkou začervenalou jíšku, přimíchej ji k sardelím, přidej k tomu trochu drobné citronové kůry a tři zrnka tlučeného hřebíčku a nech to půl hodiny vařit. Vyklop pak rybu na mísu, udělej okolek z rozkrájené na nudličky a usmažené zemličky, okrášli rybu zelenou petruželkou a k ní dej do nádobky dotčenou sardelovou omáčku.

### **13. Uvařený kapr**

Oškrab asi čtyřliberního kapra, vyber a umyj jej, odsekni trochu ploutve a polož jej do rendlíku do připravené již dříve polívky. Hodinu totiž před tím dej do rendlíku rozkrájenou cibuli, petružel, mrkev, několik zrněk pepře a nového koření a bobkový list, přilej jeden díl octa a tři díly vody, osol to náležitě a nech to vařit. Půl hodiny před úpravou polož do té polívky připraveného kapra, přikryj jej a nech jej zpovolna uvařit tak, aby se nerozpadal. Dej pak jej na mísu a oblož zelenou oškubanou petruželkou a citronem, rozkrájeným na čtvrtky.

### **14. Omaštěný kapr s křenem**

Uvař podle potřeby buďto celého kapra aneb jenom několik kusů z něho, v polívce v předešlém čísle udané a dej je pak na misku. Usmaž mezitím na másle cibulku, rozkrájenou na drobounko a omast' jí kapra a udělej okolek z rozstrouhaného malinského křenu, dávajíc pokaždé jednu hromádku křenu a jednu malinkou ze zelené oškubané petruželky.

### **15. Nadíváný a na sardelích pečený kapr**

Oškrábej s kapra šupiny a vypytvej ho. Rozetři čtyry loty umytých vybraných sardelí s máslem; nařezej kapra trochu, jako na porcičky, nasol jej a potři ho sardelemi. Utři v misce pět lotů másla s třemi sardelemi, kůstky z nich vybravši, přidej k tomu tři vejce, trochu drobné citronové kůry, kousek se solí utřeného česneku, utřená s máslem jikra aneb mléčí, tři lžíce mléka, drobet soli a tolik strouhané žemličky, aby nádivka ani tuze hustá ani řídká nebyla. Naděj tím rybu a sešij ji. Dej na pekáč kus másla, půl cibule, rozkrájenou petružel a celer, dej rybu na to a nech ji hodinu péci. Pomazuj ji mezitím často máslem a podlij trochu vody. Rozkrájej ji pak na kousky a urovnávši je pěkně na mísu, polij je přecezenou omáčkou.

### **16. Kapr v rosole**

Vypytvej a oškrábej kapra a rozkrájej ho. Do rendlíku dej oškrábané se dvou kaprů šupiny, rozkrájenou cibuli, též několik cibulových pokožek, petružel, celer, citronovou kůru, několik zrněk pepře, nového koření, hřebíčku, kousek tymiánu, bobkový list, přilej vinného octa a něco hrachové vody, osol to náležitě a nech to hodinu vařit. Vlož kusy ryby do toho, uvař je a vyndej na mísu. Do omáčky vraz jedno umyté vejce, upraž kousek cukru, přidej ho k tomu a nech to ještě chvíli vařit. Uvaž ubrousek k čtyřem nohám obrácené židle a proced' to skrz něj do čisté nádoby. Vlij trochu toho rosolu do formy, nech to u ledu aneb v chladném místě ztuhnout, urovnej kusy kapra do prostřed rosolu tak, aby s prst široká mezera mezi formou a kusy kapra zůstala, a vlož mezi kusy ryby, pokud jen to možná, uvařený rozebraný karfiol, úhelky (žampionky), a oloupané račí ocásky a klepeta, pak nalej ostatní rosol na to a nech to u ledu aneb v chladném místě ztuhnouti. Když kusy kapra na stůl dáti chceš, omoč formu v horké vodě, otri ji, pak vyklop rosol na mísu a ozdob jej zeleným listím a rozkrájeným na čtvrtky citronem.

### **17. Knedlíky z ryb**

Kapr se trhne, čistě vykuchá, kůže s něho se stáhne, kůstky z masa se vyberou a na drobno se to rozseká. Usmaž na másle rozstrouhanou cibuli, přidej k ní na drobno rozsekanou petruželku, tu sekaninu, na kostky rozkrájené mlíčí z kapra i krev z něho, čtyry celá vejce, osol to náležitě a přidej tolik strouhané žemličky, abys z toho knedlíky dělat mohla. Zavař je do rybí polívky aneb do vařící vody. Vyndej je pak na mísu a posypavši je strouhanou žemličkou, polij je rozpáleným novým máslem.

### **18. Pudding z ryby**

Trhni kapra, vykuchej a vymyj jej, kosti vyber, kůži s něho sejmi a maso na drobounko rozsekej. Utři na misce čtyry loty másla, přidej k němu osm vajec, to rozsekané maso, dvě ostrouhané, v mléce máčené a v ubrousku vytlačené žemličky, drobnou citronovou kůru, trochu tlučené všeho chuti, osol to náležitě a rozmíchej to dobře. Bylo-li by to tuze řídké, přidej k tomu trochu strouhané žemličky. Vymaž ubrousek máslem, dej míchaninu do něho, zavázavši ji volně, dej ji do vařící vody a nech to hodinu vařit. Vyklop to pak na mísu, posyp to strouhanou žemličkou a polij rozpáleným novým máslem.

## 19. Paštičky z ryby

Vezmi kus kapra, sejmi s něho kůži, vyber z něho kosti a rozsekej maso na drobounko. Rozstrouhej jednu cibuli, zpěň ji na másle, přidej k tomu rozsekané maso, též čtyry vyčištěné, s máslem utřené sardele a trochu tlučeného pepře; nech to dusit a protlač to pak skrze sítko. Udělej z máselného těsta paštičky, pak naděj je udušenou rybou. Máselné těsto na paštičky připrav takto. Vyper dobře libru čerstvého, dobrého másla v studené vodě, vezmi od něho asi dva loty, a to ostatní dej pod dva talíře do studena, možná-li, k ledu. Vezmi na vál libru mouky, rozdrob v ní ony dva loty másla, udělej důlek, vraz do něho tři vejce, přidej trochu soli a podle potřeby přilij dva koflíčky studené vody; udělej těsto, prohněť je dobře, a dej ho též pod dva talíře do studena odpočinout. Vezmi pak těsto a rozválej je; totéž učíš s máslem; dej máslo na těsto a přelož ho na třikrát, vyválej to opět a přelož to s druhé strany tím samým způsobem jako předešle, a dej to zas do studena půl hodiny odpočinout. Pak to rozválej, opět přelož a teď to rozválej z tlouští brku, a vykruž kružádkem aneb vinní skleničkou malé koláčky. Polovička těch koláčků zůstane celá, ale z druhé polovice se malým kružádkem čili náprstkem prostředek vytiskne. Celý koláček pomaže se povrchu roztlučeným vejcem a naň se položí druhý, v prostředku vykroužený koláček. Tak zhotovené koláčky dají se na plech, pomažou se ale jen svrchu rozklepaným vejcem, neboť by koláčky do výšky vyběhnouti nemohly, upekou se pěkně a nadijí.

(Konec výčtu receptů Františky Hansgirkové, Nová česká kuchařka 1871)

### 9.1.3 III. Magdalena Dobromila Rettigová – Domácí kuchařka 1826

#### Kapří recepty Magdaleny Dobromily Rettigové:

1. Kapr na černo
2. Kapr na černo na jiný způsob
3. Kapr na černo ještě na jiný způsob
4. Kapr na modro
5. Kapr se žlutou omáčkou
6. Kapr pečený s kyselou smetanou
7. Kapr smažený
8. Kapr marinovaný
9. Kapr rosolovaný
10. Kapr se sardelemi
11. Kapr nadívaný
12. Faširovaný kapr místo hovězího masa
13. Karbanátky a klobásy z kapra
14. Zajíc z ryb
15. Míšeninka (ragout) z ryb
16. Postní paštičky
17. Krapličky s kaprovým mléčím
18. Petruželová voda
19. Obyčejná rybí polívka

20. Polívka z kapra na způsob jaternicové
21. Čistá rybí polívka
22. Hnědá polívka s knedlíčky
23. Dušená polívka s postní míšeninkou
24. Postní míšeninka na jiný způsob
25. Nákyp z kaprového mléčí
26. (Moučné knedlíky)

### **1. Kapr na černo**

Trhni kapra, oškrab ho, vyndej vnitřnosti, krev vylej do hrnku, nalej do ryby dobrého vinného octa, vymej jím a přidej to ke krvi; načež kapra rozsekej na kusy, narovnej ho do pánve, dej k němu cibuli, mrkev a na koláčky rozkrájený celer, několik stroužků česneku, nové koření, pepř, zázvor, hřebíček, všecko celé, několik vyloupaných vlašských ořechů, nalej na to piva tolik, až se ryba zatopí, dej do toho kousek nového másla, osol to a nech to vařit; oheň musí ale býti jen okolo pánve a ne na prostředku, aby se ryba nepřipálila. Když se trochu povaří (asi půl hodiny), ustrouhej kousek perníku a rybu jím posyp: potom upraž na másle hezky do hněda kus cukru, slej k němu tu krev s tím octem a nech to spejchnout, pak to vlej ke kapru, nech to povařit, až to zhoustne, dej k tomu kouštiny bílého cukru, a chceš-li, přilej do toho sklenku červeného vína; potom vyrovnej rybu na mísu, poklad ji těmi celerovými a cibulovými koláčky, proced' na ni omáčku a dej ji na stůl.

(Recept stejného druhu i Svobodová a Hansgirková)

### **2. Kapr na černo na jiný způsob**

Vlej do železného kastrolu dle váhy kapra stejné díly octa a vody, dej do toho celer, mrkev, petružel, brukev, česnek, cibuli, dymián, bobkový list, zázvor, nové koření, 6 hřebíčků, a nech to vše dohromady dobrou čtvrt hodiny vařit, pak teprva k tomu vlej z kapra chycenou krev, ku které se připojí ze 24 ořechů hodně utlučená jádra, vlož do toho dobře osoleného kapra, navrch nasyp hodně strouhaného chleba, pokrop to máslem a přikrej to obráceným talířem, který se želízkem potíží, aby se ryba nerozvařila. Když se kapr několik minut povařil, slej s něho omáčku do čistého hrnku, a vlej ji opět na něj, aby se chleba hezky promíchal; tak to opakuj asi třikrát. Když pak jest kapr dosti uvařen, vyndej ho opatrně na mísu, omáčku slej do hrnku, připoj k ní kousek nového másla asi jako půl vejce a pět kousků cukru, jak se obyčejně do kávy seká, a nech ji ještě dvě hodiny vařit, aby byla patřičně hustá a černá, pak se na kapra procedí. Ořechy, máslo a cukr jest počítáno na jeden a půl kila těžkého kapra. Když je kapr uvařen, nechá se stát na teplém místě, pokud se nepřichystá na stůl.

### **3. Kapr na černo ještě na jiný způsob**

Trhni a oškrab tři a půl kila těžkého kapra, vymej ho vinným octem, načež krev s tím octem vlej do čisté nádoby, kapra rozsekej na kusy, přemej ho v čisté vodě a vlož ho do té krve. Nalej do kotlíka 2 litry sladkého a 1 litru obyčejného piva a trochu octa, dej do toho 3 prostřední

cibule, jednu velkou mrkev, petružel i celer, vše na koláčky rozkrájeno, asi pět stroužků česneku, s půl citronu kůry, dva bobkové listy, kousek dymiánu, kousek rozmarýnu, 6 vlašských ořechů, čtvrt kila suchých švestek a hrstku suchých višní, dva kousky zázvoru, 20 zrněk pepře, 20 zrněk nového koření, 20 hřebíčků a kus kůrky z domácího černého chleba, kus másla, patřičně to osol, přikrej to a nech to vařit. Mezitím nech rozpálit kousek másla a udělej řídkou hnědou jíšku, pak ji dej asi do litrového hrnku přidej k ní malý kousek dobrých povidel, asi 4 tabulky hnědého rozstrouhaného perníku a 4 decilitry červeného vína, hezky to promíchej, a když je zelenina na kastrolu dost měkká, tedy tu zavařeninu proced' a promačkej do toho hrnku, rozmíchej to hodně a vlej to opět do kastrolu. Nyní do této omáčky vlož kapra i s tou krví a nech ho asi půl hodiny velmi zvolna vařit, nikoli však na prudkém místě, častěji tím opatrně vařečkou u spodu pohni, aby se omáčka nepřipálila, a přidej do ní ještě kus do hněda upraženého cukru. Když je ryba uvařena, urovnej ji úhledně na mísu, okus omáčku, je-li dost slaná, kyselá i sladká, rybu jí všude polej a dej ji na stůl.

#### **4. Kapr na modro**

Trhni kapra, ale neoškrab ho, vyndej z něho vnitřnosti, rozsekej ho na kusy, přemej ho, narovnej ho na mísu šupinami navrch, a polej ho osoleným vařeným vinným octem, čímž hezky zmodrá; pak ten ocet slej na pánev, dej k němu česnek, cibuli, pepř, zázvor, nové koření, hřebíček, kousek dymiánu, dva bobkové listy, jednu petružel, jednu mrkev a půl celeru, vše na nudle nakrájeno, osol to trochu, přilej k tomu ještě vinného octa, a je-li tuze ostrý, polovic studničné vody, aby to nebylo příliš kyselé; přikrej pánev prožíravým papírem a pokličkou a nech to půl hodiny vařit, pak do toho vlož kapra, opět ho přikrej a nech ho něco přes čtvrt hodiny vařit; potom vyndej rybu na mísu, proced' na ni ten rosol a nech to ve studenu ztuhnout, načež to pěkně okrášli citronovou kůrou a dej to na stůl.

#### **5. Kapr se žlutou omáčkou**

Když jest kapr trhnut, oškrabán a docela od krve očištěn, nakrájí se na stejné kousky a z hlavy se vyndají plýtky, aby omáčka nezčernala; pak se dá ryba na kastrol, přidá se k ní hodný kus másla a pět bílých, na koláčky rozkrájených cibulek, půl celeru, jeden bobkový list, trochu citronové kůry, celého pepře a nového koření, osolí se to a nechá se to dusit; musíš však podlévat po lžici hrachové polívky, aby se cibulka nepřipálila. Když je ryba dost, vyndej ji na mísu i s tou čistou mastnotou, která se vyvařila, tu cibuli v rendlíku zapraž moukou, přidej k tomu hrachové vody a trochu octa, a nech to všecko dohromady ještě hodně povařit; pak omáčku proced', dej do ní asi dva nebo tři kousky cukru a na dlouho pokrájenou citronovou kůru, polož do toho opět rybu i s tou šťávou a nech ji ještě povařit.

#### **6. Kapr pečený s kyselou smetanou**

Trhni a oškrab kapra, přemej ho a dobře ho nasol; pak polož na dno pekáče několik tříštěk, vlož na ně kapra kůží navrch, aby nepřilehl, dej pod něj máslo, rozkrájenou cibuli, trochu dymiánu, celého pepře, podlej trochu octa, trochu studničné vody, a nech to v troubě

hezky do červena upéci; nesmíš ho ale obracet, a mezi pečením ho stále polévej kyselou smetanou jako zajíce; pak ho vyndej pozorně na mísu, aby se nerozpadl, omáčku proced' a vlej ji pod něj.

### **7. Kapr smažený**

Oškrab a trhni kapra, rozsekej ho na kusy, přemej a nasol ho, a nech ho asi půl hodiny v soli ležet; potom každý kus vytrí čistým šatem, obal ho nejdříve v mouce, pak ve vejci a konečně ve strouhané žemličce, a nech ho v horkém másle pěkně do červena usmažit. Takto připravenou rybu můžeš potřebovat na zelí nebo na rozličné zeleniny, nebo k ní můžeš dát do nádobky smetanový křen nebo hořčici, anebo také hlávkový nebo polní salát.

### **8. Kapr marinovaný**

Trhni a oškrab kapra, rozsekej ho na kusy, přemej a osol ho, a upec ho buď na rošti nebo na pekáči, přičemž ho musíš kropit rozpuštěným máslem. Když jest upečen, narovnej ho do nějaké nádoby; zatím uvař vinný ocet, do kterého musíš dáti česnek, pepř, nové koření, zázvor, hřebíček, citronovou kůru, a nalej to tak vařící na kapra, přikrej ho a postav ho do studena. Může se k tomu dat též trochu kaprlí. K této rybě se dá na stůl olej a ocet.

### **9. Kapr rosolovaný**

Trhni a oškrab čistě kapra, rozsekej ho na menší kousky než obyčejně a přemej je; pak ty oškrábané penízky vlož do pánve, dej k nim cibuli, česnek, pepř, nové koření, zázvor, hřebíček, citronovou kůru, kousek rozmarýny, trochu bobkového listí, narovnej na to tu rozkrájenou rybu, nalej na ni polovic vinného octa, polovic hrachové polívky, osol to a nech to asi čtvrt hodiny vařit; potom rybu vyndej, huspeninu nech ještě vařit, vraz do ní jedno celé vejce i se skořápkou, hodně to rozmíchej a dej k tomu kousek do červena upraženého cukru. Nyní uvaž servit na čtyry nohy obrácené stolice a huspeninu skrze něj proced'; když vychladne, nalej jí trochu do formy a nech ji ustydnout, potom na to hezky do prostředka narovnej tu rybu, vlej na ni tu ostatní huspeninu a nech to u ledu stydnout. Když to chceš dáti na stůl, omoč formu v horké vodě a vyklop to na mísu, načež tuto kolem okrášli zeleným listím, rosol pak citronovou kůrou a rozmarýnovými lístky.

### **10. Kapr se sardelmi**

Trhni, oškrab a vymej kapra, osol ho a vymaž ho uvnitř i povrchu sardelovým máslem; pak vymaž máslem pekáč tak dlouhý, by se kapr naň pohodlně mohl položit, vlož do něho dvě též máslem pomazané loučky, nikoli však z borového dříví, sice by to zapáchalo smolou, posyp je krájenou cibulí, přidej k tomu 3 bobkové lístky, trochu dymiánu, 16 pepřů, 20 zrnek nového koření, dva kousky zázvoru, všecko koření netlučené, vlož kapra na to, aby nepřilehnul k pekáči, a nech ho péci. Když jest upečen, rozdělej kávovou lžičku pěkné mouky s malou skleničkou rakouského vína a koflíčkem kyselé husté smetany, polej tím kapra a nech ho ještě

chvilenu pécí; pak vyndej kapra opatrně na mísu, omáčku proced', podlej pod něj a dej ho na tabuli. Chtěl-li by však někdo kapra připravit na kolikerý způsob, tedy může takto připravit jen několik kusů a ostatní opět jinak. V čas nouze mohou se i líni takto připravit.

### **11. Kapr nadíváný**

Trhni a oškrab asi jeden a půl kila těžkého kapra, vyndej vnitřnosti, odstraň z nich žluč a vlož je do studené vody; nech na kastrolku rozehřát hezký kousek másla, dej k němu několik žampionů, tři očištěné a nakrájené sardelky, trochu usekané zelené petružele, trochu soli, vlož do toho ty vnitřnosti a nech to přikryté dusit; mezitím utři na misce kus másla, vraz do něho dvě celá vejce, přidej k tomu jednu ustrouhanou, v mléce namočenou a vymačkanou žemličku, a dobře to rozmíchej. Když vnitřnosti jsou udušeny, nech je vychladnout, pak je vyndej i se vším ostatním na prkénko, rozkrájej to na drobno, dej to na misku k té utřené míšenince, přidej k tomu ještě dvě míchaná vejce, osol to patřičně, okořeň trochu tlučeným pepřem, a ještě to hodně promíchej; potom tím naděj dobře omytého a nasoleného kapra a zašij ho. Nyní vymaž velký pekáč hodně máslem, poklad' dno cibulovými koláčky, vlož kapra na ně a nech ho v troubě hodinu pécí, při čemž ho často potírej novým máslem; kdyby vyvinující se šťáva začala se ztrácet, tedy přilej pod něj trochu vody a trochu vína; když pak se kapr dopéká, potří ho ze dvou sardelí udělaným máslem, potom ho vyndej na mísu, šťávu naň proced' a dej ho na stůl.

### **12. Fašírovaný kapr místo hovězího masa**

Pro velkou tabuli vezme se maso asi ze dvou kaprů. Vytahají se z něho všecky kůstky a kůžičky se ořezou, maso se useká, dají se k němu asi dvě nebo tři strouhané, v mléce vařené a pak dobře vymačkané žemličky, asi 4 nebo 5 míchaných vajec, dva stroužky česneku, trochu soli, hřebíčku a pepře, vše se dobře promíchá, potom se utře na misce kousek másla, dá se do něho ta sekanina, hodně se to ještě promíchá, a konečně se do toho vrazí pět syrových vajec; nyní se vymaže máslem podlouhlý pekáček, vyloží se papírem, dá se do něho ta míchaninka, přikreje se papírem, máslem pomazaným, a nechá se to v páře hodinu, nebo kdyby toho bylo mnoho, i půl druhé hodiny vařit. Omáčka se udělá sardelová, totiž: utře se s novým máslem asi šest sardelí, dají se do hrnečku, naleje se na ně jeden díl vína, jeden díl vinného octa a dva díly polívky, ve které se vařily ty rybí kůstky a odřezané kůžičky, a nechá se to vařit; pak se udělá hnědá jíštička, zapraží se to, dá se do toho kousek hezky do hněda upáleného cukru a také kousek bílého cukru, aby to bylo lahodnější, a přidá se k tomu též citronová kůra, hřebíček a trochu nového koření. Potom se maso vyklopí na mísu, posype se smaženou žemličkou jako hovězí ohánka (Ziemer), okráší se zelenou petruželí, a omáčka se dá do nádoby jako k hovězímu masu.

(Podobný recept i Hansgírová jako francovaná ryba se sardelovou omáčkou místo hovězího masa)

### 13. Karbanátky a klobásky z kapra

Trhni kapra, hlavu uřízni, ostatní maso ořež pěkně od kůže a vyber z něho všecky kůstky, pak je drobnince usekej, dej k němu několik stroužků česneku, trochu majoránky, drobné rozkrájené citronové kůry, trochu zelené petružele, trochu květu, 4 míchaná vejce, a všecko ještě dobře usekej; pak utři kousek másla, dej do něho tu sekaninku, přidej k tomu jednu ostrouhanou, ve vodě máčenou a dobře vymačkanou žemličku, dobře to všecko promíchej a dělej z toho buď malé karbanátky, nebo klobásky: do karbanátku dej místo kůstky kouštíčky petruželových kořínků, namoč je v rozkloktaném vejci, obal je ve strouhané žemličce a nech je v rozpáleném másle hezky do zlatova usmažit. Mohou se dát na stůl buď tak suché a k nim na čtvrtky rozkrájený citron, nebo se pokladou na nějakou zeleninu, jako: mrkev, kadeřník (Brannkohl), kyselé zelí atd. Nebo se dají na rendlík ty kousky kůže a zbytky od kapra, dá se k tomu cibule, petružel, dymián, kousek másla, celý zázvor, květ, pepř, nové koření, lžička vody, a nechá se to do hněda dusit; pak se na to naleje jeden díl vína, jeden díl vinného octa, jeden díl rybí nebo hrachové polívky, zapraží se to zahnědlou jíškou a dá se do toho kus hezky do tmava upraženého cukru, načež se to procedí a dají se k tomu kaprle a citronová kůra; nyní se karbanátky vloží do té omáčky a nechají se trochu povařit, potom se to dá na mísu, tato se kolem okrášlí citronovými koláčky a dá se to na stůl.

### 14. Zajíc z ryb

Trhni kilového kapra a třičtvrtě kila štika, hlavy odděl, kůži stáhni, kůstky vyber a maso drobnince usekej; pak usekej kaprové mléčí, vraz k němu tři vejce a udělej z toho míchaná vejce, načež je usekej s jednou ostrouhanou, ve vodě namočenou, dobře vymačkanou žemličkou: potom utři na míse 10 dekagramů čerstvého másla, dej do něho tu sekanou rybu i tu žemličku s vejci, přidej k tomu koláčky s půl citronu drobně rozkrájenou kůru, trochu drobně rozkrájených kaprlí a trochu tlučeného nového koření, osol to a dobře to umíchej: nyní z toho utvoř zaječí zadek, místo kústek u nohou dej ostrouhané malé petruželové kořínky, vymaž pekáček máslem, posyp ho drobně rozkrájenou cibulí, polož zajíce na něj, dej k němu na rozkrájený kořínek petružele a jednu mrkev, zajíce vyšpikuj na nudličky rozkrájenými mandlemi, pokrop ho rozpuštěným máslem, dej ho do trouby a nech ho zvolna péci. Hlavy, kůže a všecky odpadky od kapra i štika dej s kouskem másla na kastrol, přidej k tomu cibuli, celer, mrkev, kořínek petružele, vše na koláčky rozkrájeno, a nech to do světlohněda dusit, při čemž pod to podlévej petruželové vody; když je to dost udušeno, nalej do toho petruželové vody tolik, mnoholi jest omáčky třeba, a nech to trochu povařit; pak to proced' a podlévej této polívky po lžici pod zajíce, aby se vespod nepřipálil; potom nech v hrnečku rozpustit jako vlašský ořech velký kousek nového másla, vmíchej do něho kávovou lžičku pěkné mouky a rozmíchej to hustou kyselou smetanou; nyní pod zajíčka podlej několik lžic dobrého vinného octa a povrchu ho polévej po lžici tou rozmíchanou smetanou a pokropuj ho rozpuštěným máslem, až jest hezky do červena upečen; načež ho dej pozorně na mísu a podlej pod něj tu procezenou omáčku; kdyby však byla omáčka příliš hustá, přilej do ní trochu té polívky; to každá zkušená kuchařka sama posoudí, a nezkušená se beztoho nebude takovými věcmi zanášeti.



## 15. Míšeninka (ragout) z ryb

Uvař ve slané vodě několik kousků kapra a několik kousků štiky, dvě růže karfiolu nebo svazeček šparglu, čtvrt kopy raků a hrstku čerstvých smržů; když jest všecko uvařeno, tedy rozškubej ryby na kousky, dej k tomu račí ocásky, rozkrájený karfiol nebo špargl, jako i rozkrájené smrže nebo hříbky, udělej bílou jíštičku, a z té polívky, v které se to vařilo, udělej omáčku, proced' ji trochu na tu míchaninku, přidej k tomu kousek račího másla, pak to dej na mísu, kolem udělej pěkný věnec z máslového těsta, navrch posyp smaženou strouhanou žemličkou a dej to na stůl.

## 16. Postní paštičky

Nakrájej na kostky několik žabích zadečků a kus kapra, nech na másle a usekané zelené petruželi udusit několik drobně skrájených žampionů, přidej k nim to maso, osol to a nech to pospolu ještě udusit; udělej ze 4 dekagramů másla bledou jíštičku, přidej k ní trochu rybí polívky nebo petruželové vody, naced' do toho šťávu z půl citronu a nech to do husta svařit, pak do toho dej tu dušeninu, přidej k tomu dvě očištěné rozetřené sardele, s půl citronu skrájenou kůru, a máš-li račí ocásky, šparglové hlavičky, nebo karfiolk, tedy to vše rozebrané k tomu připoj, posléz do toho přimíchej dva s trochou vody rozkloktané žloutky, aby to hodně zhoustlo, a nech to vystydnout. Potom vymaž máslem a vysyp strouhanou žemličkou malá vandličková tvořítka, rozválej tence máslové těsto, anebo křehké těsto č. 354., tvořítka tím vylož, naplň je tou míšeninou, kraje pomaž rozkloktaným vejcem, udělej těstová víčka, přitiskni je ku kraji tvořitek, pomaž je opět vejcem a nech paštičky zvolna péci, načež je pěkně urovnej na mísu a nes je teplé na stůl.

## 17. Krapličky s kaprovým mléčím

Rozkrájej na kousky mléčí asi ze dvou nebo tří kaprů, dej je na rendlíček do rozpuštěného másla, přidej k němu trochu rozkrájené zelené petružele, trochu květu, osol to, načež k tomu přimíchej strouhané, do zlatova usmažené žemličky, konečně asi dvě lžíce sladké smetany, a nech to dohromady chvílku dusit, pak vychladnout. Zatím dělej těsto: Dej na vál trochu mouky, vraz do ní dvě celá vejce, přidej lžici vody, trošinku soli a vypracuj těsto jako na nudle, pak je rozválej, nakrájej kružátkem čtyřhranné, na čtyry prsty široké a též tak dlouhé kousky, okolky pomaž rozkloktaným vejcem, udělej na ně hromádky z toho prochládlého mléčí, přelož je, dobře přimáčkni a nech je ve slané vodě vařit, pak je oced', posyp ostrouhanou žemličkovou kůrkou a polej rozpáleným novým máslem. Místo mléčí může se také dát špenát, který se takto připravuje: Přeber a vyper dobře špenát, nech ho chvílku ve slané vodě povařit, načež ho drobně usekej; potom udělej trochu bílé jíštičky, dej do ní ten špenát, do hrnečku dej asi dva žloutky, kousek másla, trochu květu, asi dvě lžíce buď rybí polívky nebo petruželové vody, trochu malých hrozinek, a chceš-li, trochu cukru, dobře to umíchej, vlej to na špenát a nech ho chvílku dusit; pak s ním nalož jako s předešlou nádivkou.

## 18. Petruželová voda

Dej do necelých dvou litrů vody jeden na koláčky rozkrájený celer, dva kořínky petružele, hrst hrachu, zelenou petružel, osol to, a máš-li buď vnitřnosti nebo hlavičku z malého kapříka, tedy to k tomu připoj a nech to vařit; také můžeš při tom vařit několik raků. Tato petruželová voda jest nevyhnutelně potřebná, když se trochu kloudný postní oběd připravuje, protože se jí může použít jak na polívku, tak i ke všem omáčkám.

## 19. Obyčejná rybí polívka

Vyjmi vnitřnosti z kapra, žluč pozorně odstraň, aby se neroztrhla, taktéž to tlusté střívko, vnitřnosti dobře vyper a nech je na misce až k potřebě. Dej do hrnku na nudličky nakrájenou petružel, mrkev, celer a malý kousek zázvoru, nalej na to vody, osol to a nech to vařit; když je zelenina dost vařena, proced' ji a zapraž to bílou jíštičkou, dej do toho teprva nyní ty vnitřnosti z kapra, okořeň to trochu květem a nech to ještě hezky povařit; pak vlej polívku do mísy na smaženou žemličku.

## 20. Polívka z kapra na způsob jaternicové

S několika kusů kapra stáhni kůži a vyndej kůstky, maso odlož stranou, ty odřizky pak vlož do hrnku, dej k nim půl celeru, jednu mrkev, jednu petružel, pór, nalej na to vody, osol to a nech to vařit. Mezitím maso drobnince usekej, přidej k němu asi 4 stroužky rozetřeného česneku, trochu majoránky, trochu citronové kůry, trochu tlučeného hřebíčku, trochu zázvoru a drobet pepře, pak to dej do čistého hrnku, proced' na to polívku, v které odřizky se vařily, a nech to chvilenu vařit, načež zapraž zahnědlou jíštičkou a nech to ještě trochu povařit. potom polívku nalej na smaženou žemličku nebo na chlebiček a nes ji na stůl.

## 21. Čistá rybí polívka

Na 7 dekagramů másla nech dusit 1 cibuli, 1 petružel, 1 mrkev, kus celeru, přilej k tomu 2 litry vody, osol, dej hrst sušených hub a nech to do měkka vařit; potom dej kilo kapra, totiž hlavy a všeliké odřezky z něho, nech to hodinu vařit a proced' polívku skrze ubrousek. Je-li kalná, učisti ji sněhem z dvou bílků.

## 22. Hnědá polívka s knedlíčky

Nech na rendlíčku rozpustit kus másla, dej do něho mrkev, cibuli, petružel, kus kadeřníku (Braunkohl), několik kusů kapra, nové koření, zázvor, květ, hřebíček, všecko utlučeno, a nech to do hněda dusit. Dej ale pozor, aby se to nepřipálilo; pak na to nalej petruželové vody, v které též můžeš nechat vařit trochu hrachu, osol to a nech to asi půl hodiny vařit; potom polívku proced', upraž hezky zahnědle kousek cukru, dej ho do ní, a kdyby byla trpká, dej do ní též kousek bílého cukru, trochu tlučeného květu, a vlej ji do mísy na knedlíčky. Tyto dělej takto: Usekej drobnince kus rybího masa, namoč v mléce žemličku a nech ji s kouskem másla na uhlí na kašičku zavařit; když vychladne, vraz do ní čtyry žloutky, dej

k tomu to sekané maso a trochu soli, a chceš-li, můžeš do toho dát též kousek česneku a trochu majoránky, dobře to utři nebo v moždíři utluc, a dělej z toho dvěma lžičkami pěkně knedlíčky; načež vymaž misku máslem, klad na ni ty knedlíčky, přikrej je papírem a nech je i s miskou ve vařící vodě v páře vařit; pak je vyndej a nalej na ně polívku.

### **23. Dušená polívka s postní míšeninkou**

Dej na kuthan jeden rozkrájený celer, jednu cibuli, dva kořinky petružele, a možno-li v tom čase dostati bud karfiol, špargl, kapustu atd., může se i to připojit, mimo to dej k tomu kousky ryb, k čemuž se nejlépe mohou použít hlavičky malých kapříků, pak kus másla, dvě lžíce vody, trochu soli, několik lžic petruželové vody, nebo jiné rybí polívky, a nech to do hněda dusit; když to trochu zčervená, přidej k tomu ještě kousek másla, nech to trochu zapěnit, pak do toho vmíchej dvě vrchovaté lžíce pěkné mouky a nech z toho ke dnu přischnout škraloup; musíš však dáti pozor, aby se to nepřipálilo; potom na to nalej buď rybí polívku, nebo aspoň svrchu dotčenou petruželovou vodu, a nech to za častého míchání asi půl hodiny povařit; načež to skrze sítko proced' a trochu květem okořeň. Tato polívka může se nalíti nejen na smaženou žemličku, nýbrž i na smažené mléčí.

### **24. Postní míšeninka na jiný způsob**

Uvař vnitřnosti z jednoho jikrnatého a z jednoho mléčného kapra, jen že se mléčí oddělí a k smažení připraví. Když jest vše vařeno, rozebere se to, černé se rozkrájí a dá vespod, jikry se urovnají do věnečku, pak se to poklade smaženým mléčím, a okolo talíře se udělá věnec ze smažené, na kostky rozkrájené žemličky, která se opět poklade celerovými koláčky. Tato míšeninka zalije se dušenou polívkou.

### **25. Nákyp z kaprového mléčí [sladký pokrm]**

Nech pěkně kaprové mléčí s kouskem másla do měkka dusit, utři 6 dekagramů másla, dej do něho to mléčí a dobře to utři; pak dej k tomu půl druhé v mléce namočené žemličky, 6 žloutků, 4 dekagramy sladkých loupaných, drobně rozkrájených mandlí, 4 dekagramy tlučeného cukru, trochu drobně rozkrájené citronové kůry, trochu květu, osol to trochu, dobře to utři, konečně do toho vmíchej sníh z těch pěti bílků, vymaž formu máslem, vysyp ji strouhanou žemličkou, dej to do ní a nech to hodinu v páře vařit nebo péci; pak to vyklop, posyp cukrem a dej to na tabuli.

### **26. Moučné knedlíky [Příloha ke kaprovi na černo]**

(Uvádí i Hansgirková)

Rozkrájej žemličku na kostky, usmaž ji pěkně do zlatova v přepouštěném másle a nech ji vystydnout; utři na míse kus nového másla, vraz do něho 6 celých vajec, jedno po druhém, po každém vejci dej lžičku pěkné mouky a 2 lžičky sladké smetany, osol to a dobře to promíchej; potom vmíchej do toho tu smaženou žemličku a mouky tolik, aby, když se rukou

na těsto plácne, na ruku se nepřilíplo. Nyní udělej hodně velké knedle, dej je do vařící slané vody a nech je vařit, až jsou uvnitř dobře povařeny; potom rozkroj každý na čtyry čtvrti, posyp je strouhanou žemličkou a polej je rozpáleným máslem. Tyto knedlíky jsou k černé rybě výborné.

[V receptech na černou rybu u Hansgirkové i Rettigové je uvedeno, že se jako příloha používá dobrý moučný knedlík. V receptu na moučné knedlíky se uvádí, že se výborně hodí k rybám upraveným na černo. V ostatních receptech se o přílohách hovoří jen v minimu případů, proto je otázkou, zda lidé jedli kapří pokrmy bez příloh, nebo zda kuchařka musela sama určit momentální vhodnou přílohu.]

## **27. Obyčejný zemčatový salát se slanečkem [Příloha k rybám]**

Uvař, oloupej a za tepla nakrájej na lístky ne příliš velká zemčata, usekej na drobno jednu velkou cibuli a dvě natvrdo uvařená vejce; nyní dej na mísu vrstvu zemčat, posyp je cibulí a vejci, pak dej opět zemčata, na to zase cibuli s vejci, a tak pokračuj, až je všecko na míse, načež to polej octem se solí a olejem rozmíchaným; potom stáhni slanečka, rozpůli ho, nakrájej na malé kousky a salát jimi povrchu oblož. Je-li slaneček mléčný, tedy mléčí v hrnečku kverlačkou hodně rozmíchej s olejem a octem, a salát tím polej. Kdo chce, může k němu též připojit na kostky nakrájená jablíčka.

[Kyselý salát, který se nejpravděpodobněji podával ke smaženému kapru v době půstu.]

(Konec výčtu receptů Magdaleny Dobromily Rettigové, Domáci kuchařka 1826)

### **9.1.4 IV. Kateřina Koniášová – Kniha kuchařská 1712**

#### **Kapří recepty Kateřiny Koniášové:**

1. Zadušenina z kaprů s. 81
2. Kapry nadívané v černé neb žluté jíše s. 99
3. Kaprové šišky s. 100
4. Kaprové šišky jiným obyčejem s. 101
5. Kaprové opečené v černé jíše s. 101
6. Kapr v své jíše s. 109
7. Jícha na kapra z koření s. 175
8. Kapr ve francouzské jíše s. 194
9. Kapr v sládkovské jíše s. 222
10. Jak se má kapr dobře přistrojiti s. 230

[Recepty IV.1 - IV.6 jsou duplicitní, jejich zápis jsem tedy neopakovala]

## **7. Jícha na kapra z koření**

Vezmi ze dvouch kaprův krev, zvař ji v dobrém octě zmiš (zamíchej) ji dobře, aby se ryba v ní uvařiti mohla a když se již vzhůru vařiti bude, tehdy vlož do kotlíka kus cukru ať se ryba vínem vaří, až skoro dosti bude, bude-li kapr veliký, tehdy musíš libru cukru dáti, můžeš chceš-li taky do ní dáti pepře, když pak ta jícha dosti uvařená bude, tehdy ten kapr ještě do ní vlož, vždy po dvouch kusech a čerstvý lemonový zofft [Saft?] k tomu, lemon potom zkrájej drobně, zvař a vlej s tou jíchou na ty ryby, a tak budeš mít rybu i jíchu hotovou, pakli to chceš na studeno míti, ponech přes noc státi a budeš míti dobrou huspeninu.

## **8. Kapr ve francouzské jíše**

Vezmi dobrého kapra, ostrouhej a nasol jej čistotně, když pak nějakou chvíli nasolený poleží, tedy ustří z něho šlejm, dej jej do rendlíku a přilož dobrý kus másla slanýho, vezmi potom holbu dobrého vína, tolik silného octa, okořeň dajíc pepře, zázvoru, hřebíčku, květu, skořice a pár slaných lemonů. Schovej také krev z toho kapra a potom ji dej zase k těmto věcem a přilej jeden žejdlík dobrý hrachový polívky a když všechno to na hotově míti budeš, tedy vař až se tobě bude zdáti, že již dosti jest uvařený, přikrej toho kapra, aby pára nevycházela a když ho již právě dostrojovati chtěti budeš, dej ještě na něj dvě hrstě kaparů a dvě lžice plný olivy a ponech, ať ještě asi po dvakráte s tím zevře a tak již hotovej.

## **9. Kapr v sládkovské jíše**

Předně musí se kapr z rosola dobře uvařiti, potomně vezme se něco málo octa, ovařeného petruželného kořene spolu s nějakou částkou vody, pepře, cukru, muškátového květu, čerstvého máslového másla, to všechno nechá se pospolu vařiti a když drobet povře to na kapra vlíti a v týž polívce téhož kapra zase zvařiti a když se na stůl dáti má, musí se ještě na něj kus máslového čerstvého másla dáti, toliko, co se rozpustí, a tak bude dobře přistrojený.

## **10. Jak se má kapr dobře přistrojiti**

Vzíti kapra a nechati ho naživu v nádobě dva neb tři dni a nalévati na něj často čerstvou vodou, aby se vyšlemaoval a potom toho kapra vzíti a zabíti, oškrabatí šupky z něho pryč a vzíti octa, namočiti jej do něho a nechati ho v tom octě dvaceti čtyry hodiny ležeti a udělat topinku nebo dvě, nasyp na ně všelijakého koření a dáti ho do toho kapra s těmi topinkami a na roštu pomalu péci, budet' dobry.

### 9.1.5 V. Jan Kantor – O rozličných krmích [1545-1572]

#### Kapří recepty Jana Kantora:

1. Šišky kaprové v sobotu
2. Kaprové šišky
3. Kaprové šišky jiným obyčejem
4. Kapři odpečení v černé jíše
5. Huspenina kaprová
6. Huspenina kaprová jiným obyčejem
7. Šišky z kaprových jiker
8. Kapři nadívání
9. Ryby po uhersku
10. Zadušenina z kaprův
11. Paštka z ryb
12. Kapr v své jíše
13. Zadušenina z kaprů
14. Štičí huspenina neb kaprová
15. Kaše z mléka kaprového

[Recepty V.2 - V.15 jsou duplicitní, jejich zápis jsem tedy neopakovala]

#### 1. Štiky [šišky?] kaprové v sobotu

Vezmi kapr, uvař jej v rosoli, ať jest při soli, tak jak se vobecně vaří i s mlíkem. Když pak bude dobře, vobeř maso z kostí, dej na vokřin i s mlíkem, potom dej řeckého vína, mandli, petružel zelenou a málo petruželného koření, dej pepř, zázvor, hřebíčky, muškátový květ, skořici, šafrán a vlí jedno vejce a zsekej dobře, dělej šišky a pec je na másle jako jiné šišky, až budou červené. A když je postní den, tehdy v olej, potom odlej na ně predlík z perníku a z vína. Pakli chceš černý koření, nasuš topének z rezného chleba, dej řeckého vína a ztluc je v moždíři, rozpust' vínem a povař spolu s šíškami a vokořeň pepřem, hřebíčky, zázvorem, šafránu málo, potom jez.

(Konec výčtu receptů Jana Kantora O rozličných krmích [1545-1572])

### 9.1.6 VI. Bavor mladší Rodovský z Hustiřan – Kuchařství, to jest knížka o rozličných krmích 1591

#### Kapří recepty Bavora Rodovského z Hustiřan:

1. Kyselice čtyř barev
2. Kapři nadívání v černé neb žluté jíše
3. Kaprové klobásy
4. Kapři sekání

5. Kapři odpečení v černé jíše
6. Huspenina kaprová
7. Huspenina kaprová jiným obyčejem
8. Šišky z kaprových jiker
9. Kaše z mléka kaprového
10. Kaše z pečených kaprů v postě
11. Kaše postní z jiker kaprových
12. Kapři nadívání
13. Vajce z kaprův
14. Huspenina světlá
15. Ryby sekané
16. Ryby pretované
17. Ryby po uhersku
18. Zádušenina z kaprův
19. Paštka z ryb
20. Kapr v své jíše
21. Polívka z kaprův

### 1. Kyselice čtyř barev, ta má z kaprův dělána býti tímto spusobem:

Vezmi kapruov deset, aneb coť by se zdálo, nevelmi tučných, vykuchaj je, neostrouhaj z nich šupin, i prosoliž je trochu, a opec na roště, a když je upečeš na místo, daj je do moždíře, ať se velmi dobře utlukou, a vezmi vína čistého, rozpustiž to a protáhni čistě jako bílou jíchu a rozděl do čtvera nádobí, do jednoho, jako do druhého. A udělaj jednu černou, druhou brunátnou, třetí zelenou, čtvrtou bílou.

**Najprv aby byla černá,** přilej čisté krve slepičí aneb prasecí a nedaj k ní než hřebíčků a pepře, a oslad' dobře.

**Brunátnou takto dělaj:** Nasuš fioly s chrpou a zetři čistě v pánvi, jako by pepř rozetřel, i vsypiš do té kyselice brunátné, oslad' ji a daj do ní zázvoru a skořice.

**Zelenou takto udělaj,** nasuš petružele zelené s pšenicí zelenou neb s osením mladým, tři to v pánci jako šafrán a oslad' ji také, a daj ten prach do zelené kaše.

**Bílou takto máš dělati:** Vezmi koření fiolného a muškátových kulek, ztluc to na prach a vsyp jej do čisté sladké smetany i vař všecky ty kaše, každou zvlášť, a když dobře uvrou, připravíš sobě necky a udělaj sobě dřevíčka z tenkých šindeluo, šíři čtyř prstuov, aby bylo jich šest neb sedm. I kladiž ty deštičky na necky, pomaže deštiček něčím mastným, aby je mohl snadno vyníti. A když ty všecky kyselice vyleješ, nechajž státi v studeně a ponechaj každé barvy v kotlíku se dvě nebo se tři lžíce. I vezmiž ty deštičky a zalévaj těmi kyselicemi, kteréž's ostavil, tak aby se barvy trefně spojily.

## 2. Kapry nadívané v černé neb žluté jíše

takto dělají máš: Ostrouhaj kapry čistě a obřež okolo hlavy kůži a ztáhni ji až k ocasu, vykuchajíc, zřež maso a nastrč na dřevěný rožníky, jako by je měl péci, zasekaj čistě to maso a přisol, což se zdá a daj zelené petružele a mandlův s řeckým vínem, nadívajž zase a přivleč tou kůži, kterou's ztáhl, vezmiž čistého dochu, krátce uťatého, omoč jej v vodě, a daj jej na rošt, i vkladíž, ať se peče znenáhla, a když se upekou, udělaj jíchu, uvaře dva neb tři kusy kapra s petruželovým kořením a rozetři v pánvi, přidada topénku neb dvě z bílého chleba. A když se rozetře, rozpust' to vínem neb vodou a protáhni skrze sítko a okořeň jíchu, čím chceš kromě hřebíčků. A když dáš kapry na mísu, polej je tou jíchou a budeš moci jísti.

(Týž recept i Severin a Koniášová)

## 3. Kaprové klobásy

takto dělají: Vezmi kaprův několik, nevelmi tučných, ostruž je čistě a zřež to maso z nich a zsekaj je čistě a to, kteréž na kostech zůstalo, zastavě čistě vody do kotlíka a když zevře, kladiž ty kusy tam, ať obevrou dobře. Potom zbeř to maso z nich a přičiň je k tomu syrovému masu, i zsekaj dobře spolu a přidaj mandlův, řeckého vína a petružele zelené a okořeň pepřem a šafránem, i udělaj dlouze jako klobásy, mezi dvěma kosíři válej je po štoku a pomni přisoliti. A potom vstav tu jíchu, v které jsou kosti vřely (procedě skrze sítko) na oheň v kotlíku, a když počne zvírat, vklad' tam klobásy, ať vrou, ocediž je čistě, a ty kosti, které's vybral, daj do moždíře a ztluc, a přidaj topénku z bílého chleba a petruželového koření. A když se ztluč, rozpust' tou jíchou, kterouž's ocedil z klobás a protáhni skrze hartoch, a zřeže ty klobásy, daj do té jíchy a okořeň pepřem, šafránem, potom jez.

(Severin mírně jinak, jako kaprové šišky, stejně i Kantor a Koniášová)

## 4. Kapry sekané

jiným obyčejem. Ostruž kapry a vykochaj a obřež z nich maso, ať nic na kostech neostane a usekaj, dada řeckého vína mandluov dosti a petružele zelené, i nadělajž okrouhlých rožníkuov z šindela, co by dosti bylo a oblep okolo nich nevelmi tlustě, aby se propéci mohlo, pečíž to na roště na dochu, aby roštu nechytalo. A když se dobře opeče, udělajž na to jíchu, zčehoť se zdá, aby byla počernalá, a okořeň jíchu pepřem, hřebíčky, a přislad', čímť se zdá a vybera rožníky z klobás, zřež je a vlož do jíchy, ať v tom zevře a daj na mísu.

(Severin mírně jinak, jako kaprové šišky jiným obyčejem, stejně i Kantor a Koniášová)

## 5. Kapry odpečené v černé jíše

takto máš dělají: ostruž je, vykochaj a nasol, dajž na rožníky a upec na místo, udělajž jíchu na ně takto: Upec několik jablek na rožníku a daj je do moždíře s kůrou rezného chleba, usuše čistě, okořeň pepřem, hřebíčky, šafránem a sejma kapry s roštu, ostruž čistě a daj na mísu a polej tou jíchou a daj svrchu jablka pretovaná jako na zvěřinu a oslad' jíchu a pospi svrchu skořicí a potom můžeš jísti.



(Týž recept i Severin, Kantor a Koniášová)

## **6. Huspenina kaprová**

takto má dělána býti: Ostruž kapra, roztrhni, zsekaj na kusy, a vymyje, prosol, ať najde soli, potom vezmi vína sladkého, přilej octa vinného a přistav k ohni, a když počne zvirati, umej opět kapra, aby na něm šlemu neostalo, vklad', ať vře dobrou chvíli, připravíš sobě čisté šátky a do každého zvláště daj toho koření, pepře, zázvoru, skořice, šafránu, muškátového květu a zavaž každý zvlášť nitkami, aby se ven nevysulo, daj na kapra, a nechaj vřítí v tom dobrou chvíli, když uvře, ocedíš koření a rozklad' na mísu, i polejž tím kořením, procedě skrze sítko a když se stydne, vybera řeckého vína a mandluov, upretuoj a pospi svrchu.

(Týž recept i Severin a Kantor)

## **7. Huspenina kaprová jiným obyčejem.**

Ostruž kapra, roztrhni a zsekaj na kusy a prosol, vymyje octem dobrým a s starým pivem smíšeje, vodou nevymývaj, i vezmi řeckého vína puol libry nebo libru, vypera, rozetři čistě v pánvi a rozpust' tím octem, jako's ryby vymyl, protáhni a vlej do kotlíka, dajž tam ryby prosolené, a vař čistě, a daj pepře, hřebíčků, zázvoru, květu, šafránu, ať jest vhod žluto, a přislad' medem a rozklad' na mísu. A když se stydne, pospi mandly a řeckým vínem a můžeš jísti.

A kdyby bylo letním časem a horko, že by se nechtěla huspenina stydnouti, usuš jabloňový květ a zetři jej v pánvi na prach, i vespi ho do té huspeniny, ať zavře s tím prachem a hned se stydne. Pakli by toho neměl, ale zjednaj sobě vyzích měchýřův, vypera, daj to do huspeniny, ať rozevře, a stydneť se, by pak bylo největší horko.

(Týž recept i Severin a Kantor)

## **8. Šišky z kaprových jiker**

dělej takto: Uvař jikry na místo, odvrha střevce (střívka), vezmi žemli neb dvě, nadělaj topének, i daj je s jikrami do pánve a tři, a když to čistě utřeš, přiraz mezi to tři neb čtyry vajce a přidaj zelené petružele, okořeň pepřem, šafránem, a daj řeckého vína, a udělaj dobře husté, že by se mohlo mezi rukama váleti a vezmi bílé mouky na mísu, a obaluj sobě ruce a dělaj šišky tak veliké jako vajce, zpec je v másle, a udělaj na něj jichu, jako vinný jíšel, a rozkrájej je na poly a klad' do té jíchy a zakořeň zázvorem, šafránem, květem, a přislad' trochu a pomni, aby jim přisolil v pánvi, když třeš.

(Týž recept i Severin a Kantor)

## **9. Kaši z mléka kaprového**

takto dělaj: Usmaž mléko kaprové v másle, neb v oleji dřevěném, a upretuj rejže s hrst neb se dvě, daj do moždíře, ať se spolu ztluče, a vsyp tam s přehrštlí hrozének, a přičiň fiolného

kořene. A když všecko dobře utlučeš, vezmi vína výborného, rozpust' tu kaši, a protěhni skrze hartoch, a daj do kotlíka, okořeň skořicí, šafránem, když dáš na mísu, pospi čistými konfekty.

### **10. Kaše z pečených kaprů v postě**

kdyby se velicí hosté přihodili, takto se dělá: Vezmi několik kapruov, ostruž a vykochaj je, a per na roště, dada do nich šalvěje, petružele, kmínu, ať se to spolu upeče, a když se upeče, daj do moždíře a ztluc, a vrz tam hrst anézu. A když se dobře utluče, zhřeje vína i rozpust a protěhni a daj do kotlíka a nedávej žádného jiného koření než květu, a oslad', a pospi rozéneky pretovanými i cukrem, a daj na mísu.

### **11. Kaše postní z jiker kaprových**

Vezmi jikry kaprové, uvař je v čistém víně, uvaře daj do pánve, ať se čistě tře s petruželným kořením a loučným kmínem. A když se utluče, rozpust' tím vínem, v němž jikry vřely, přičiň k tomu bílé mouky, a daj také koření, zázvoru, šafránu a oslad' medem a protáhni potom usuš topének bílých, a zkrájej jako nejčistší řepu, dada na mísu kaši, pospi ji svrchu topénkami, a zahřeje malvazi s puol žejdlíka, vespi do něho skořice neb zázvoru, a polejž tím tu kaši svrchu, a ničímž neposypaj. Neb se tak strojí u velikých dvoruov.

### **12. Kapry nadívané**

Rovně též kapry sekané tak dělaj. Kapr oblup čistě, sedři s něho kuoži, a maso odbeř od kostí, a zsekaj drobně a co při kostech zuostane, otuž a odejma, zsekaj a ssad' spolu a daj mandly krájené, řecké víno, koření: pepře, zázvoru, květu, šafránu, zdělaj to potom na koule, a daj do kotla do horkého úkropa, ať se uvaří na místo, potom ty kosti ztluc v moždíři dobře, a usuš topének několik z bílého chleba ušítirale, a omoč je v studené vodě, daj je do moždíře, tluč spolu a zahřeje dobře víno, rozpust' a protáhni skrze hartoch, dajž koření: pepře, zázvoru, skořice, květu a zvař to nevelmi s těmi rybami, a daj celé mandly loupané, potom daj na mísu a jez.

(Týž recept i Kantor)

### **13. Vajce z kaprův**

takto dělaj: Ostruž kapry, stáhni s nich kuoži, obřež maso, a zsekaj velmi drobně, a což bude na kostech, obvař, obeř, a zsekaj zvláště, a kůži také zsekaj zvláště, mandly zlup, zkrájej drobně, až bude jako těsto, a daj pepř sám, vezmi mandly loupané, co by mohlo býti polovice proti těm rybám, ztluc je v moždíři velmi dobře, a daj cukru, ať jest dobře sladko, a málo vody, aby se v hromadě mohly držeti, dajž koření: šafránu, skořice, zázvoru, potom dělaj kulky jako žlutek a obviňuj tím kaprem, udělaj k vajci podobné, potom vlož je do kotla, a zvař je dobře u vodě, potom udělaj těsto, v postní den z makového mléka a tento den z vajec, smaž v makovém neb v dřevěném oleji a tento den v másle, i dáš je na zelí zřezané, takto připravené: Zřež zelé a vymoč je dobře, ztluc mandly, udělaj mléko, vlej na zelé, nedaj dlouho vřiti, ať

toliko zevře, a omast', postní den makovým neb dřevěným olejem, a tento den čistou smetanou. A když dáš na mísu, dajž vajíce svrchu, aneb můžeš udělati houštěk, a oslad' medem, a vlož ta smažená vajíce do něho, daj koření: pepře, zázvoru, šafránu, skořice, ať v tom zevře málo.

#### **14. Huspenina světlá**

Vař vyzí měchýř znenáhla v hrnci polévaném, až bude husto, potom oblup lupiny z kaprův, a vymej u vodě, a zvař ocet čistě v kotle, a vyšumuj dobře, potom přelej tu jíchu z vyzího měchýře, daj do toho ty kapry a vař na místo, daj koření: pepře s potřebu, zázvoru, šafránu, potom když vytáhneš ryby na necky, vlej jíchu zase do kotla, ať se zhřeje znenáhla u tichého ohně, vezmi hřebíčků, coť se zdá, zapust' do jíchy. A když chceš dáti na mísu, proced' skrze novou rouchu znenáhla, co by sama mohla téci a koření, co zůstane v té rouše, schovaj k jiným potřebám.

#### **15. Ryby sekané**

takto dělaj: Vezmi tři kapry anebo více, a ostruž je čistě, potom vezmi nůž ostrý a maso s hřbetu i s ocasu, jakž muožeš, zřež bez kostí, a klad' na hromadu, jako by chtěl klobásky dělati, osol a daj muškátového květu do něho, a pepře celého, a chleba třeného, zsekaj dobře, potom sválej to maso sekané ve tři kusy, aby potom z nich mohl dělati malé kousky, obvař je čistě u vodě, a ať povrou dobrou chvíli. Potom pak učin takto: Vezmi ty obloupené ryby, a vař je u vodě a když dobře budou, schovaj tu jíchu z nich, neb ji potom musíš míti, vezmi koření petruželného, za dva kusy ryby neb za tři, a mléka rybího, a trochu chleba bílého, a uvař to samo v hrnečku. A když porozumíš, že by dobře bylo, sced' tu vodu z toho pryč, to ztluc v moždíři, a onu vodu z oněch ryb vezmi, a udělaj s touto jíchou, a protáhni skrze hartoch a schovaj, okořeň zázvorem, pepřem, šafránem. A když tu jíchu budeš míti, vlož teprv do ní ony všecy ryby sekané i nesekané a vař, a když uvře, porozumíš jíše a opravíš.

#### **16. Ryby pretované**

Vezmi kapruov, kolik chceš, třebas jeden, upec na místo, a udělaj houštěk s vínem, aneb, jakž umíš nejlépe, protáhni jej skrze hartoch, a okořeň pepřem, hřebíčky, šafránem. Item, jiné ryby s kořením, čistá jícha z topének a řeckého vína, ztluc to spolu, protáhni skrze hartoch, a okořeň pepřem, hřebíčky, zázvorem, šafránem, a potom jez.

#### **17. Ryby po uhersku**

Vezmi octa vinného a vína trochu, a vody, což můžeš rozuměti, a vlož tam ryby, a nakrájej tam jablek na křížalky, a cibule trochu. Také když jsou dva kapry, tehdy dost jest šest jablek, a cibule tři, vař spolu a okořeň pepřem, zázvorem, šafránem, muškátovým květem a jez.

(Týž recept i Severin a Kantor)

## 18. Zadušenina z kaprův

Vezmi kaprův a odři je, jako by též chtěl sekané ryby dělati, a usekaj čistě, a daj do nich trochu chleba a muškátového květu, zdálit' se. A když tak učiníš, měj několik špiček tenkých zdělí na píď, a když míti budeš, udělej to maso na dlouhé kusy, a vstrč na rožníky a pec na roště, až dobře bude, potom vystud' to pečené maso, čistě, a zřež na kusy tence. Pak udělej jíchu takovou: Vezmi chleba bílého, a rozvař u víně a protěhni, okořeň všemi kořeními, a vystud', ať jest obé studené, pak tepruv slož v hromadu do hrnce.

(Týž recept i Severin a Kantor)

## 19. Pašteka z ryb

Vezmi kapra neb jinou rybu, obvař je, potom lupiny z nich sejmi, a zsekaj na malé kusy, a zsekaj petružele a šalvěje, k tomu přičiň pepře, zázvoru, kmínu, šafránu to v hromadu směš s vínem, k tomu učiň tenké těsto, ať jest tvrdé a bez kvasnic, a ty ryby udělej v to, a nalí vína na to, a příkřej tenkým těstem, a na vrchu učin malou díрку, ať pára muože ven jíti, a kdyžť se bude zdáti, že by dobře bylo, tehdy daj na mísu a jez.

(Týž recept i Severin a Kantor)

## 20. Kapr v své jíše

Vezmi kapr, ostruž jej a roztrhni, a zsekaj na kusy, a máš-li dobrý ocet, umej jej, a proced' ten ocet s jeho krví, i vlejž naň zase a osol v míru, a zapust' hned kořením na studený ocet, pepřem, zázvorem, šafránem, hřebíčky, a to v míru, a uvaře daj na mísu.

(Týž recept i Severin, Kantor a Koniášová)

## 21. Polívka z kaprův

Vezmi vína, co by s mísu bylo, potom vezmi kaprů, coť se zdá, i dada je do té polévky, zvaříž v ní ty kapry, aby dobře zevřeli, potom usmaž štiku a daj ji na polévku na vrch, okořeň zázvorem a skořicí a oslad' cukrem zdálit' se, přidaj pepře.

### 9.1.7 VII. Pavel Severin z Kapí Hory – Kucharzka 1542

#### Kapří recepty Pavla Severina z Kapí Hory:

1. Zadušenina z kaprů
2. Kaprové šišky
3. Štičí huspenina neb kaprová
4. Bílá huspenina
5. Kaše z mléka kaprového [A]
6. Kaše z mléka kaprového [B]
7. Kapr v koření

8. Jináč uvaře kapr
9. Ryby v sladké jíše
10. Kapři nadívání v černé neb žluté jíše
11. Kapři odpečení v černé jíše
12. Huspenina kaprová
13. Huspenina kaprová jiným obyčejem
14. Šišky z kaprových jiker
15. Ryby po uhersku
16. Zádušenina z kaprův
17. Paštka z ryb
18. Kapr v své jíše
19. [Recepty VII.10 - VII.18 jsou duplicitní, jejich zápis jsem tedy neopakovala]

### 1. Zadušenina z kaprů

Vodra kapra upec a vosol a daj do vocta za tři dni, vař jej v voctu vinném s vínem. A udělaj jíchu černů z řeckého vína. Okořeň ut supra – hřebíčkem, skořicí a oslad' cukrem. (řazeno mezi masitá jídla)

(Týž recept i Kantor a Koniášová)

### 2. Kaprové šišky

Vezmi kapr nevelmi tučný, ostruž čistě a zřež to maso z něho a když to maso zřežeš sekaj čistě a to kteréž je zůstalo na kostech zastavě čistě vody do kotlíčka a když zevře kladiž tam ty kosti ať obevrou dobře potom zběj to maso z nich, i přičiň je k tomu syrovému masu a přispi mouky i sekajž dobře spolu i přidajž mandluov a řeckého vína a petružele zelené a okořeň pepřem, šafránem i dělaj dluze jako klobásy mezi dvěma kosíři váleje po čistém štoku a pomni přisoliti a potom přistav tu jíchu v kteréž sú kosti vřely, procedě skrze sítko na oheň v kotlíku daj, a když počne zvířati vklad' tam klobásy ať vrou. A když uvrou oced' je čistě a ty kosti kteréš vybral daj do moždíře a ztluc a přidaj topénku z čistého chleba a z petruželného kořene a když se ztluče rozpust tou jíchou kteréš klobásy ocedil a protáhni skrze hartuch a zřeže ty klobásy daj do té jíchy okořeň pepřem a šafránem.

(Týž recept i Koniášová)

### 3. Štičí huspenina neb kaprová

Takto ji dělaj. Vezmi vína a trochu octa najmě vody a tři jablka neb čtyři oblup a vlož do toho a cibuli jednu a zvař to prve než vložiš štiku (kapra) potom vlož tam štiku (kapra) a vař z nenáhla a šumuj což nečistého bude až i dobře bude, potom okořeň než když na mísu jíchu létí chceš, naklad' jablek tam než zavrz cibuli pryč.

(Týž recept i Kantor)

#### **4. Bílá huspenina**

Vezma vocta, vína a vody at' vře, rozetřij mandli a neb mléko kaprové vymočené, rozdělaj svrchu psanou jíchou a procedě dajž na ryby jaké chceš a zavaže v šátku řebíčky a zázvor, květ vlož tam.

#### **5. Kaše z mléka kaprového [A]**

Osmaž mléko a ztluč je v moždíři s rajží, rozpust' vínem, protáhni a zvaře okořeň a pospi čím chceš.

(Týž recept i Kantor)

#### **6. Kaše z mléka kaprového [B]**

Uvaře mléko a rozmoče bílý chléb rezetři spolu s cukrem neb medem.

#### **7. Kapr v koření**

Roztrhna jej vyced' krev do vína a vlož do toho topenice rozetra procedě a okořeně vlí na ty ryby.

#### **8. Jináč uvaře kapr**

Málo sejmi z něho maso a sekaje drobně udělaj jatu [? nečitelné] mezi rukama a krájej je meciž do oukropu a udělaj na to jíchu sladkou.

#### **9. Ryby v sladké jíše**

Uvaře ryby dělaj na ně jíchu z topinky bílé a z petružele, rozdělaj vodou a vokořeň.

## 9.2 Slovníček starších pojmů v historických kuchařkách

Výrazy anéz, dymián, kružadko, kružátko, míšeninka, moždíř, petružel, petruželka, pytvat (!), rozklokat, strouček, štipec, žemlička není třeba vykládat, protože jsou svou podobností se současnými výrazy srozumitelné i dnešnímu čtenáři.

an – když	trhnout – vykuchat
demuť – tymián	úhelky – žampiony
doch – slaměný vích	úkrop – vývar
dřevěný olej – rostlinný olej	ut supra – jak [uvedeno] výše
francovaná, fašírovaná – sekaná	vodní řeřicha – potočnice lékařská ( <i>Nasturtium officinale</i> )
hartoch – síto	vokřín – mísa
houštěk – zahuštěná omáčka	všehochuť – nové koření
jícha – omáčka	zemčata – brambory
jíšel – řídká kašovitá šťáva	zofft – šťáva
kadeřník – kapusta kadeřavá ( <i>Brassica oleracea var. sabellica</i> )	zpejchnout – lehce osmažit, nechat zrůžovět
kaprle, kaprlata – kapari	žejdlík – objemová míra, cca 0,48 l
karfiol – květák	
koflíček – jednotka objemu, asi 100 ml	
konfekt – sladkost, cukrovinka	
kosíř – sekáček	
kuthan – litinový hrnec, železnák	
kyselice – kyselá polévka	
libra (česká) – jednotka váhy, 0,513 kg	
lot (vídeňský) – jednotka váhy, 17,5 g	
lupiny – šupiny	
malvaz – sladké těžké bílé víno	
mléko kaprové – mlíčí	
pánec – pánev	
plýtve – žábry, ploutve	
predlík – hustá omáčka, poleva	
přehršle – hrst	
roštěk – rošt	
rožník – špíz	
řecké víno – rozinky	
šišky – knedlíky	
špargl – chřest	
štok – prkénko	
šumovat – sbírat pěnu	
šupky – šupiny	
tartofle – brambor	
topenice, topénka – topinka, usušený chléb	





### 9.3 Seznam obrazových příloh

- Obrázek 1 (v textu) – Ilustrace z knihy *Orbis sensualium pictus* Jana Amose Komenského  
Obrázek 2 – Titulní list Severinovy kuchařky (1540/1542)  
Obrázek 3 – Ukázka tisku Severinovy kuchařky s receptem VII. 10  
Obrázek 4 – Ukázka tisku Severinovy kuchařky s receptem VII. 2  
Obrázek 5 (a frontispis) – Titulní strana kuchařské knihy Bavora mladšího z Hustiřan (1591)  
Obrázek 6 – Ukázka tisku Kantorovy kuchařky (1545-1572)  
Obrázek 7 – Ilustrace z *Knihy kuchařské Kateřiny Koniášové* (1712)  
Obrázek 8 – Portrét M. D. Rettigové z 20. vydání její *Domácí kuchařky* (1895)  
Obrázek 9 – Ilustrace púlení kapra z kuchařky Františky Hansgirkové (1871)  
Obrázek 10 – Titulní strana *Kuchařské školy Marie B. Svobodové* (1894)

Kromě obrázku 1, který je převzat z publikace uvedené v seznamu literatury (Komenský in Červenka et al. 1970), jsou všechny ostatní obrázky převzaty prostřednictvím souborného katalogu České republiky Národní knihovny Praha z digitální knihovny Manuscriptorium (<http://www.manuscriptorium.com/cs>). Konkrétní odkazy jsou dle titulu uvedeny v seznamu literatury.

## 9.4 Obrazové přílohy



**Obrázek 2** Titulní strana prvního vydání Severinovy kuchařky. Národní knihovna Praha uvádí rok vydání 1540 (MDXL) i 1542 (na obrázku pod stojící postavou)



### ¶ List.

a tak co by dosti bylo aby nebyla husta Gic  
cha přistaw okoreň wšsým koreňm/krom  
šřebickuow/čdyž zervře wkladiš tu obwar  
nú Sstiku tam/a to sekane také tam dag/ ře  
ckeho wíjna/ Limauny zkrageg co Grosse/  
a oslad Cukrem neb Medem/ ať stým pow  
ře chwyli/ a čdyž dobre bude dag na Nisu  
čdyž rozklades Sstiku polij Gichau/ Kos  
zynky/ Rzecké Wíjno.

### Kapry nadiwane w

černé/ neb w žluté Gisse.

¶ Ostruž Kapry čistie/ y obrieš okolo hlas  
wy kuožy a ztáhni až k ocašu/zřež Masso/ a  
wykuchag/ a nastrč na dřewienny Rožnič  
yako by gey miel pecy/ sekagi to čistie maso  
a přisol což se w mýru zda: A dag zelené  
Petružele a Mandluow s Rzeckým winem  
nadiwagi zase a přiwlec Rožij/ Kteris stahl  
y wezmi čisteho dochu kratce vtiateho wo  
moč gey v wodie/a dag gey na Roste/ a w  
kladiš ať se peče znenahla. A čdyž se vpekau  
wdielag Gichu/ pwarě dwa neb tři kusy Ka

Obrázek 3 Ukázka tisku Severinovy kuchařky s receptem VII. 10  
(Kapry nadivané v černé, neb v žluté jíše.)



XI

pra s Petruželnyim korenijm / y rozetři w pan  
wi přidada Topenku neb dwie zbýleho ch  
leba / a když se dobře rozetře rozpustí to wj  
nem neb wodau / a protiehni škrze Sytko / a  
okoreně Gichu čijm chceš / kromie šřebičkú  
A když daš Kapry na Mýsu polij ge tau  
Gichau .

## Kaprowe Šišky.

¶ Wezmi Kapr newelmi tučný ostruž  
čistie a srzež to maso znieho / a když to mas  
so zřeješ sekaj čistie / a to kteréž gě zustalo na  
kostech zastawie čiste vody do kotlička / a k  
dyž zewře kladišťá ty kosti ať obewrau dobře  
potom zberz to maso zniých / y přičin ge ko  
mu syrowemu masu a přispí mauky y seka  
gš dobře spolu y přidajš mandluow a rzerz  
leho wina a petruiele zelene a okoreně pepřem  
šsafranem y dielag dluze yako koblasy mezy  
dwiema kosyri walege po čyštení štoku / a  
pomni přisolyti / a potom přistaw tu gichu  
w kteréž su kosti wěli / procedie škrze sytko na  
oběh w kotliku day . A když počne zwiřrati

Q. III

Obrázek 4 Ukázka tisku Severinovy kuchařky s receptem VII. 2  
(Kaprové šišky)



Kuchařství/  
To jest:  
Knižka o rozlič-  
ných Krmých/ kterak se užiteč-  
ně s chutí strojiti mají: Jakož-  
to Zvěřina/ Ptácy/ Ryby/ a jiné mnohé  
Krmě. Každému Kuchaři/ aneb  
Hospodáři/ Knižka tato potřeb-  
ná y užitečná.



M. D. XCI.

**Obrázek 5** (a frontispis) – Titulní strana kuchařské knihy Bavora mladšího z Hustiřan (1591)  
(*Kuchařství, to jest Knižka o rozličných krmích, kterak se užitečně s chutí strojiti mají.  
Jakožto zvěřina, ptáci, ryby a jiné mnohé krmě. Každému kuchaři aneb hospodáři knižka tato  
potřebná i užitečná.*)



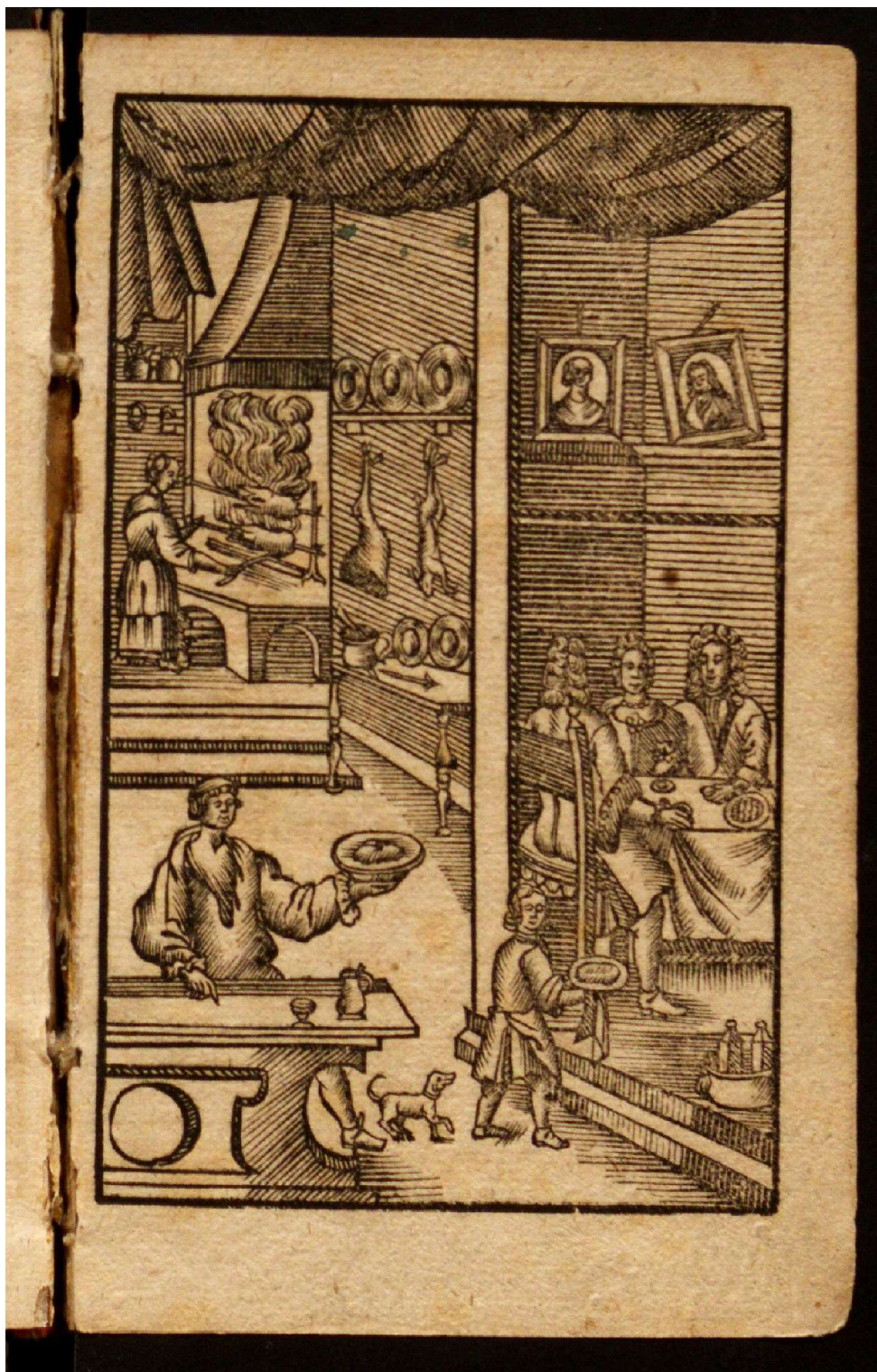
¶ **W**ostruz Kapry čisté / y obřež okolo  
 hlavy kůži / a stáhni až k wocasu / zřež masa  
 so / a wykuchey / a nastreč na dřevěný rož-  
 nýk jakoby gey měl pécy / zsekeyz to čisté  
 Maso / a přisol coť se w mýru zdá / a dey  
 zelené Petruzele a Mandluow s Ržecým  
 Wínem / nadýweyž zase a přivolec Koží  
 kterús stáhl / y wezmi čistého dochu krátce  
 utiatého / womoč gey wwodě / a dey gey na  
 roste / a wkladiž at se peče zmenáhla / A když  
 se vpeče vdeley gichu / wware dwa neb tři  
 kusy Kapra s Petruželnyim koreným / y ro-  
 zetři w Pánwi / přidada topětku neb dvě  
 z bílého chleba / a když se dobře rozetře / roz-  
 pastiz to Wínem neb wodau / a protěhni  
 strze Sýtko / a okoreň Gichu čím chceš /  
 kromě žřebijčkuo. A když dáš Kapry na  
 Mýsu / polij ge tau Gichau k tomu pře-  
 prawenau.

## Kaprowe šišky.

¶ **W**ezmi Kapr newelmi tučný / wo-  
 struz čisté / a zřež to Maso zneho / a když  
 J ij

Obrázek 6 Ukázka tisku Kantorovy kuchařky s receptem V.2  
 (Kaprové šišky)





Obrázek 7 Ilustrace z 1. vydání kuchařky Kateřiny Koniášové (1712)

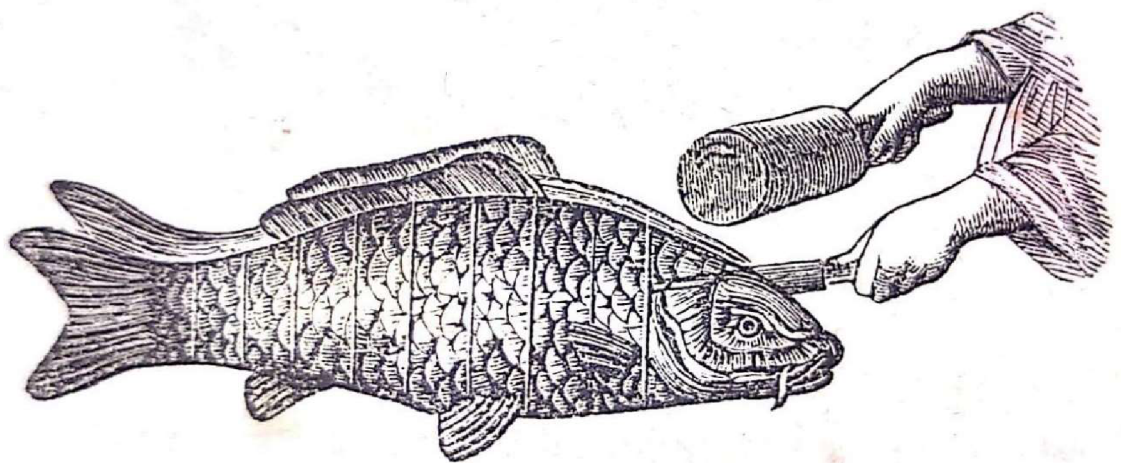




Magdalena Rettigová.

**Obrázek 8** Podobizna Magdaleny Dobromily Rettigové z 20. vydání její Domáci kuchařky (1895)





**Obrázek 9** Ilustrace púlení kapra z kuchařky Františky Hansgirkové (1871)

# KUCHARSKÁ ŠKOLA

čili

důkladné navedení k samostatnému naučení se vaření  
a správné hospodárnosti.

Věnována všem dorůstajícím dívkám vůbec, zvláště pak  
nevěstám a mladým paním.

MOTTO : »Špatným učitelem,  
kdo u svých žáků mnoho  
vědomostí předpokládá.«

SEPSALA

Marie B. Svobodová.



NÁKLADEM VLASTNÍM.  
KNIHTISKÁRNA F. POPELKY V JAROMĚŘI.  
1894.

**Obrázek 10** Titulní strana Kuchařské školy Marie B. Svobodové (1894)