

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor: Gastronomie

Markéta Šmucrová

**Současné trendy v cukrářských technologiích a jejich
uplatnění v dietách**

Current trends in confectionery technology and their application i diets

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

Brno, rok 2020/2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Markéta Šmucrová

Název bakalářské práce: Současné trendy v cukrářských technologiích a jejich uplatnění v dietách

Název bakalářské práce v AJ: Current trends in confectionery technology and their application i diets

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch

Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2021

Anotace

Předmětem bakalářské práce je seznámení se současnými cukrářskými trendy a technologiemi a jejich uplatnění v dietách. Cílem práce je zhodnocení konkrétního podniku, jeho výrobní strategie a návrh možného rozšíření nabídky zákusků podle nových cukrářských trendů do jeho gastronomického provozu. Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické. V teoretické části jsou popsány potřeby skutečných i potenciálních zákazníků kaváren, trendy, které se tyto potřeby snaží uspokojit, a nové technologie, jichž je při tom možné využít. Praktická část je tvořena kvalitativními analýzami kavárenského podniku Kavárna V Uličce v Prostějově, návrhem akční strategie pro dosahování jeho cílů a naplňování jeho vizí a konkrétními návrhy zkvalitnění jeho služeb, zejména nabídkou nízkosacharidových, bezlepkových, bezlaktózových a veganských zákusků. Doplněna je daty z dotazníku určeného zákazníkům kavárny.

Klíčová slova

Technologie, bezlepková strava, bezlaktózová strava, veganská strava, potravinová intolerance, dezerty, zákusky, dorty, nízkosacharidová strava.

Annotation

The subject of the bachelor thesis is acquainted with existing confectionery trends and technologies and their application in diets. The basis of the work is to evaluate a specific company, its production strategy and an offer for a possible expansion of the dessert menu according to new confectionery trends in to gastronomic operation. The thesis is divided into two parts, theoretical and practical. The theoretical part describes the needs of actual and potential customers of caffè house, trends that meet these needs, and new technologies that can be used. The practical part consists of qualitative analyzes of the caffè company Kavárna V Uličce in Prostějov, a projekt of an action strategy for achieving its goals and redemption of its visions and specific proposals for improving its services, especially by offering low-carb, gluten-free, lactose-free and vegan desserts. The data from the questionnaire intended from customers of the caffè are add to.

Key words

Technology, gluten-free diet, lactose-free diet, vegan diet, food intolerance, desserts, afters, cakes, low-carb diet.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci Současné trendy v cukrářských technologiích a jejich uplatnění v dietách vypracovala samostatně pod vedením prof. Ing. Květoslavy Šustové, Ph.D. a uvedla všechny použité zdroje v souladu s aktuálně platnými právními předpisy a vnitřními předpisy Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brně dne

vlastnoruční podpis autora

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní prof. Ing. Květoslavy Šustové, Ph.D. a Kavárně V Uličce za cenné informace, které mi dopomohly ke vzniku bakalářské práce. V neposlední řadě chci poděkovat rodině za podporu.

OBSAH

| | |
|---|----|
| ÚVOD | 10 |
| I. Teoretická část | 12 |
| 1 Historie cukru | 13 |
| 1.1 Historie cukrářství..... | 14 |
| 1.1.1 Historie cukrářství v Čechách..... | 15 |
| 2 Cukrářské technologie | 16 |
| 2.1 Moderní techniky zdobení | 16 |
| 2.2 Modelovací a potahovací hmoty..... | 17 |
| 2.2.1 Marcipán | 17 |
| 2.2.2 Fondánová hmota..... | 17 |
| 2.2.3 Jedlé květy | 18 |
| 2.2.4 Jedlé zlato | 18 |
| 2.3 Hotové cukrářské směsi | 19 |
| 3 Trendy v Cukrařině ovlivněné cukrářskými mistry | 19 |
| 3.1 Josef Maršálek | 20 |
| 3.2 Mirka van Gils Slavíková | 20 |
| 3.3 Iveta Fabešová | 21 |
| 3.4 Martha Stewart..... | 21 |
| 3.5 Philippe Conticini | 21 |
| 3.6 Duff Goldman | 22 |
| 3.7 François Payard..... | 22 |

| | | |
|-------|--|--|
| 4 | Cukrářský obor ovlivněný výživovými trendy | 23 |
| 4.1 | Veganský způsob stravování | 25 |
| 4.1.1 | Veganství v rámci cukrářského oboru | 25 |
| 4.2 | Nízkosacharidové stravování | 28 |
| 4.2.1 | Mouky | 29 |
| 4.2.2 | Slazení | 29 |
| 4.3 | Bezlepková dieta | 32 |
| 4.4 | Intolerance na laktózu a alergie na mléko | 33 |
| II. | Praktická část | 34 |
| 5 | Recepty | 35 |
| 5.1 | Odlehčené smetanové dorty | 35 |
| 5.2 | Odlehčený smetanový krém | 36 |
| 5.3 | Cheesecake | 37 |
| 5.4 | Semifreda | 38 |
| 5.5 | Makronky | 38 |
| 5.6 | Čokoládový fondán | 39 |
| 5.7 | Hotové cukrářské směsi | 39 |
| 6 | Kavárna V Uličce | 40 |
| 6.1 | Zákazníci | 41 |
| 6.2 | McKinseyho model 7S | 42 |
| 6.3 | SWOT ANALÝZA | 43 |
| 6.4 | NÁVRH AKČNÍ STRATEGIE | 44 |
| 6.4.1 | Metoda SMART | Chyba! Záložka není definována. |

| | | |
|-----|--|--|
| 7 | Dotazník..... | 45 |
| 7.1 | Otázky..... | 45 |
| 7.2 | Grafické znázornění vyhodnocených výsledků | 46 |
| 7.3 | Vyhodnocení dotazníkového šetření..... | 53 |
| | Závěr | 54 |
| | Použité zdroje..... | 56 |
| | Seznam obrázků, grafů a tabulek | 60 |
| | Seznam zkratk | Chyba! Záložka není definována. |
| | Přílohy | Chyba! Záložka není definována. |

ÚVOD

Hlavním podnětem pro výběr tématu Současné trendy v cukrářských technologiích a jejich využití v dietách byl můj dlouholetý zájem o oblast alternativního stravování a tvorba vlastních receptur, které odpovídaly současným stravovacím směrům. Od malička jsem ráda vařila a s postupem času jsem se více zaměřila na pečení. Také jsem zaznamenala a následně ve svém okolí dlouhodobě vnímala nárůst lidí trpících intolerancí na některý druh potravin. V posledních letech také pozoruji dopady působení sociálních sítí a marketingu zdůrazňujícího hodnotu kvality potravin se snahou snížit poměr cukru ve stravě a poměr tuků v těle. Lidé se snaží upéct zdravé dezerty podle různých receptů z kuchařek, televizních pořadů či návodů na internetu. S výsledným produktem jsou málokdy spokojeni a dostávají se do kruhu výčitek za každou drobnou dobrotu, jíž neodolají, a stresu z potlačovaných chutí. Přitom se sladkého vůbec vzdát nemusejí. Mou filozofií je ukázat lidem, že každý člověk si může dopřát svůj oblíbený dezert, pokud na něj má chuť. Záleží jen na schopnosti cukráře využít svůj potenciál pro tvorbu originálních receptur přizpůsobených přesně na míru zákazníka.

Předkládaná práce je určena cukrářům a dalším zájemcům o aktuální vývoj cukrářského oboru, který se vyvíjí společně s proměnou potřeb společnosti a s možnostmi nových technologií.

V teoretické části práce se zaměříme na vývoj cukrářského oboru a jeho postupně se rozvíjející trendy. Ty nejsou ovlivněny pouze ze strany cukrářů, ale také zákazníky a širokou veřejností, na niž působí jak marketing, tak civilizační choroby, jako jsou například cukrovka nebo různé formy intolerance na určitý druh potravin.

V praktické části práce využijeme především metodu pozorování a řízeného rozhovoru. Jejich prostřednictvím aplikujeme model strategické analýzy interních zdrojů, tzv. Makinseyho model 7S, na prostějovský podnik Kavárna V Uličce. Zaměříme se zejména na vztahy na pracovišti. Vytvoříme rovněž SWOT analýzu a pomocí metody SMART vypracujeme návrh akční strategie podniku, která by měla vést k dosažení jeho cílů a naplnění jeho vizí.

Metodou dotazníkového šetření se zákazníky kavárny identifikujeme hlavní motiv výběru zákusků, jejich ochotu „připlatit si“ za alternativní variantu zákusků a jejich zájem o rozšíření nabídky veganských a bezlaktózových zákusků.

Významnou součástí praktické části práce bude předložení vlastních receptur a s nimi souvisejících doporučení pro cukráře, které jsme ověřili při více než roční spolupráci s Kavárnou V Uličce. Po úspěšném zavedení nízkosacharidových a bezlepkových zákusků plánujeme rozšířit sortiment o nabídku bezlaktózových a větší množství veganských zákusků.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 HISTORIE CUKRU

Pro vznik cukrářského oboru byl nejvýznamnějším milníkem objev cukru. Každý člověk si pod pojmem cukrářství představí něco sladkého, vyrobeného z cukru. Ať už z cukru přírodního, získaného z ovoce, nebo třtinového cukru, který je oblíbený díky své lahodné chuti a zlatavé barvě. Nejčastějším sladidlem je v současnosti řepkový cukr anebo, pokud chceme sáhnout po přírodnější formě sladidla, můžeme zvolit med. V posledních desetiletích stoupá zájem o chov včel pro jejich lahodný zlatavý med, který má protizánětlivé účinky. (Beranová, 2011)

Cukr nás obklopuje. První zmínky o výrobě cukru se objevují s počátky letopočtu, kdy se v Indii začal vyrábět cukr v krystalické formě z cukrové třtiny. Tento „patent“ se pak přenesl do Persie a Arábie. V Persii začali cukru říkat „kandi-sefid“. Z něj vzniklo například označení tvrdých bonbonů kandyty. Díky křížovým výpravám se začala výroba cukrovinek šířit i do Evropy. K rozvoji využití cukru velmi přispěly lodní objevitelské cesty, zejména objevení Ameriky. (Beranová, 2011) „*V souvislosti s objevením Nového světa v roce 1492 přivezl K. Kolumbus do Evropy nové suroviny – kakao, vanilku, papriku (chilli), brambory, kukuřici, slunečnice, dýně, topinambur, rajčata, batáty (sladké brambory).*“ (Kráčmara, Burešová, 2018, s.17)

V raném středověku se cukr začal hojně využívat při přípravě pokrmů a jeho popularita prudce stoukala. Stal se exkluzivním zbožím. V 17. století se v Itálii začal cukr přidávat do nápojů jako je káva, čaj nebo kakao. Tyto nápoje se v Evropě dříve pily neslazené. Pro jejich přirozeně hořkou chuť se začaly doslazovat cukrem dovezeným z karibských plantáží. V tomtéž období se na francouzském královském dvoře začaly tvořit dnes už tak známé receptury jako griliáš, petit four, bezé nebo celosvětově známé želé. Angličtí komentátoři v 17. století pokládali „dezert“ za nebezpečnou francouzskou novinku. (Šustová, 2019)

Dovoz třtinového cukru byl značně omezený, a tak se za něj lidé snažili nalézt náhradu. Již v 16. století francouzský botanik vyluhoval cukr z cukrové řepy. V 18. století berlínský chemik Andreas Sigismund Marggraf přišel s inovativním postupem. (Šustová, 2019)

První výrobu cukru v českých zemích zahájil v roce 1787 Belgičan Sauvagne, a to ve Zbraslavi. Od roku 1802 se cukr vyráběl v pruském Dolním Slezsku, v němž vznikl vůbec první cukrovar. Od poloviny 19. století se spotřeba cukru, zejména v Evropě, zvětšovala.

Pravděpodobně tomu výrazně pomohlo Rakousko, které v roce 1830 osvobodilo domácí výrobu cukru od placení daní, což vedlo k hojnému zakládání nových panských cukrovarů. Koncem 19. století značně převážila konzumace řepného cukru nad cukrem třtinovým. Až 88 % cukru z celého Rakouska-Uherska se vyrábělo v českých zemích. Zlom nastal v průběhu první světové války, při níž výroba řepného cukru výrazně poklesla. (Muchová, Frnčáková, Bojanská, 1999)

1.1 Historie cukrářství

Dalším významným milníkem vývoje cukrářského oboru byla již zmíněná situace v 17. století na šlechtických dvorech, zejména ve Francii a Itálii. Cukráři pracovali v královských službách a jejich výrobky byly určeny pouze pro šlechtice na královském dvoře. Zásadní proměnou prošel způsob stolování. Jídlo se začalo skládat z několika jasně ohraničených chodů, jejichž nedílnou součástí byl dezert. Takto uspořádanému jídlu se začalo říkat hostina ve francouzském stylu. (Kráčmara., Burešová, 2018)

Na začátku 18. století ve Francii existovaly cechy, které byly rozděleny do dvou skupin. První skupina zahrnovala zejména poddané, kteří dodávali suroviny. Do druhé skupiny patřili pekaři, cukráři, kuchaři... Cechy byly příležitostí pro zájemce o vyučení se v oboru, protože určovaly pozice jednotlivých pracovníků na pracovišti, např. mistr cukrář, cukrář asistent apod. V důsledku Velké francouzské revoluce se cechy zrušily, a tak mohl každý šéfkuchař vyrábět a prodávat veškeré kulinářské produkty. (Kočí, 2013)

Významnou osobností gastronomie je francouzský kuchař „*Marie-Antoine Carême, kterému vděčíme za reformu francouzské gastronomie (zavedení hygieny a kuchaře pozvedl z otrocké práce na pozici umělců).*“ (Kráčmar, Burešová, 2018, s 17) Napsal knihu „Královské cukrářství“, v níž představil smetanovo-jahodový dort Charlotte Malakoff či suflé. Suflé je specifické svou nadýchanou strukturou a vláčným objemem, za něj vděčí správně vyšlehaným vajíčkům. Tento dezert lze připravit jako sladký i slaný, záleží jen na chuti a fantazii tvůrce. (Mantei, 2014)

Další významnou osobností je G. A. Escoffier, autor známého dezertu Pêche Melba. Tento lahodný dezert, který se servíruje ve skleničce se stopkou, obsahuje broskev, malinovou

omáčku a vanilkovou zmrzlinu. Jeho nejvýznamnějším dezertem jsou však Crêpes Suzette. Ve Francii je velice oblíbený dodnes. Tvoří jej palačinky s omáčkou ze zkaramelizovaného cukru a másla, zalité mandarinkovým nebo pomerančovým džusem, zasypané jejich kůrou a přelité pomerančovým likérem Grand Marnier nebo Curaçao. Podává se flambovaný – před hostem se zapálí. (Mantei, 2014)

Francouzští cukráři postupně přicházeli s různými variantami těst, a tak díky nim známe odpalované nebo listové těsto. Ve Francii se také poprvé začala vyrábět zmrzlina, a to rukou pařížského zmrzlináře Frascatiho. Paříž se stala srdcem cukrářského řemesla, cukrárny se plnily makronkami, croissanty, millefeuille profiterolkami či banánky. (Mantei, 2014)

V centru Paříže dodnes nalezneme spoustu skvělých kaváren s tradicí. Za to vše Francie vděčí italským cukrářům, kteří přišli na francouzský dvůr. (Kráčmar, Burešová, 2018)

1.1.1 Historie cukrářství v Čechách

Dezerty a sladké pečivo nebyly vždy nedílnou součástí jídelníčků. Lidé si je začali vyrábět postupně, a to především díky dovozu koření a dalších přísad. Pro svou vysokou cenu byly záležitostí vrchnosti, šlechticů či bohatých měšťanů. Typickým kořeněným sladkým pečivem je perník, který u nás má dlouhou řemeslnou tradici. Svůj původ má v hanzovních městech. Do Prahy se pravděpodobně dostal z Norimberku kolem 16. století. (Kočí, 2013)

Cukrářská živnost se vyvinula z pekařského řemesla, a to ve dvou větvích, cukrářské a perníkářské. Později z nich vznikly samostatné cechy. Jedna z prvních zmínek o prodeji perníku je z roku 1335 v Turnově. Zřejmě se jednalo o pouliční prodej posvícenských perníků, což byly perníky doslazovány včelím medem. (Kočí, 2013)

Cukráři v Českých zemích byli většinou původem Češi, počestění Němci, Francouzi nebo Italové, kteří sem přišli za prací. Z dochovaných záznamů známe například cukráře Blažeje Welfnara u sv. Martina ve Zdi, který zde působil v průběhu roku 1585. (Hlavsa, 1930)

Významným mezníkem v dějinách cukrářství byla Velká hospodářská krize v roce 1929. Díky velké konkurenci a nejisté situaci na trhu se podniky dostávaly do potíží, přežili jen ti nejschopnější. (Hlavsa, 1930)

Cukrářská živnost se tak začala modernizovat, vznikla cukrářská velkovýroba a s ní touha zrychlit práci. Do provozu se zavedly cukrářské stoje a vycházely také první receptáře, např. Labužník redigovaný J. Reimanem. (Kočí, 2013)

První cukrářská škola byla založena roku 1929. V druhé polovině 20. století byly hromadně zavedeny normy jakosti a dbalo se na vytváření receptur. Ty byly prvním krokem pro stanovení cukrářských standardů a hygienických norem, které mají v cukrářském oboru velký význam. (Hlavsa, 1930)

2 CUKRÁŘSKÉ TECHNOLOGIE

V období 1948-1989 se vývoj cukrářských technologií téměř zastavil. Cukráři měli malou možnost výběru surovin, necestovali za poznáním a neexistovaly ani žádné mezinárodní vzdělávací programy pro studenty. Ve 20. století byl velký tlak na cenu výrobků, což mělo v mnoha případech za následek zhoršení jejich kvality. (Kočí, 2013)

Díky globalizaci a „gastro turismu“ lidé touží poznávat nové věci, chutě a potraviny. V posledních letech na nás opět mají vliv francouzští cukráři, a to přes sociální sítě, televizi, ale také spoluprací v cukrářských projektech. Typickým příkladem jsou cukrářské kurzy, které jsou pořádány pro profesionály i amatéry. V cukrařině je důležitým faktorem samostudium a především experimentování. Zkoušení nových materiálů, poznávání nových surovin, vyvíjení nových originálních receptur. Cukrářský obor je zapotřebí posouvat dopředu. I ze strany zákazníka se kladou na cukráře jiné požadavky, než tomu bylo před dvaceti či pěti lety. Zákazník už netrvá na klasickém máslovém krému, ale je rád za smetanové či tvarohové krémy, které jsou mnohdy chutnější a nutričně lepší. (Fabešová, 2020)

2.1 Moderní techniky zdobení

Ze strany cukrářů se často setkáváme s obměnami technik zdobení. V prostředí internetu je možné nalézt mnoho inspirace. Důležitou součástí pečení je i výsledný vzhled dezertu a servis. Cukrář by měl mít estetické cítění, které mu pomůže vyvážit míru a kombinace zdobení, aby výsledek nepůsobil „příliš přeplácane“ ani nedotaženě. Při práci s dekorovacím materiálem je jednou z hlavních zásad znalost materiálu, s nímž pracujeme, aby nedošlo k jeho znehodnocení.

2.2 Modelovací a potahovací hmoty

Potahované dorty už v dnešní době nejsou novinkou. Modelování marcipánovou nebo fondánovou hmotou je oblíbené především u dětí, a to svou hravostí, barevností a možností postavičku z dortu sníst. (Buchal, Buchalová, 2012)

2.2.1 Marcipán

Marcipán je jednou z nejchutnějších potahovacích hmot. Je vyroben z velkého množství cukru, mandlí a bílků, které jsou obsaženy v různých poměrech. Díky velkému obsahu mandlí získává svou unikátní přírodní chuť a vůni, a je také bohatý na minerální látky. Z obrázku č. 1 je však možné vyčíst také vysoký podíl cukru. (Buchal, Buchalová, 2012)

| Složka | Jednotka | Průměrný obsah | Prvek (mg/100 g) | Průměrný obsah | Složka (mg/100g) | Průměrný obsah |
|-----------------|----------|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|
| voda | g/100 g | 10,2 | Na | 21 | vitamin C | 1 |
| bílkoviny | g/100 g | 10,4 | K | 336 | vitamin D | 0,0001 |
| tuky | g/100 g | 25,8 | Ca | 115 | vitamin E | 10,82 |
| cukry | g/100 g | 48,7 | Mg | 122 | vitamin B6 | 0,2 |
| celkový dusík | g/100 g | 1,97 | P | 262 | vitamin B12 | 0,0002 |
| vláknina | g/100 g | 3,3 | Fe | 1,6 | karoten | 0 |
| mastné kyseliny | g/100 g | 0,5 | Cu | 0,49 | thiamin | 0,10 |
| cholesterol | mg/100 g | 0 | Zn | 1,6 | riboflavin | 0,37 |
| Se | mg/100 g | 0,002 | I | 0,005 | niacin | 1,4 |
| energie | kJ/100 g | 1934 | Mn | 0,8 | Cl | 20 |

Obrázek č.1: Průměrný obsah látek v marcipánu (Robert Alexander, 1940)

Zdravější variantu marcipánu je možné připravit z mandlové mouky a rýžového či čekankového sirupu. Tato obdoba marcipánu je vhodnou variantou pro vegany, vegetariány i zastánce raw stavování.

Persiko

Stejně využití jako marcipán má persiko. Jedná se o hmotu z mandlí, do které jsou přidána jádra meruněk. (Jungrová, 2014)

2.2.2 Fondánová hmota

Základem této potahovací a modelovací hmoty je mechanicky zpracovaný cukr, který je možné dobarvovat či dochucovat esencemi. Používá se stejně jako marcipán. Jeho výhodou je nižší cena a kompaktnost hmoty, je tedy vhodný pro začátečníky. Fondán je zdrojem

především rychlé energie, cukrů. Obměnou klasického fondánu je fondánová hmota s kakaovým máslem. Má stejné využití jako klasický fondán, lze s ní potahovat, modelovat a vytvářet anglickou krajku. (Jungrová, 2014)

2.2.3 Jedlé květy

Novým cukrářským trendem je zdobení jedlými květy. V posledním roce jej u nás nejvíce prosadil cukrář Josef Maršálek, který je autorem knihy *Moderní česká cukrařina*, v níž je zachyceno mnoho zákusků a dortů zdobených čerstvými jedlými květy. Jedlé květiny se hodí na zdobení svatebních a narozeninových dortů, ale i zákusků. Je nutné uvědomit si, že čerstvé květiny nevydrží na dortu tak dlouho jako například sušené. (Maršálek, 2020)

Jedlé květy je možné koupit už sušené v obchodech anebo vypěstovat doma čerstvé. Nesmí být stříkané a musí být skutečně jedlé. K všeobecně známým jedlým květinám patří růže, sedmikráska nebo levandule. Potěší na pohled a díky minerálním látkám a vitamínům jsou prospěšné pro zdraví. Ve větším množství slouží například jako prevence onemocnění dýchacích cest. (Friberg, Kemp, 2003)

2.2.4 Jedlé zlato

Jedlé zlato je potravinářské aditivum označené kódem E175. Využívá se také stříbro s kódem E174. Dezertům a dortům dodávají noblesu a luxus. Jedná se o zdravotně nezávadné dekorace, které z lidského organismu odejdou do čtyřiaadvaceti hodin, aniž by došlo k jeho poškození. Jedlé zlaté a stříbrné pláty mají vysokou pořizovací cenu, 0,3 gramů zlata se cenově pohybuje kolem 1500 Kč. (Závodná, 2015)

Důkazy o léčivých účincích zlata neexistují. Alchymisté ve starověké Číně přidávali zlatý prášek do elixírů. Prášky obsahující zlato zvané „Huan Tan“ měly příznivě působit na klouby, zuby, sexuální apetit a omlazení kůže. (Závodná, 2015)

V období renesance se pokrmy zdobené zlatem servírovaly při zvláštních příležitostech na královském dvoře Alžběty I. Tudorovny. Používaly se ve sladké i slané kuchyni. V tehdejší době bylo dekorování zlata v kombinaci s vanilkou a hřebíčkem považováno za vrchol noblesních způsobů servírování. (Závodná, 2015)

2.3 Hotové cukrářské směsi

S rostoucím tlakem na cukráře a podniky produkující cukrářské výrobky vzrostla poptávka po hotových cukrářských směsích, které ulehčují cukrářům práci při pečení a přípravě dezertů. Názory na vhodnost využití těchto směsí se liší. Obsahují neztužený palmový tuk, aromata, glukózový sirup, glukózo-fruktózový sirup a jiné. Součástí hotových směsí jsou i receptury. Výsledné úspora času se může pohybovat až okolo 70 %. Kvalita cukrářských výrobků z těchto směsí je proti poctivým cukrářským výrobkům chuťově i vzhledově nesrovnatelně nižší. Jejich benefitem je nízká cena. (Jungrová, 2014)

3 TRENDY V CUKRAŘINĚ OVLIVNĚNÉ CUKRÁŘSKÝMI MISTRY

Cukrařinou se u nás zabývá čím dál více lidí. Cukrářský obor se dostává do popředí a stává se sám o sobě trendem. Ještě před několika lety bylo typické vyrábět klasické piškotové dorty s máslovým krémem ozdobené ovocem a zalité želatinou. Cukráři byli nuceni péct z lehce dostupných surovin. Nabídka cizokrajných surovin se nepřetržitě zvyšuje, za což vděčíme zejména otevření hranic, ale také sociálním sítím a působení světových kuchařů a cukrářů vystupujících v televizních pořadech, například v britském pořadu Nigella Bitesna, v hlavní roli zde vystupuje Nigella Lawson, nebo v cukrářské show Fantastické dorty a mnoha dalších. Mnozí cukráři také odcestovali do jiných zemí a získali vědomosti a inspiraci, které dále předávají. Mezi nejznámější jména patří Josef Maršálek či Mirka van Gils Slavíčková, která procestovala mnoho zemí a své zkušenosti v cukrářském oboru sdílí prostřednictvím sociálních sítí i knižně. (Fabešová, 2020)

Určování nových trendů je ovlivňováno nejen cukráři a jejich fantazií, ale zejména zákazníky. Cukrářská tvorba je hodnocena z hlediska chuti, estetiky, servírování a prezentace výsledného produktu, což se odráží na novém způsobu pořádání sladkých svatebních barů a narozeninových oslav. Na moderních svatbách se setkáváme s menším sladkým barem ve světovém stylu. Prolínají se zde francouzské, české a třeba anglické dezerty. Mezi svatebními dorty je oblíbený lesní styl, tedy dort ozdobený jedlými květy a lesním ovocem, často

dozdobený 24karátovým plátkem zlata. Prosazován je především Josefem Maršálkem, který se stal díky pořadu Peče celá země ikonou české cukrářské scény, i paní Mirkou van Gils Slavíkovou, která v pořadu účinkovala po jeho boku. (Maršálek, 2020)

2.4 Josef Maršálek

Josef Maršálek se stal tváří pořadu Peče celá země. Je autorem tří kuchařek: Péct, milovat a žít (2019), Moderní česká cukrařina (2020) a Moje sváteční pečení (2020). Poslední zmíněná je zaměřena na vánoční cukroví. Josef Maršálek je vyučeným cukrářem a pekařem. Po absolvování vysoké školy hotelové pracoval v zahraničí. Začínal v londýnské části Bath, poté se přesunul do nejznámějšího londýnského obchodního domu Harrods, v němž pekl pro britskou královskou rodinu. Po sedmi letech odjel na rok do Indie. Vrátil se do Prahy, založil vlastní značku Fat Brothers a provozoval CakeShop Prague. (Maršálek, 2020)

Jeho cukrářská tvorba je založená na kreativitě a eleganci, jichž dociluje použitím jedlého zlata, luxusních surovin a netradičním zdobením z jedlých květů a přírodních barviv. (Maršálek, 2020)

2.5 Mirka van Gils Slavíková

Mirka van Gils Slavíková je česká cukrářka žijící v Holandsku. Je držitelkou francouzského titulu Professeur en Sure d'Art. V roce 2002 zvítězila v soutěži Velká cena Paříže v přípravě svatebních dortů Croquembouche. Přes 30 let cestuje po světě od Německa po Jihoafrickou republiku. Působila také ve Spojených státech. Ve Švýcarsku studovala International Professional School a v roce 2002 absolvovala Národní vysokou školu cukrářskou Ecole Nationale Supérieure de Pâtisserie ve Francii, čímž získala nejvyšší cukrářský titul. (Slavíková, 2008)

Je držitelkou mnoha významných cen na světových soutěžích. Od roku 2008 píše kuchařky a účinkovala již ve třech televizních pořadech, v nichž se snaží předávat své zkušenosti. Je aktivní také na sociálních sítích, např. na Instagramu, na němž zveřejňuje své videorecepty. Pravidelně dojíždí do Prahy a pořádá zde kurzy pečení pro širokou veřejnost. Zaměřuje se na klasické české i exkluzivní francouzské dezerty. Preferuje pečení z lokálních a sezónních surovin. (Slavíková, 2008)

2.6 Iveta Fabešová

Po účasti v soutěžích Master Chef a Na nože si otevřela svou cukrářskou výrobu v Praze a začala dodávat cukrářské výrobky do místních kaváren. V roce 2012 společně s manželem otevřela cukrárnu IF Café a stala se její tváří. Postupem času otevřela několik dalších provozoven po Praze. IF Café se přejmenovalo na IPPA Café podle Pražské mezinárodní akademie “International Prague Pastry Academy”, v níž působí jako lektorka. Po rozvodu kavárny patří jejímu exmanželovi, jí zůstala značka IF a provozuje internetový obchod IF Ivety Fabešové, v němž si můžete koupit několik druhů dezertů, dortů, makronek a čokolád. (Fabešová, 2020)

Iveta Fabešová vytváří zejména dezerty a dorty francouzského stylu z kvalitních surovin. Pravidelně se účastní Master class v zahraničí, kde čerpá nové receptury a tipy na ingredience. (Fabešová, 2020)

2.7 Martha Stewart

Martha Stewart, celým jménem Martha Helen Stewart, rozená Kostyra, je jedna z velmi významných amerických cukrářských osobností, které ovlivnily cukrářský svět. Je zakladatelkou Martha Stewart Living Omnimedia. Vystupovala v mnoha televizních pořadech, v nichž představila mnoho klasických receptů z celosvětové cukrářské scény. Tyto pořady byly vysílány v mnoha zemích světa. Její úspěch je z velké části založen na podnikatelských aktivitách, zejména publikování. Napsala řadu bestsellerů a vydává časopis Martha Stewart Living. V roce 2004 byla na pět měsíců uvězněna kvůli firemním podvodům. Po propuštění z věznice zveřejnila řadu dalších projektů a začala znovu podnikat. (Kerns, 2006)

2.8 Philippe Conticini

Philippe Conticini je uznávaný francouzský cukrář a kuchař. Pracoval také ve Spojených státech amerických a v Japonsku. Je významným inovátorem a autorem verrines, což je pokrm podávaný v průhledné skleničce. Tato inovace pochází z roku 1994. Jeho podniky jsou ve Francii, Japonsku a Velké Británii. Získal několik ocenění, např. Gault Millau (1991), dvakrát titul Rytíře o Ordre National du Mérite udělovaný francouzským prezidentem. Od roku 2003 je čestným členem francouzského týmu mistrů světa v cukrářství. Vydal nespočet

cukrářských a kuchařských knih. Publikuje také mnoho článků do časopisů a je výraznou osobností na sociálních sítích, kde představuje mnoho svých dezertů a nových receptur. (Conticini, 2021)

Jeho cukrářský styl je zaměřený na tradiční francouzské dezerty, které inovuje a přizpůsobuje dnešnímu trhu použitím menšího množství cukru a exotických ingrediencí. Vyvinul originální dezerty pro světové značky jako je Coca-Cola, Ferrero apod. (Conticini, 2021)

2.9 Duff Goldman

Duff Goldman je výraznou americkou televizní osobností, cukrářem a šéfkuchařem. V roce 2002 otevřel svůj vlastní podnik Charm City Cakes. Zaměstnával sochaře a jiné umělce, aby do podniku vnášeli nové nápady ze své praxe. Koláče pekl i pro bývalého prezidenta spojených států Baracka Obamu. Jeho dorty jsou revoluční, kreativní a většinou technicky náročné. Goldman napsal tři knihy. Je inspirací pro mnoho cukrářů a cukrářek a televizní hvězdou mnoha amerických pořadů. (Dush, 2004)

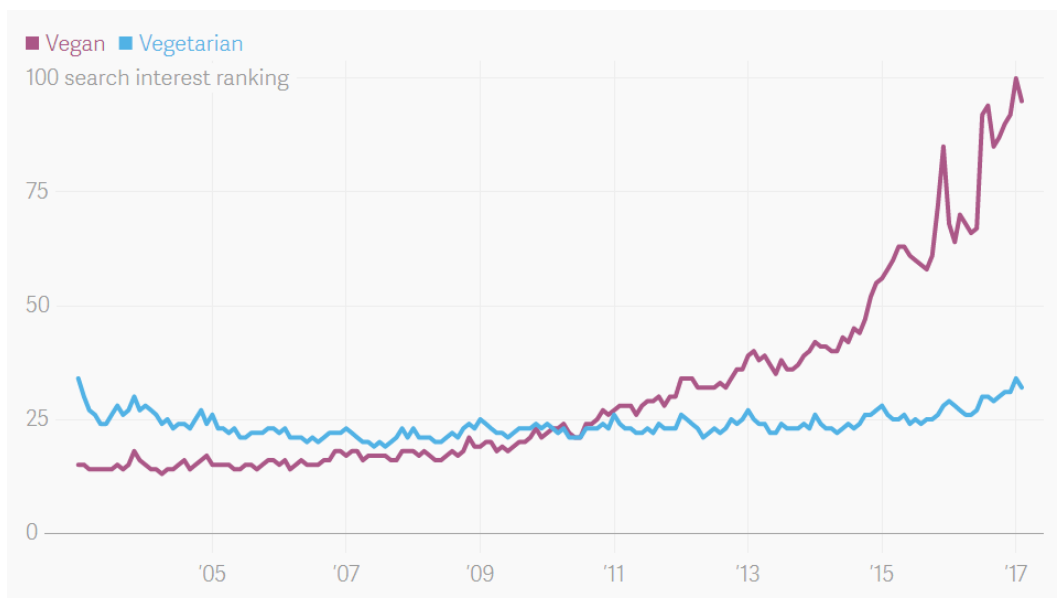
2.10 François Payard

François Payard se narodil v Nicaea, mládí prožil po boku svého dědy cukráře a v dospělosti se odstěhoval do New Yorku. V roce 1990 cestoval po francouzských podnicích s michelinskou hvězdou, v nichž získával zkušenosti. Poté se vrátil do New Yorku a brzy získal ocenění "Pastry Chef of the Year" za své unikátní pečení. V roce 1997 si otevřel vlastní podnik na Manhattanu. V současnosti vlastní podniky v Koreji, Japonsku, Las Vegas, a Brazílii. Je autorem mnoha kuchařek: Payard Desserts (2013), Bite Size: elegant Recipes for Entertaining (2006). (Rosenberg, Caron, 2008)

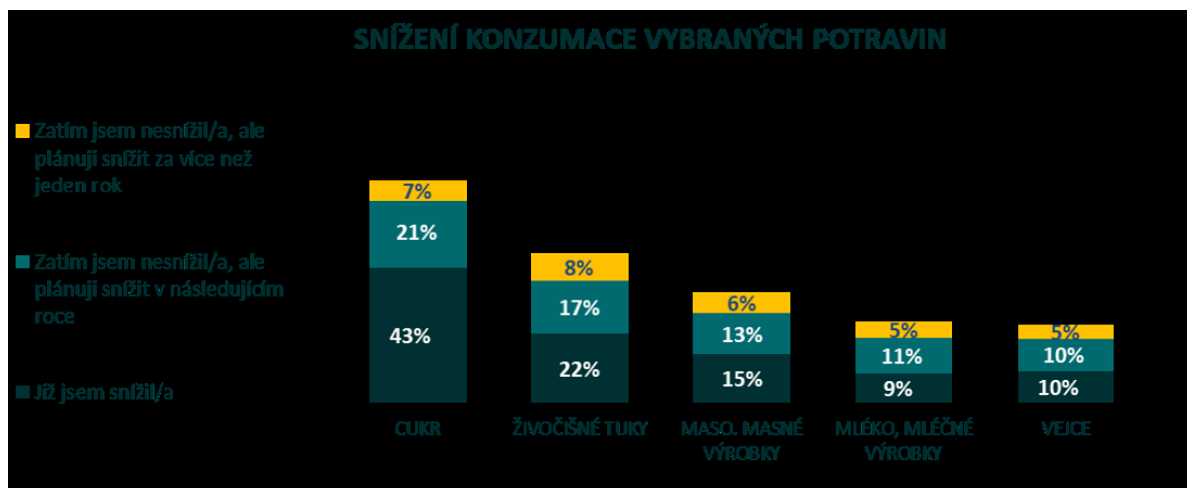
4 CUKRÁŘSKÝ OBOR OVLIVNĚNÝ VÝŽIVOVÝMI TRENDY

Ve společnosti vzrůstá počet lidí trpících různými onemocněními, což se často promítá do volby alternativnějšího stylu stravování, například veganství, vegetariánství, low carb apod. Samostatnými skupinami jsou lidé s nařízenými dietami od lékaře, zejména lidé s cukrovkou, s intolerancí na lepek, s intolerancí na laktózu nebo s vysokým cholesterolem. Tuto skutečnost by kavárny měly vnímat jako příležitost pro získání nových zákazníků a nabídnout jim originální výběr dezertů a dortů.

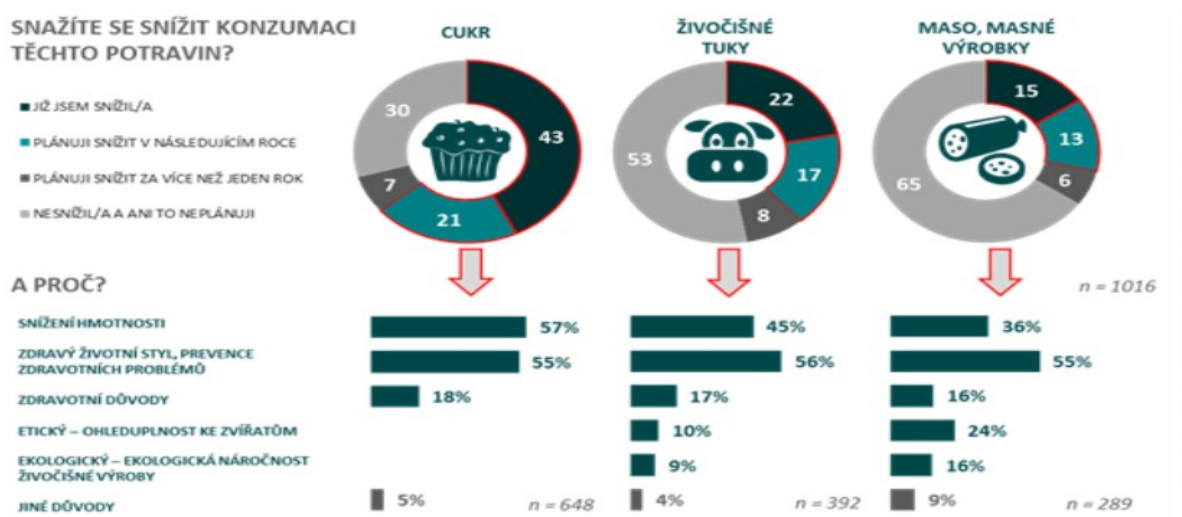
Na obrázku č. 2 jsou zachyceny výsledky průzkumu společnosti Google mapující vyhledávání slova "vegan" v porovnání se slovem "vegetarián". Veganský životní styl je mediálně propagovaný. Zájem o něj vzrostl i díky nové výzvě Veganuary, která vychází se slov vegan a january, tedy leden. Vyzývá společnost, aby se po čas celého měsíce ledna snažila zredukovat příjem živočišných produktů ve svém jídelníčku a nahradila je rostlinnými alternativami. Počet lidí, kteří se k ní hlásí, každoročně prudce stoupá. (Muránská, 2018)



Obrázek č. 2: Vyrůstající trend slova vegan. (Quartz, 2018)



Obrázek č. 3: Snížení konzumace vybraných potravin (Ipsos, 2019)



Obrázek č. 4: Snaha o snížení konzumace vybraných potravin. (Ipsos, 2019)

Na obrázcích č. 3 a č. 4 je zachycen trend snižování konzumace cukru ve stravě s cílem redukce hmotnosti. Na obrázku č. 4 je znázorněno, že více než padesát procent lidí snižuje konzumaci cukrů, živočišných tuků, masa a masných výrobků ve snaze o zdravý životní styl a jako prevenci zdravotních problémů.

4.1 Veganský způsob stravování

Veganský styl stravování vychází ze stylu vegetariánství. Počátky veganství jsou datovány do roku 1944, v němž byla založena veganská společnost (The Vegan Society). Jejím zakladatelem je Brit Donald Watson, který vymyslel a zavedl slovo „vegan“. Vytvořil jej z počátečních a posledních písmen slova „vegetarián“. Donald Watson patřil do britské skupiny Vegetarian Society. Pro přesvědčení o nutnosti vyřazení mléčných výrobků ze stravy se rozhodl skupinu opustit a spolu s dalšími členy, kteří jeho názor podpořili, založili 1. listopadu 1944 vlastní skupinu The Vegan Society. Organizace se postupně rozšiřovala o nové členy a dnes se jedná o hnutí s miliony příznivců, známé po celém světě. Uznávají pouze rostlinný způsob stravování a šetrný přístup k přírodě. The Vegan Society vydává časopis *Vegan News*, nabízí veřejnosti množství informačních letáků, v nichž zveřejňuje poznatky z výzkumů a studií, které pod jejím vedením vznikají. Presentují se na veřejných akcích a formou přednášek ve školách. Cílem veganské organizace je, aby veganství bylo prostředkem k udržitelnému životnímu stylu. (Janda., Trocchia, 2012)

Vegani jsou chápáni jako striktní vegetariáni, kteří odmítají konzumovat živočišné produkty včetně vajec, medu, mléka, želatiny apod., což je potřeba zohlednit při vytváření nových cukrářských receptur. Je důležité nepřistupovat k veganům jako k homogenní skupině, ale přizpůsobit se jejich odlišnostem. Budeme-li chtít přijmout zákazníka s požadavkem na veganské výrobky, je třeba se důkladně ujistit, jaké potraviny mu budou vyhovovat. (Phillips, 2005)

4.1.1 Veganství v rámci cukrářského oboru

V posledních letech lze v praxi zaznamenat zvýšenou poptávku po veganských dezertech a dortech. Tlak je citelný nejen v kavárnách a cukrárnách, ale zaregistrovaly jej i obchodní řetězce. Díky tomu je možné nalézt ve většině větších supermarketů samostatný úsek s veganskými a vegetariánskými výrobky a surovinami, které pečení pro tuto cílovou skupinu zákazníků výrazně usnadní. Jako příklad lze uvést rostlinou náhradu másla či rostlinou náhradu mléka z ořechů, ovsu nebo rýže. Pro náhradu želatiny na dezerty lze sáhnout po agaru. Nevýhodou veganských surovin, a tedy i výsledných produktů, je výrazně vyšší cena. (Kunová, 2011)

Na základě vlastních zkušeností s vytvářením veganských receptur doporučujeme využití následujících surovin.

Agar

Agar „je známý i jako japonská želatina nebo kanten.“ (Šustová, 2019, s.79) Někdy bývá označován také agar-agar. Jedná se o přírodní polysacharid. Je vyroben z červených mořských řas rodů floriridae a gelidium. Používá se nejen v potravinářství, ale i při kultivaci mikroorganismů a rostlin. Taje při teplotě 96 °C a tuhne při 40 °C. V potravinářském průmyslu se agar používá jako stabilizátor a zahušťovací prostředek. Je skvělou náhradou za želatinu, která je živočišného původu. Agar je označen kódem E406. (Šustová 2019)

Xanthanová guma

Xanthanová guma má označení E415. Přidává se jako zahušťovadlo při výrobě jogurtů a sýrů a je také skvělým pojídkem, díky čemuž nalézá využití při pečení bezlepkových potravin. Jedná se o polysacharid s velkou molekulovou hmotností. (Bemiller, Whistler, 1973)

Tofu

Tofu se do Evropy dostalo z Číny. Lidé jej používají především při přípravě slaných jídel, ale své využití má i při pečení a přípravě dezertů. V nabídce obchodů je více druhů tofu, slané, uzené, čisté, jemné i tužší. Jemné tofu je vhodné pro přípravu sladkých pomazánek a krémů, tužší tofu má využití pro pečení cheesecaků nebo dortů. Jednou z výhod tofu je, že nemá výraznou chuť, proto jej lze ochutit prakticky čímkoliv. Je přírodním zdrojem bílkoviny, železa, vápníku a hořčíku. (Bláha, Šrek, 1999)

Datle

Datle jsou ideální potravinou vhodnou ke slazení veganských dezertů. Dají se pořídit už sušené s peckami, bez pecek i v podobě datlové pasty. Datle tvoří základ pro výrobu většiny veganských tyčinek v kombinaci s ořechy, kokosem karobe a dalšími surovinami. Rozmixované datle utvářejí sladkou homogenní hmotu, do níž stačí přidat pár ingrediencí a vznikne lahodný veganský dezert. Při mixování datlí lze přidat i vodu a karob a vznikne dokonalý veganský kakaový krém.

Datlové plody jsou výborným zdrojem sacharidů, zejména glukózy. Jsou bohaté na železo, fosfor, draslík, měď a zejména magnesium, které zabraňuje únavě organismu, svalovým křečím a dodává tělu vitamíny skupiny B. Jelikož jsou rychlým zdrojem energie, jsou dobrou svačinou při turistice, sportu a těžké námaze. (Ovesný, 2012)

Karob

Karob se získává mletím lusků rohovníku obecného. Je známý pod názvem Svatojánský chléb dle biblického příběhu o svatém Janovi, který jej v divočině konzumoval. Lusky karobu sloužily jako platidlo, jelikož jsou dostupné a váhově jednotné v různých zemích světa, vzniklo z nich označení váhové jednotky karát.

V potravinářském průmyslu se používá jako stabilizátor, je identifikován kódem E410, a díky schopnosti vázat vodu se označuje také jako karubová guma. Obsahuje 5 % bílkovin, vápník, hořčík, sodík, fosfor, železo, vitamíny A, B, D a vyšší množství přirozených cukrů. Tuků obsahuje jen velmi málo. Karob se používá ve veganské kuchyni, ale lze ho použít i při bezlepkových dietách. Karob můžeme pro jeho podobné sensorické vlastnosti přirovnat ke kakau. (Ovesný, 2012)

Náhrada vajec

Vejde je možné nahradit banány, lněným semínkem smíchaným s vodou nebo větším množstvím kypřicího prášku. Další alternativou je sójová mouka smíchaná s vodou nebo s rozmixovaným ovocem, které těsto spojí a dodá mu vláčnost a šťavnatost. Chuťově neutrálním pojídkem může být jemné tofu či rozmačkané brambory. Korpus bez vajec nemůže mít stejné vlastnosti jako korpus s vejci. (Houdek, 2014)

Luštěniny

Cizrna, fazole a další druhy luštěnin pomohou vykouzlit nevídané veganské recepty, navíc jsou dobrým zdrojem bílkovin, vlákniny a dalších tělu prospěšných látek. Vhodné jsou také pro diabetiky, neboť nezvyšují hladinu cukru v krvi, naopak díky svým vlastnostem snižují hladinu glykemického indexu. (Hoza a kolektiv, 2012)

Luštěniny je dobré nechat před vařením přes noc namočené ve vodě, původní vodu slít a v nové vařit do měkka. Poté je rozmixovat na hustější kaši, ochutit například kokosem, dosladit kokosovým sirupem a vznikne těsto pro vánoční kokosové kuličky. Z rozmixovaných fazolí

se dá upéct například veganské čokoládové brownies, stačí k rozmixovaným fazolím přidat banán, kypřicí prášek a karob.

Bílkoviny

Vegani získávají bílkoviny výlučně z rostlinných zdrojů. Nejbohatšími zdroji jsou luštěniny, tofu, sója, z níž se vyrábí tempech, sójové mléko, nebo veganský sójový protein. Koupit můžeme i hrachový nebo rýžový protein. Tyto proteiny obsahují větší koncentraci bílkovin a mnohdy jsou doplněny i o vitamíny, například vitamín B12, jehož nedostatek může způsobit chudokrevnost. Právě chudokrevnost je pro vegany a vegetariány největším rizikem způsobeným nevyváženou stravou. Veganské proteiny už se dnes na trhu vyskytují běžně. Nejsou tak dobře rozpustné jako normální syrovátkové proteiny, ale mohou v receptech nahradit obyčejnou mouku a obohatit nutriční hodnotu dezertu o bílkoviny. (Hoza a kolektiv, 2012)

4.2 Nízkosacharidové stravování

Běžná stravovací doporučení udávají ideální složení stravy z 50 % sacharidů, 20 % bílkovin a 30 % tuků. Nízkosacharidové stravování je založené zejména na konzumaci tuků, a to v poměru zhruba 70 % tuků, 20 % bílkovin a 10 % sacharidů. Jedná se o stravování založené na omezení sacharidů v rámci makroživin. Některé zdroje uvádějí lepší výkonost během sportu a lepší udržení sytosti během dne. Tento typ stravování je doporučen zejména diabetikům a morbidně obézním lidem. Nízkosacharidovou dietu je možné rozdělit do více kategorií. (Tesařová, 2017)

Ketogenní dieta

Při této dietě se dodržuje konzumace sacharidů do 50 g sacharidů za den. Principem této striktní diety je dosáhnout stavu, při kterém organizmus začne z tuků v játrech tvořit ketony. Ty se pro tělo stanou zdroji energie. (Tesařová, 2017)

Nízkosacharidová dieta

Nízkosacharidová dieta udává možnost konzumace 50-80 g sacharidů za den. Je důležité zaznamenávat příjem sacharidů z každé zkonzumované potraviny. Hlavním zdrojem energie pro tělo jsou tuky rostlinného i živočišného původu. (Tesařová, 2017)

Sugarfree

U typu nízkosacharidové diety sugarfree je povoleno 80-100 g sacharidů za den. Nedoporučuje se konzumace rafinovaných cukrů. Dovolena je konzumace brambor, batátů, luštěnin a také ovoce, ideálně lesního. (Tesařová, 2017)

4.2.1 Mouky

Při pečení nízkosacharidových zákusků se využívají zejména ořechové mouky, který mají vyšší hodnoty tuků, nižší hodnoty sacharidů a jsou bez lepku. Je možné zakoupit je již připravené nebo je vyrobit. Těsto s nimi je těžší a nenabude velkého objemu. Mnohé cukráře také často odradí cena ořechů a ořechových mouk, která se odvíjí od druhu ořechů. (Novotný, 2020)

Mandlová mouka

Mandle jsou bohatým zdrojem omega kyselin, hořčíku, zinku, selenu, vitamínů skupiny B a dalších látek prospěšných pro náš organismus. Mandlová mouka se používá pro výrobu marcipánu či makronek. (Caha, 2017)

Lískoořechová mouka

Mouka z lískových ořechů má oproti mandlové mouce přirozeně výraznější chuť. Je dobrým zdrojem energie tuků, proteinů a vitamínů B1 a B6. Dr. Valnet, francouzský fytoterapeut, uvádí, že pravidelnou konzumací lískových ořechů lze předcházet ledvinovým kamenům. (Caha, 2017)

Mouka z vlašských ořechů

Vlašské ořechy jsou dobrým zdrojem omega 3 mastných kyselin a minerálních látek, hořčíku, fosforu, draslíku a zinku. Obsahuje také vitamíny B1, B2, kyselinu listovou, betakaroten a menší podíl vitamínu C. Dále polyfenoly, flavonoidy a třísloviny, které také přispívají k našemu zdraví. Ořechy se všeobecně řadí mezi potraviny s antioxidačními účinky, zejména díky vitamínu E, který se v nich vyskytuje. (Caha, 2017)

4.2.2 Slazení

Při pečení nízkosacharidových cukrářských výrobků není dovoleno používat cukr zvyšující hladinu cukru v krvi. Náhradní sladidla můžeme rozdělit do následujících skupin: syntetická

náhradní sladidla, syntetická náhradní sladidla identická s přírodními a náhradní sladidla přírodní. (Strunecká, Patočka, 2011)

Syntetická náhradní sladidla

Syntetická náhradní sladidla jsou bílé krystalické látky, které se v přírodě nevyskytují. Neobsahují téměř žádnou energetickou hodnotu, přesto mají velmi intenzivní sladkou chuť a jejich sladivost je několiknásobně vyšší než sladivost sacharózy. Pro pečení je důležité, zda je zvolené sladidlo tepelně stabilní. Synteticky vyrobená náhradní sladidla mají přiřazenou hodnotu ADI (Acceptable Daily Intake). Ta určuje množství, které je považováno za bezpečné pro každodenní konzumaci bez zdravotních rizik, vyjádřené v miligramech na kilogram tělesné váhy na den. (O'Donnell, Kearsley, 2012)

Aspartam (E951)

Aspartam je na obchodním trhu distribuován pod názvem NutraSweet nebo Irbis. Je velmi nestálý a pro pečení nevhodný. Rozkládá se už při teplotách nad 30 °C. Používá se ve více než 90 zemích světa. Aspartam nemohou konzumovat osoby trpící fenylketonurií, protože obsahuje bílkovinu fenylalanin. (Strunecká, Patočka, 2011)

Acesulfam K (E950)

Acesulfam draselný byl vyvinut v roce 1967 firmou Nutrinova, která ho distribuuje pod značkou Sunett. Vyrábí se v pevné i tekuté formě. Je stabilní až do teplot 225 °C. Používá se v potravinářském a pekařském průmyslu, přidává se také do žvýkaček bez cukru. (O'Donnell, Kearsley, 2012)

Sacharin (E954)

V obchodních sítích se prodává pod názvy Sualin, Dianer nebo Sukrinetten. Je charakteristický kakaově nahořklou pachutí, která se upravuje přidáním dalších sladidel. Nevýhodou je jeho nízká rozpustnost v tekutinách. V potravinářství se používá do nápojů a lahůdkových salátů. Je vhodný i na pečení, přípravu cukroví a dia dezertů. Řadí se k nejpoužívanějším náhražkám cukru, protože je levný. (Strunecká, Patočka, 2011)

Sukralosa (E 955)

Sukralosa byla vyvinuta v Londýně v roce 1976 jako meziprodukt při výrobě oligosacharidů. Vyrábí se ze sacharózy za pomoci chemické reakce. Je stabilní vůči změnám teplot při pečení, má dlouhou trvanlivost. Chutí připomíná cukr a je dobře rozpustná ve vodě. Sukralóza se využívá pro výrobu nealkoholických nápojů, džemů, ovocných náplní apod. (Winter, 2009)

Syntetická náhradní sladidla identická s přírodními

Syntetická náhradní sladidla identická s přírodními jsou velmi podobná přírodním sladidlům, pouze jsou vyráběna synteticky. Jedná se o bílé krystalické látky, která jsou řazeny mezi přídatné látky nahazující přírodní sladidla. V přírodě se vyskytují v ovoci, houbách a bobulích, ale pro potravinářské účely se vyrábějí katalytickou reakcí příslušné aldózy nebo ketózy. (Caha, 2017)

Mají nižší, případně stejnou sladivost jako sukralosa, na jazyku zanechávají chladivý pocit. Jejich energetická hodnota je proti náhradním sladidlům vyšší. V tlustém střevě se přemění na nižší mastné kyseliny. Při zvýšené konzumaci mohou mít laxativní účinky, případně mohou způsobovat plynatost. (Spillane, 2006)

V potravinářském průmyslu se do výrobků přidávají pro zlepšení objemu a textury a objevují se v zubních pastách či ústních vodách. (Spillane, 2006)

Maltitol (E965)

Maltitol se vyskytuje v tekuté i krystalické formě pod názvem Maltisweet nebo SweetPearl. Jedná se o cukerný alkohol vycházející z maltózy. Používá se jako plnicí látka, zvlhčovač, sladidlo a stabilizátor. Jeho doporučená denní dávka je 60-90 g. Maltitol se vyrábí hydrogenací z maltózy získané ze škrobu. V potravinářském průmyslu se přidává do pekařských výrobků a zmrzlin, kterým dodává krémovější strukturu. Přidává se také do některých čokolád nebo marcipánu. V cukrářském oboru se maltitolový sirup používá do marshmallow, karamelů, krémů, nugátu a tvrdých bonbonů. (Greenly, 2003)

Xylitol (E967)

Xylitol je jeden z nejsladších cukerných alkoholů. V přírodě se vyskytuje v ovoci, ve slupkách kukuřice, v zelenině a také v březové kůře. Vyrábí se redukcí D-xylózy, která je získávána hydrolýzou hemicelulózy. Oproti cukru je šetrný k zubům a nezpůsobuje zubní

kazy. V lidském organismu se částečně vstřebá a částečně se chová jako vláknina. V potravinářském průmyslu se používá podobně jako maltitol. (O'Donnell, 2012)

Erythriol (E968)

Erythriol se v přírodě vyskytuje v různých druzích ovoce. Využívá se podobně jako maltitol. Vyrábí se zejména v krystalické podobě, je vhodný na pečení. Jeho chuť je lehce chladivá. Maximální doporučené množství je 125 g denně. (Greenly, 2003)

Náhradní sladidla přírodní

Přírodní náhradní sladidla jsou aktivní látky, které jsou získávány z přírodních zdrojů. Nezvyšují hladinu cukru v krvi a nezpůsobují zubní kaz. Nejznámějším volně dostupným sladidlem je Steviol. (Simonsohnová, 2013)

Steviol-glykosidy (E960)

Steviol-glykosidy se získává z rostliny stévie sladké (*stevia rebaudiana* Bertoni). Tuto rostlinu lze volně pěstovat, její listy jsou přirozeně sladké. Bývá nazývána také cukrová tráva nebo stévie cukrová. Rostlina pochází původně z Paraguaye. (Simonsohnová, 2013)

Stévie je odolná vůči vysokým teplotám, je tedy využitelná i při pečení. Je vhodná pro vegany, osoby dodržující nízkosacharidovou dietu nebo diabetiky. Stala se také přírodním zvýrazňovačem chuti. Má specifickou chuť, která může být při vyšší koncentraci nepříjemná. Rostlina je zdrojem vápníku, draslíku, hořčíku a vitamínu C, proto se žvýkání jejích listů doporučuje. (Simonsohnová, 2013)

4.3 Bezlepková dieta

V České republice rok od roku přibývá lidí trpících celiakií. „*U disponovaných osob dochází k reakci antigen–protilátka na jednu ze složek lepku – α -gliadin. Alergenní gliadiny se vyskytují zejména v pšenici, žitě a ječmeni (také v ovsu).*“ (Hoza a kolektiv, 2012, s. 63)

Na celiakii není dosud známý lék. Pro život bez zdravotních problémů je nezbytné dodržování přísné diety založené na vyřazení lepku ze stravy. Mnoho lidí vyhledává bezlepkové výrobky a zákusky nejen ze zdravotních důvodů, ale také vlivem marketingu různých firem a dezinformací na internetu, které spotřebitele přesvědčily, že konzumace lepku je nebezpečná nebo nevhodná pro hubnutí. Ze strany zákazníka tak v posledních letech vzniká

čím dál větší tlak na nabídku bezlepkových zákusků v kavárnách, a tím i na cukráře, aby byly schopni upéct bezlepkové zákusky a dorty na zakázku.

Hlavní zásadou při pečení bezlepkových produktů je kontrola obsahu lepku v surovinách, z nichž dezert připravujeme. Vyvarovat bychom se měli použití pšeničné mouky, včetně špaldové. Ideální náhradou je rýžová, tapioková, amarantová, kukuřičná, pohanková mouka a mnoho dalších. Nabídka bezlepkových mouk na přípravu kynutých těst, piškotových těst, dezertů, pečiva a mnoha dalších výrobků je již k dispozici ve většině nákupních řetězců. Označení bezlepkové potraviny musí být vždy čitelně umístěno na obalu výrobku. (Frič a Mengerová, 2008)

4.4 Intolerance na laktózu a alergie na mléko

Dalším rozšířeným onemocněním, které má zásadní vliv na stravování, respektive stravování na něj, je intolerance na laktózu a alergie na mléko. Organismus při tomto onemocnění nevytváří enzymy laktázy, což způsobuje špatné štěpení laktózy ve střevech a neschopnost těla ji strávit. Nestrávenou laktózou se živí střevní bakterie, které při tom produkují plyny a další látky dráždící tlusté střevo. To se projevuje různými příznaky spojenými s tímto onemocněním, například ekzémy, pálením žáhy, bolestmi břicha, průjmy a nadýmáním apod. (Hoza a kolektiv, 2012)

Intolerance na laktózu může být vrozená a objevit se hned po narození. Kojící matka v takovém případě musí vyřadit mléko a mléčné výrobky ze své stravy, v případě podávání umělého mléka je nutné zvolit druh bez mléčného cukru. Intolerance na laktózu se může objevit i v pubertě či vyšším věku. Lidé, kteří jí trpí, musí dodržovat přísnou dietu bez konzumace mléka a mléčných výrobků, které obsahují mléčný cukr, tzn. sýrů, jogurtů, másla, šlehačky, sušenek, různých druhů pečiva a výrobků s přidaným proteinem. Laktóza se objevuje i v některých lécích. Intolerance na laktózu má různé stupně závažnosti. Lidem s mírnou formou nemoci nemusí vadit některé druhy potravin s menším množstvím laktózy, například tučné a fermentované mléčné výrobky. (Wardlaw, 1999)

PRAKTICKÁ ČÁST

5 RECEPTY

Na základě vlastních zkušeností jsou v této kapitole předloženy návrhy vlastních ověřených a osvědčených receptů pro příznivce alternativního stravování.

5.1 Odlehčené smetanové dorty

Po dlouhou dobu se pro zdobení, plnění či obmazání dortů používal téměř výhradně máslový krém. Preferoval se díky dobré dostupnosti všech surovin, které byly na krém potřeba. V současnosti se používají především odlehčené krémy vyráběné z mascarpone, smetany či tvarohu. Největší výhodou smetanových krémů je jejich snížená nutriční hodnota, lehčí textura krému a mléčná smetanová chuť. Krém se dá využít při plnění piškotových dortů, rolád i mnoha zákusků. Cukrář musí umět správně odhadnout konzistenci krému, aby moc nezřídnul a následně nevytékal z korpusů. Mezi nejznámější smetanové dezerty patří italské Tiramisu, pod jehož názvem se každému vybaví sýr mascarpone a piškoty namáčené v kávě.

Doporučení pro nízkosacharidovou stravu

Nízkosacharidová dieta je charakteristická nízkým poměrem komplexních sacharidů a příjmem minimálního množství cukru, které můžeme najít například v jahodách, rybízu a lesním ovoci. Jako zdroj energie při ní slouží zejména tuky, rostlinné i živočišné. Při tvorbě korpusu dortů je nutné hladkou mouku nahradit ořechovými moukami či kokosovou moukou. Pro zvládnutí je dobré přidat tvaroh. Je nutné zcela vyřadit řepkový cukr a nahradit jej sladidly jako je stévie, xylitol, erytritol apod. Jejich výčet je uveden v kapitole 4.2.2 Slazení. Krém na dort by neměl obsahovat žádný přidaný cukr. Při tvorbě čokoládového dortu je tedy nutné použít vysokoprocentní čokoládu a dosladit krém sladidlem.

Doporučení pro bezlepkové stravování

Při vytváření receptury je zapotřebí seznámit se s charakteristikami bezlepkového stravování a s možnostmi surovin na trhu. Při přípravě piškotového korpusu nahradit hladkou pšeničnou mouku bezlepkovou moukou, například rýžovou, cizrnovou, kukuřičnou, čočkovou anebo ořechovými. Na základě vlastní praxe doporučujeme kombinaci ořechových mouk, mouky rýžové a tapiokové. Tapioková mouka vyváží vysoké množství tuku v moukách ořechových, které způsobují, že výsledný korpus není nadýchaný a má tendenci se drolit.

Při přípravě krému je nutné vyhnout se takzvaným odlehčeným máslovým krémům, které jsou nadstaveny jíškou z hladké mouky nebo hustým pudinkem. Je velmi důležité prověřit informační etiketu každé suroviny, která má být použita na přípravu i zdobení dortu, a ujistit se, že neobsahuje lepek.

Doporučení pro veganské stravování

Pro výrobu veganského dortu je zapotřebí vybírat suroviny z rostlinných zdrojů. Klasické recepty obsahují vejce, mléko a máslo, všechny tyto suroviny je třeba nahradit. Vejce se dobře nahradí banány, datlemi a jiným ovocem, ale také tapiokovou moukou, případně přidáním většího množství kypřícího prášku. Mléko lze nahradit vodou nebo rostlinnými mléky, popřípadě ovocnými přesnídávkami. Místo másla lze použít olej, případně rostlinné máslo. V obchodních řetězcích a obchodech se zdravou výživou jsou k sehnání také rostlinné šlehačky. Veganské recepty je možné využít i při pečení pro osoby s intolerancí na laktózu a alergií na mléko.

5.2 Odlehčený smetanový krém

Odlehčený smetanový krém lze vytvořit smícháním nejlépe 33 % mascarpone, tvarohu a cukru, popřípadě jiného sladidla. Do krému lze přidat extrakt z vanilky, různé esence či přírodní barviva. Množství jednotlivých ingrediencí je nutné přizpůsobit požadované hustotě krému. Při potřebě hustého krému stačí vyšlehat pouze mascarpone. Se zvyšujícím se poměrem smetany bude textura krému nadýchanější. Smetana, mascarpone a sladidlo se vyšlehnají do tuha, poté se vmíchá tvaroh.

Doporučení pro nízkosacharidovou stravu

Při tvorbě nízkosacharidového odlehčeného smetanového krému stačí nahradit cukr sladidly, která nemají negativní vliv na hladinu krevního cukru. Je třeba dbát i na pachut', kterou může nevhodně zvolené sladidlo krému dodat.

Doporučení pro veganské stravování

Nadýchaný smetanový krém pro vegany lze připravit z pudinkového prášku, popřípadě škrobu, cukru, vody, kokosového tuku nebo rostlinného másla. Povařením těchto ingrediencí vznikne hustý pudink, který musí vychládnout. Do něj je třeba vmíchat samostatně

vyšlehanou rostlinou šlehačku a pokračovat ve šlehání do jemna. Tento krém lze využít i při plnění bezlaktózových moučníků.

5.3 Cheesecake

Cheesecake neboli tvarohový dort se v posledních letech stává čím dál oblíbenější, proto ho dnes nalezneme ve většině kaváren a cukráren. Nejedná se ale o žádnou novinku na trhu, zmínky o tvarohovém dortu sahají až do 18. století. Původní receptura vznikla v Řecku, odtud se přenesla do USA a přizpůsobila se místním zvykům. Na přípravu pravého Newyorského cheesecake se používá cream cheese, pod nímž je tenká vrstva křehkého těsta. Výsledná příchuť cheesecaku je ovšem jen na cukráři. Chuť se dá přizpůsobit ročnímu období, například na podzim je vhodná dýně, skořice či jablka. (Ftáčková, 2014)

Doporučení pro bezlepkové stravování

Bezlepkový cheesecake lze vytvořit snadno. Na korpus se použijí bezlepkové sušenky, bezlepkové ovesné vločky, máslo a moučkový cukr. Postup je stejný jako u klasického receptu. Jelikož vrchní smetanová vrstva neobsahuje lepek, lze suroviny z původní receptury zachovat.

Doporučení pro nízkosacharidovou stravu

Korpus může být směsí mletých ořechů, kokosu, sladidla, vejce vyšlehaného se sladidlem, popřípadě kokosové mouky či kakaa. Po vychladnutí upečeného korpusu se nahoru nalije smetanová směs, ve které je místo klasického cukru sladidlo. U ovocného LC cheesecake je nutné dbát na vhodný výběr ovoce.

Doporučení pro veganské stravování

Cheesecake lze upéct i z veganských surovin, které jsou k zakoupení ve větších obchodních řetězcích a zdravých výživách. Tyto potraviny nejsou levné, je třeba počítat s nejméně dvojnásobnou pořizovací cenou. Recepturu na veganský cheesecake jsme vytvořili nepečenou. Korpus tvoří veganské sušenky, cukr a kokosový olej. Náplň se skládá z kokosového mléka, rostlinné smetany, cukru, ořechů, skořice nebo kakaa. Aby vrchní vrstva zatuhla, je třeba přidat rozehřátý agar. Dort se musí umístit do lednice, aby zatuhnul.

5.4 Semifreda

Název Semifredo pochází ze slova semifreddo, což v překladu znamená napůl chladný. Jedná se o původem italský dezert, který je unikátní svou přípravou i servírováním. Patří do třídy polo moučníků. Při jeho výrobě záleží především na fantazii cukráře, který může zvolit libovolnou příchut'. Má nadýchanou texturu, kterou mu zaručuje kombinace smetany, žloutků a cukru. Dezert by se dal přirovnat i k zmrzlé pěně. Spodní část je tvořena křupavou částí, zpravidla z ořechů nebo lineckého těsta, která dezert obohatí o další chuťový rozměr. (Jungrová, 2014)

Dezert lze posunout na vyšší úroveň umístěním náplně do střední části. Ve vlastní praxi se nám osvědčila čokoládová, která po nakrojení dezertu postupně vytéká, nebo ovocná, která dodá dezertu svěžest a kyselkavou chuť.

Povrch dezertu může být řešen například skleněnou polevu, která celý dezert obzvláštní.

Zrcadlová poleva

Poleva je známá také pod označením mirror glaze. Je možné koupit ji předpřipravenou ve specializovaných prodejnách nebo si ji vyrobit. Na výrobu je třeba trocha cukru, želatiny, kondenzované slazené mléko a bílá čokoláda. Zrcadlová poleva značně prodlouží čas výroby zákusku, což se projeví na jeho výsledné ceně. Ochutnat tento typ zákusku je možné zejména v řetězci pražských kaváren IF café pod vedením Ivety Fabešové či v Brně v kavárně Momenta, která se nachází na Zelném trhu. (Otavova, 2019)

5.5 Makronky

Malé kulaté křehké makronky, označované též francouzské plněné pusinky, byly vytvořeny ve francouzském podniku Ladurée, založeném v roce 1862 v Paříži. Oblibu si získaly po celém světě. Upéct dokonalé makronky není snadné ani pro zkušené cukráře.

Makronka musí mít dokonale kulatý tvar, musí být křupavá na povrchu a vláčná uvnitř. Naopak nesmí být příliš vysušená nebo popraskaná na povrchu. Náplň je možné vyrobit z máslového krému, čokoládové ganache nebo džemu. Příchut' a barva makronek nemá limity, někteří cukráři se nebojí ani exotických chutí, například zeleného čaje, chilli, růže, papriky, čokolády apod. Na výrobu makronek jsou třeba bílky, mandlová mouka, cukr, přírodní barvivo, koření a kakao. (Čániová, 2013)

Doporučení pro bezlepkové stravování

Makronky v originální receptuře jsou skvělou volbou pro lidi, kteří trpí intolerancí na lepek. Cukrář však musí dodržet recepturu a použít pouze mandlovou mouku.

Doporučení pro nízkosacharidovou stravu

Makronky nepatří do kategorie nízkosacharidových dezertů. Obsahují větší množství cukru, které může narušit hladinu krevního cukru. Pro diabetiky jsou nevhodné.

5.6 Čokoládový fondán

Pro tento čokoládový dezert se používá také označení lávový dortík. Připravuje se zpravidla teplý, ale lze jej zmrazit a následně na cca 12 minut vložit do trouby. Jeho největším kouzlem je tekutá náplň, která po rozkrojení začne vytékat jako láva. Čokoládový fondán se nachází v nabídce restaurací, je ideální volbou pro chladnější roční období. Podává se většinou se šlehačkou nebo horkým ovocným přelivem.

Pro vlastní výrobu je třeba máslo, vejce, žloutky, třtinový cukr, mouka (může být i bezlepková) a 70 – 80% čokoláda.

Vzhledem ke své energetické náročnosti není vhodný pro osoby s vysokou hladinou cholesterolu. Nahradíme-li třtinový cukr stévií, xylitolem, popřípadě jiným sladidlem nezvyšujícím krevní cukr, a vyměníme-li klasické mouky za ořechové, stane se skvělou volbou pro nízkosacharidové stravování.

5.7 Hotové cukrářské směsi

Suroviny, které se používají na cukrářské směsi, nejsou zdraví prospěšné. Nejsou vhodné pro osoby vyznávající raw, low carb nebo veganské stravování, pro osoby, které chtějí redukovat svou hmotnost nebo se snaží dodržovat zdravý životní styl. Bohužel se často v cukrářských technologiích používají, protože výhodou hotových směsí je jejich skladnost, trvanlivost a úspora času při přípravě.

6 KAVÁRNA V ULIČCE

Kavárna V Uličce je podnik s rodinnou tradicí založený v roce 2019. Nachází se v historickém centru města Prostějov, v jedné z nejhezčích a nejstarších uliček ve městě. Odtud vznikl i jeho název Kavárna V Uličce.

Kavárna je zrekonstruovaná v elegantním stylu, který podtrhuje původní cihlovou podlahu a dřevěný stop. Unikátem jsou také dobové malby města Prostějov, které se zachovaly. Realizace projektu byla financována z Evropské unie na základě čerpání evropských dotací.

V kavárně jsou dodržovány principy sociálního podnikání. Sociální podnik se řídí principy sociální ekonomiky, zejména:

- *zisk se nerozděluje mezi vlastníky podniku,*
- *zisk se vrací zpět do podniku nebo na veřejně prospěšný účel,*
- *minimálně 30 % zaměstnanců je z řad znevýhodněných osob na trhu práce,*
- *zaměstnanci se podílí na řízení podniku,*
- *zaměstnanci jsou dále profesně rozvíjeni. (Doležel, 2019, projekt)*

Proč je na trhu?

Za vznikem kavárny se skrývá sen vytvořit prostor, v němž se budou zákazníci cítit jako doma a v němž si budou moci pochutnat na domácích zákuscích, které budou nejen dobré, ale i zdravé. V nabídce kavárny jsou běžně dostupné zákusky vhodné pro lidi s cukrovkou, vysokým cholesterolem nebo intolerancí na určité potraviny.

Pro koho je určena?

Kavárna je určena všem, kdo touží spočinout v příjemném prostředí s milou obsluhou, která se snaží vyjít svou nabídkou vstříc i náročným požadavkům.

Vize podniku

Dům, v němž se kavárna nachází, byl původně využíván jako hospoda. Dlouho chátral a s ním i prostředí v okolí. Projekt byl koncipován jako revitalizace celého průchodu měšťanského domu U Měsíčka.

Z pohledu cukrářského řemesla připravujeme nové receptury zaměřené na veganskou stravu s cílem vytvořit z místních veganů své věrné zákazníky.

Poslání

Prioritou všech zainteresovaných na chodu kavárny je flexibilita. Z hlediska cukráře je to především snaha vyhovět všem přáním zákazníka a upéct dezert na míru jeho potřebám a rozmarům, a to při zachování maximální možné kvality produktů. Tým lidí stojící za chodem kavárny chce zákazníkům zpříjemnit den dobrou kávou a zákuskem, aby se rádi a s chutí vraceli. Snaží se navázat s nimi přátelské pouto, aby pro ně byli rodinou kavárnou číslo jedna.

6.1 Zákazníci

Na základě údajů o prodejkách sesbíraných za poslední rok jsme zákazníky rozdělili do několika segmentů. Kavárnu V Uličce navštěvují zejména lidé s bezlepkovou dietou, vegani a lidé dodržující nízkosacharidovou dietu, přestože kavárna nabízí i klasické zákusky, a to tradiční i ve francouzském stylu. V kavárně jsou oblíbené LC zákusky vytvořené dle vlastní originální receptury.

Klasické zákusky a dorty

Klasické zákusky jsou oblíbené především u starší generace. Díky jejich modernějšímu pojetí však vzbuzují zájem i u mladší generace. Klasické zákusky dominují v prodeji se zastoupením 55 %. Příkladem klasických zákusků může být punčový řez, věnečky z odpalovaného těsta, sachr dort apod.

LC bezlepkové zákusky

LC bezlepkové zákusky jsou v kavárně k dostání každý den. Jsou tvořeny dle vlastních receptur a splňují požadavky na bezlepkové a nízkosacharidové stravování. Nejsou určeny pouze lidem, kteří musejí dodržovat bezlepkovou dietu nebo mají diabetes, ale i zákazníkům, kteří chtějí vyzkoušet něco nového, popřípadě dobrovolně drží bezlepkovou nebo nízkosacharidovou dietu jako trend. Mnoho lidí je přesvědčeno, že bezlepkové výrobky jsou zdravější a vhodnější při snaze o redukci váhy. V kavárně se průběžně prodá cca 38 % LC bezlepkových zákusků za měsíc. Zastoupení pacientů s celiakií v evropských zemích stále roste. Ve Švédsku se odhalila prevalence, která se blíží 2 %. Podobně tomu je i ve Finsku (2,4 %). Naopak v Německu se prevalence odhaduje na 0,3 % a v Itálii na 0,7 %. V České

republiky se odhaduje prevalence na 1 : 200 až 1 : 250, což znamená 40 až 50 tisíc nemocných celiaků v ČR. (Frič a Mengerová, 2008)

Veganské zákusky

Veganské zákusky v nabídce ocení zejména vegani a lidé trpící intolerancí na mléko. Poptávka po nich je nižší, a tak se v nabídce nevyskytují každodenně. Podíl prodaných veganských zákusků se pohybuje kolem 7 %. Kavárna nabízí zakázkovou výrobu veganských i bezlaktózových zákusků. Jejich cena je vyšší. Domníváme se, že nízká poptávka po veganských zákuscích je zapříčiněna slabou propagací, neboť lidí vyznávajících veganský styl stravování přibývá. V širším okolí nenabízí pravidelnou nabídku veganských zákusků žádný podnik. Domníváme se, že vyšší nabídka a lepší reklama by vedla k vyšší poptávce.

6.2 McKinseyho model 7S

McKinseyho model 7S, nazývaný také analýza 7S, odhaluje klíčové faktory úspěchu podniku. Firma McKinsey ji vytvořila v roce 1981. Na každou organizaci je nutné pohlížet jako na množinu sedmi základních faktorů, které se vzájemně podmiňují a ovlivňují. Především soulad těchto faktorů zajišťuje úspěch podniku. (Mallya, 2007)

Struktura

Strukturou jsou myšleny vztahy nadřízenosti a podřízenosti. Obsluha kavárny je složena ze skupiny brigádníků, kterou vede provozní. Ta organizuje směny, úkoly pro brigádníky a dohlíží na stav zásob. Majitel spravuje financování podniku, sleduje chod kavárny, správné rozdělení úkolů a řídí inovace.

Systémy

Komunikace v kavárně je na dostatečné úrovni. Informace jsou předávány zejména zaměstnavatelem a provozní na poradách se všemi brigádníky.

Strategie

Podnik se snaží sledovat konkurenci na trhu a přizpůsobovat nabídku požadavkům zákazníků. Nabídku mění v závislosti na nových trendech.

Spolupracovníci

Brigádníci jsou vybíráni na základě dovedností, v případě potřeby jsou dále doškolení. Většina brigádníků jsou studenti, největší motivací je pro ně výše výdělku. Paní provozní ráda pracuje se zákazníky a dlouhodobě se o tematiku kavárenství zajímá.

Schopnosti

Podnik nabízí originální domácí zákusky a individuální přístup. Všichni členové kavárny jsou důkladně proškolení v oblasti přípravy kávy a obsluhy kávovaru. Stává se, že někteří brigádníci zákazníkovi sdělí špatné informace o aktuální nabídce produktů.

Styl

Komunikace mezi zaměstnavatelem a zaměstnanci je značně neformální. Občas dochází k ostřejší výměně názorů mezi brigádníky a také mezi provozní a zaměstnavatelem. Domníváme se, že mezi uvedenými skutečnostmi je přímá souvislost. Zaměstnavatel se snaží přinášet nové trendy a inovace z jiných podniků a aplikovat je v kavárně. Uplatňuje demokratický styl vedení, zaměstnanci mají možnost se vyjadřovat k podnikovému rozhodování.

Sdílené hodnoty a cíle

Vedení se snaží získat všechny zaměstnance pro své vize a motivovat je k naplňování hlavních cílů kavárny – spokojenosti současných zákazníků, kteří se budou vracet, a k získávání zákazníků nových.

6.3 SWOT ANALÝZA

SWOT analýza zkoumá vnitřní a vnější prostředí podniku Kavárna V Uličce. SWOT je zkratkou pro čtyři faktory: S – silné stránky (Strong), W – slabé stránky (Weaknesses), O – příležitosti (Opportunities) a T – hrozby (Threats). Silné a slabé stránky popisují vnitřní prostředí podniku, zatímco příležitosti a hrozby popisují prostředí vnější. Cílem SWOT analýzy není zpracovat seznam potencionálních příležitostí a hrozeb a silných a slabých stránek, je to především idea hluboce strukturované analýzy poskytující užitečné poznatky. (Grasseová, 2012)

Tabulka č.1 Swot analýza

| S: Silné stránky | W: Slabé stránky |
|---|---|
| Domácí zákusky Školený personál Kvalitní dodavatelé Individuální přístup k zákazníkům LC, VEGAN a bezlepkové zákusky v nabídce | Hodně kaváren v okolí Slabý marketing na <u>instagramu</u> Špatná komunikace Chybí dětský koutek Malé skladovací prostory |
| O: Příležitosti | T: Hrozby |
| Strategická poloha kavárny Čerpání dotací Nové technologie a vybavení Spolupráce s dodavateli | Pandemická krize Nestabilní podnikatelské prostředí Vysoká míra nezaměstnanosti Vysoké provozní náklady |

6.4 NÁVRH AKČNÍ STRATEGIE

V návaznosti s dosažením vizí a cílů kavárny jsem se rozhodla vytvořit návrh akční strategie pro Prostějovskou Kavárnu v Uliče. Tyto návrhy jsem vytvořila na základě vlastního pozorování a iniciativy zlepšení konkurenceschopnosti kavárny na trhu.

Vybudování dětského koutku

Zvýšení návštěvnosti kavárny maminkami s dětmi, což pravděpodobně zajistí vybudování dětského koutku. Maminky by se cítily vítané a nebály by se, že jim budou děti v kavárně zlobit. Velkou nevýhodou jsou úzké prostory, které komplikují pohyb s kočárkem po kavárně a vyvolávají obavy, že by mohlo dojít k nehodě.

Prostory kavárny nejsou bezbariérové. Vybudování vhodného přístupu do kavárny by jistě ocenili nejen lidé s fyzickým postižením či znevýhodněním, ale také maminky s kočárky.

Zlepšení komunikace mezi zaměstnavatelem a zaměstnanci

Na základě vlastní zkušenosti se domníváme, že je v kavárně zapotřebí zlepšit komunikaci mezi zaměstnanci a také mezi zaměstnavatelem a brigádníci, aby nedocházelo k chybným objednávkám zásob, nízké kvalitě servírování a zanedbávání při úklidu. Pro zlepšení vztahů na pracovišti navrhujeme například vytvoření společného online chatu, kde by mezi sebou zaměstnanci a zaměstnavatel komunikovali a sdíleli dění na pracovišti. Také doporučujeme vytvořit informační tabuli v šatních prostorách kavárny, na níž by byly zaznamenávány aktuální informace, sdělení, úkoly v kavárně apod. Tím by se zamezilo zbytečným chybám při provozu.

Zlepšení marketingu

Kavárna má dobrý potenciál, ale chybí jí profesionální přístup k vedení Instagramu a Facebooku. Navrhujeme určit zodpovědnou osobu, která by byla řádně vyškolená a pověřena komunikací se zákazníky a propagací podniku na sociálních sítích. Dále navrhujeme vytvoření e-shopu s nabídkou zákusků a dortů a výběrovou kávou. Kavárna by také mohla nabídnout možnost objednání snídaňových krabiček.

7 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Cílem dotazníku bylo zjistit, zda mají lidé zájem o alternativní formy zákusků a v jakém množství si je kupují. Zjišťovali jsme, zda si bezlaktózové, bezlepkové a veganské zákusky kupují pouze osoby dodržující bezlepkovou a bezlaktózovou dietu a vegani a zda lidé projevují zájem o nové trendy v cukrářském oboru. Zda nové směry cukrářství a stravování obecně vnímají a zda se snaží omezit cukr ve svém jídelníčku. Výsledky dotazníku mohou být nástrojem pro lepší identifikaci zákazníka a zkvalitnění marketingu zaměřeného na konkrétní věkovou skupinu, pohlaví nebo skupinu s určitým směrem stravování.

7.1 Otázky

Jaké je vaše pohlaví?

Do které věkové skupiny patříte?

Jste ochotní si za low carb, veganské, bezlepkové nebo bezlaktózové zákusky zaplatit vyšší cenu?

Byla vám diagnostikována intolerance na laktózu?

Ocenili byste v naší kavárně bezlaktózové zákusky?

Dodržujete low carb (nízkosacharidové) stravování?

Kupujete si pravidelně low carb (nízkosacharidové) zákusky?

Snažíte se omezit cukr ve stravě?

Byla vám diagnostikována intolerance na lepek?

Kupujete si bezlepkové zákusky?

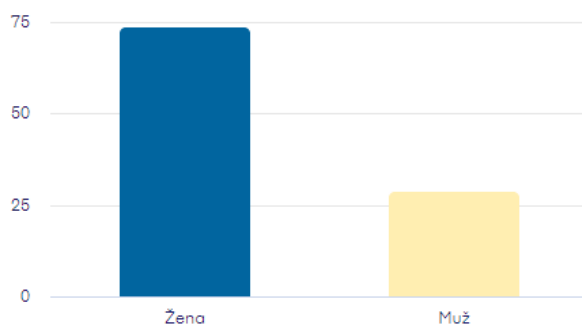
Jste vegani?

Chtěli byste v naší kavárně častější nabídku veganských zákusků?

7.2 Grafické znázornění vyhodnocených výsledků

Dotazníku se zúčastnilo 103 respondentů. Dotazník byl s vědomím majitele umístěn na sociální síť Kavárny V Uličce.

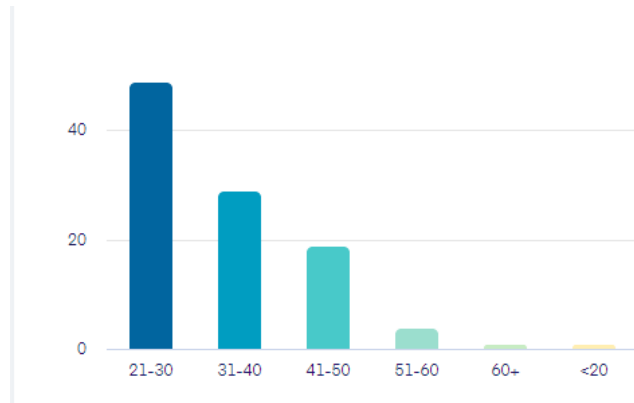
Graf č. 1: Jaké je vaše pohlaví?



Zdroj: práce autora

Na grafu č. 1 lze sledovat, že vzorek 103 respondentů byl složen ze 74 žen a 29 mužů.

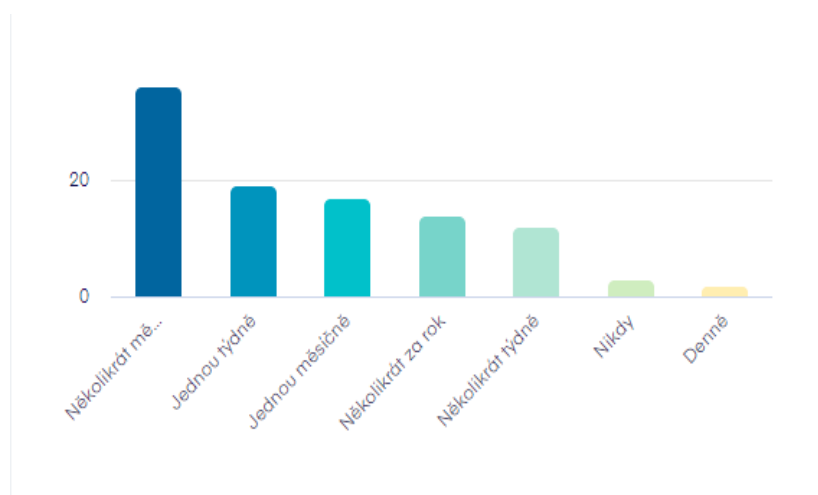
Graf č. 2: Do které věkové skupiny patříte?



Zdroj: Práce autora

V grafu č. 2 je zachyceno, že největší počet respondentů (49), kteří se dotazníku zúčastnili, tvořily osoby ve věku 21 až 30 let. Na druhém místě (29) se umístili respondenti ve věku 31 až 40 let. Další příčku (19) obsadili respondenti ve věku 41 až 50 let. Z věkové kategorie 51 až 60 let jsme získali odpovědi od 4 osob. Ve věkových skupinách více než 60 a méně než 20 let se výzkumu zúčastnil vždy pouze jeden respondent.

Graf č. 3: Jak často navštěvujete kavárnu?

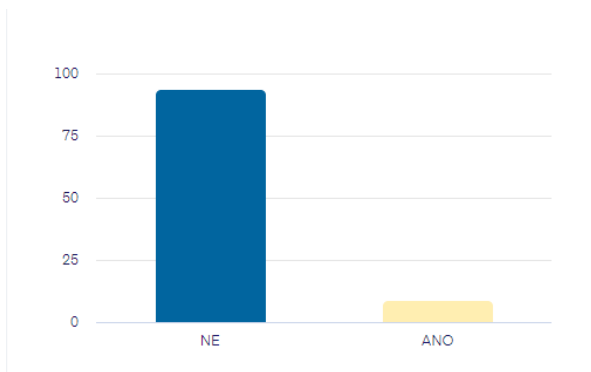


Zdroj: Práce autora

Více než 36 respondentů navštěvuje Kavárnu V Uličce několikrát za měsíc. Celkem 19 respondentů odpovědělo, že navštěvuje kavárnu jedenkrát týdně. Pouze 3 respondenti odpověděli, že doposud Kavárnu V Uličce nenavštívili.

Většina respondentů je pravidelnými zákazníky kavárny a zná sortiment, který kavárna nabízí.

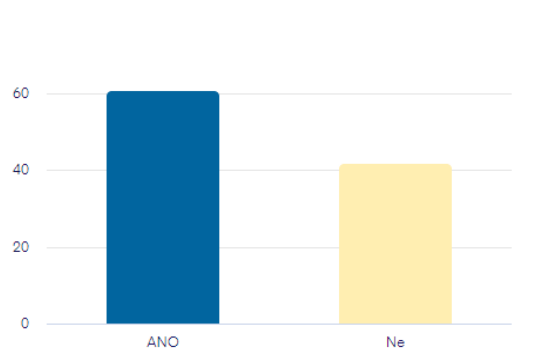
Graf č. 4: Byla vám diagnostikována intolerance na laktózu?



Zdroj: Práce autora

Většina respondentů (94) uvedla, že jim dosud nebyla diagnostikována intolerance na laktózu. Pouhých 9 respondentů uvedlo opak.

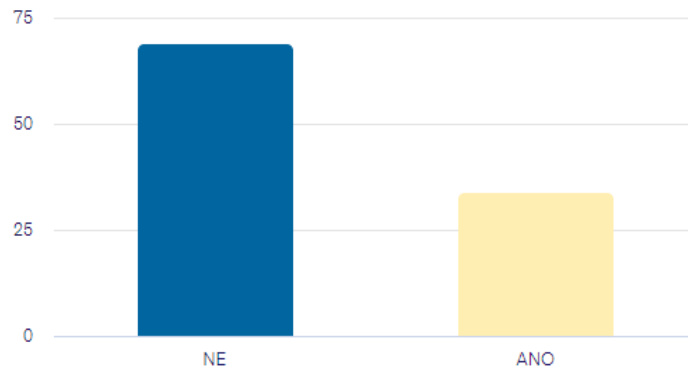
Graf č. 5: Ocenili byste v naší kavárně bezlaktózové zákusky?



Zdroj: Práce autora

Přestože většina dotazovaných nemá zdravotní potíže spojené s konzumací mléka a mléčných výrobků, 61 respondent uvedl, že by nabídku bezlepkových zákusků v kavárně ocenil.

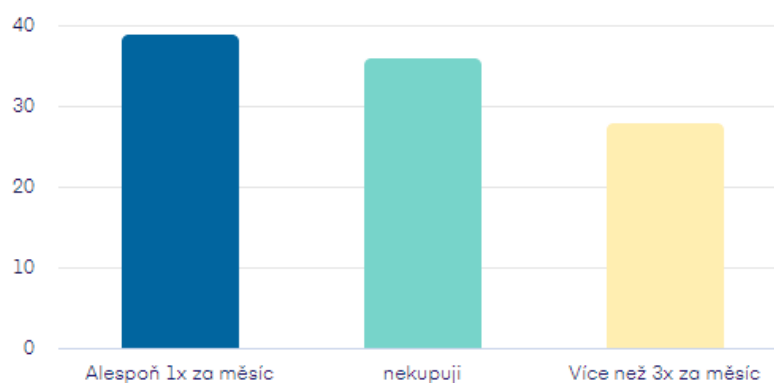
Graf č. 6: Dodržujete low carb (nízkosacharidové) stravování?



Zdroj: Práce autora

O dodržování nízkosacharidové stravy se snaží 34 respondentů. Zbýlých 69 respondentů se nízkosacharidově nestravuje.

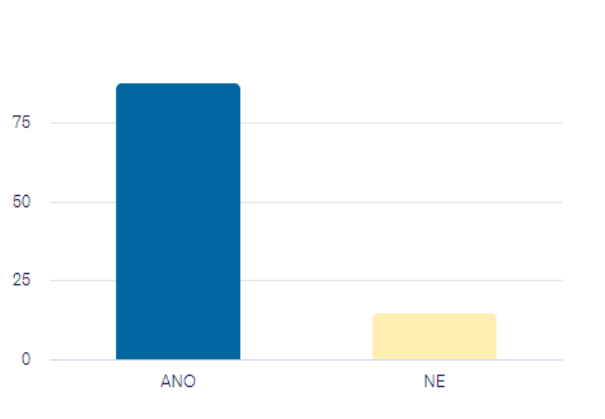
Graf č. 7: Kupujete si low carb (nízkosacharidové) zákusky?



Zdroj: Práce autora

Srovnáním výsledků v grafech č. 7 a č. 8. zjistíme, že přestože většina respondentů nedodrží zásady low carb stravování, 67 respondentů si low carb zákusky kupuje.

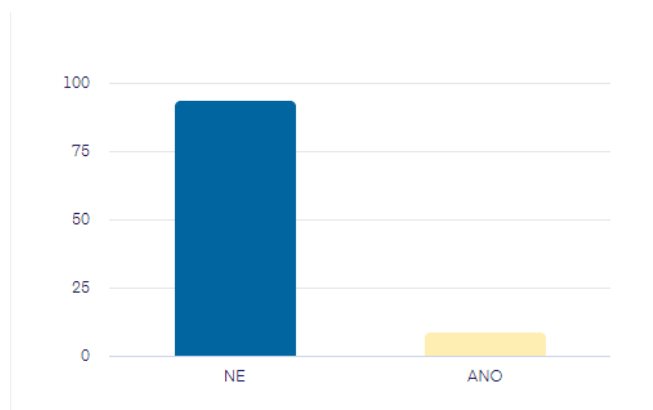
Graf č. 8: Snažíte se omezit cukr ve stravě?



Zdroj: Práce autora

Většina respondentů (88) se snaží omezit příjem cukru ve stravě.

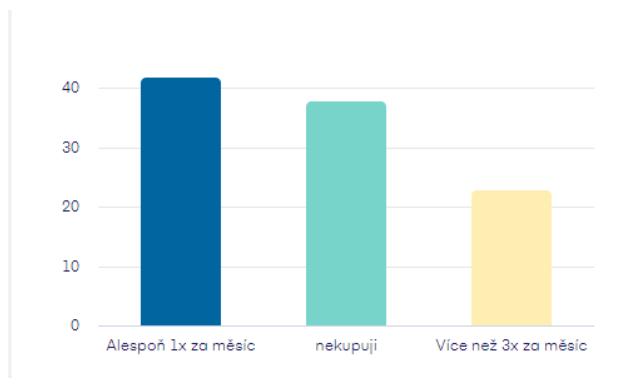
Graf č. 9: Byla vám diagnostikována intolerance na lepek?



Zdroj: Práce autora

Intoleranci na lepek přiznalo 16 respondentů.

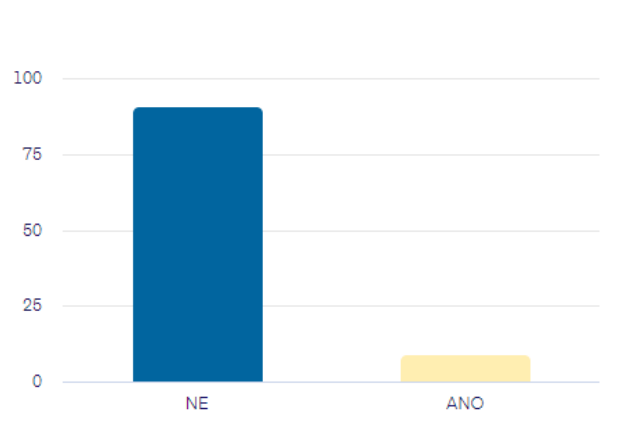
Graf č. 10: Kupujete si bezlepkové zákusky?



Zdroj: Práce autora

Více než polovina respondentů si pravidelně kupuje bezlepkové zákusky, někteří i vícekrát měsíčně.

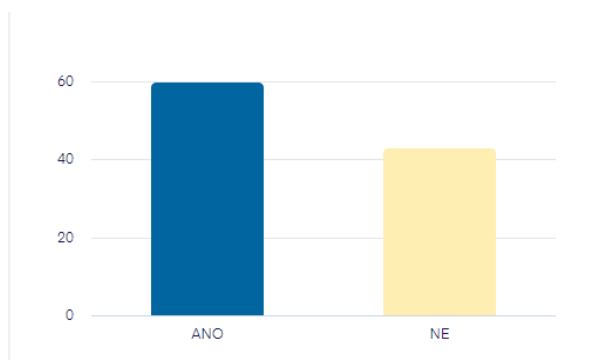
Graf č. 11: Jste vegani?



Zdroj: Práce autora

Většina respondentů (94) pravidelně nedodrží veganské stravování.

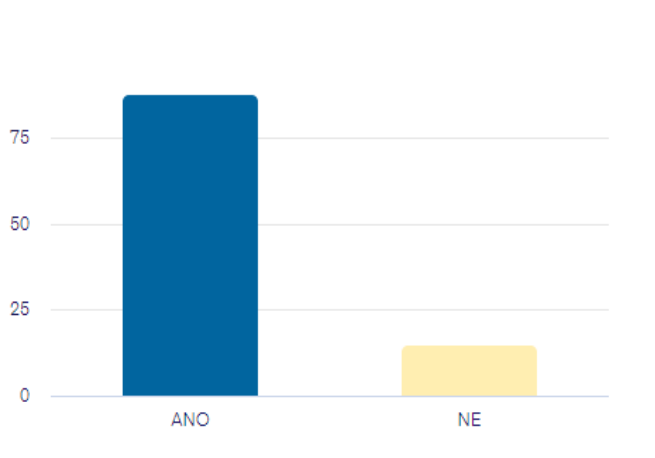
Graf č. 12: Chtěli byste v naší kavárně častější nabídku veganských zákusků?



Zdroj: Práce autora

Přestože se k veganství hlásí pouze 9 respondentů, 60 respondentů by uvítalo větší nabídku veganských zákusků.

Graf č. 13: Jste ochotni za low carb zákusky, veganské, bezlepkové nebo bezlaktózové zákusky zaplatit vyšší cenu?



Zdroj: Práce autora

S vyšší cenou low carb, veganských, bezlepkových nebo bezlaktózových zákusků nemá problém 88 respondentů.

7.3 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Nejpočetnější skupinou respondentů dotazníku byly ženy ve věku 21-30 let, které jsou pravidelnými zákaznicemi Kavárny V Uličce. Přestože pouhých devět dotazovaných uvedlo, že trpí intolerancí na laktózu, 61 respondent by ocenil v Kavárně V Uličce nabídku bezlaktózových zákusků.

V další části dotazníku jsme se zaměřili na osoby, které dodržují low carb stravování a na četnost nákupu low carb zákusků. Low carb stravování dodržuje pouhých 34 respondentů, ovšem o omezení cukru ve stravě se snaží 88 dotázaných. Jelikož 39 respondentů kupuje low carb zákusky alespoň jednou za měsíc a 28 respondentů dokonce více než třikrát měsíčně, předpokládáme, že zákazníci volí tento druh zákusků, protože obsahuje menší množství cukru než klasické zákusky.

Dále jsme zjistili, že většina dotazovaných (87) netrpí intolerancí na lepek, přesto si kupuje alespoň jedenkrát za měsíc, nebo více jak třikrát za měsíc bezlepkový zákusek.

Z poslední části dotazníku je patrné, že by zákazníci ocenili větší nabídku veganských zákusků, přestože většina z nich veganské stravování nepreferuje. Současně můžeme konstatovat, že si zákazníci uvědomují, že se s low carb, bezlepkovými, bezlaktózovými a veganskými zákusky pojí vyšší cena.

ZÁVĚR

Současné trendy v cukrářských technologiích a jejich využití v dietách se každým rokem mění a záleží na jednotlivých cukrářích, kavárnách a jejich provozovatelích, zda tyto trendy respektují či nikoliv. Každý cukrářský provoz se drží svého konceptu a zapojuje moderní trendy dle poptávky zákazníků.

V úvodu teoretické části jsme shrnuli historii cukru a cukrářství se zaměřením na české země. Zmínili jsme osobnosti, které významně přispěly ke vzniku a udržení cukrářského oboru, a sledovali jsme proměnu oboru a jeho vývoj daný vlivem času, sociálních a politických aspektů.

V navazujícím celku jsme vymezili moderní trendy cukrářského oboru, popsali nové techniky zdobení a provedli analýzu zavádění cukrářských trendů současnými předními cukráři, kteří přišli na trh s originálními inovacemi a výrazně posunuli cukrářský obor. Vytkli jsme význam medializace oboru a sociálních sítí, které podnítily zájem široké veřejnosti o kvalitní cukrařinu, klasickou i moderní.

Závěrečná část teorie je věnována cukrářským trendům, které reagují na zvyšující se poptávku dezertů pro osoby s různými stravovacími omezeními, ať už na základě zdravotních problémů či přesvědčení. Zaměřili jsme se na skupiny osob s intolerancí na lepek a laktózu, diabetiky, vegany a příznivce low carb stravování. Charakterizovali jsme výživová doporučení pro jednotlivé druhy stravování a nabídli alternativy surovin využitelné pro vytváření cukrářských receptur. Cílem této části bylo popsat princip těchto diet, specifické požadavky zákazníků, kteří se dle nich stravují, a seznámit se s vlastnostmi méně obvyklých surovin, které je při přípravě těchto druhů dezertů nezbytné znát.

Také praktická část práce je rozčleněna do dílčích částí. První z nich tvoří nové receptury, které jsme vytvořili a úspěšně je nabízíme zákazníkům v Kavárně V Uličce v Prostějově. Respektují zásady pro nízkosacharidové diety, bezlepkové, bezlaktózové a veganské stravování.

V následující části jsme se zaměřili na zmíněnou Kavárnu V Uličce. Na základě více než roční spolupráce a znalosti interního prostředí jsme se rozhodli provést SWOT analýzu tohoto

podniku a aplikovat na něj McKinseyho model 7S. Představili jsme vize a poslání tohoto podniku a na základě údajů zjištěných analýzami jsme navrhli akční strategii podniku.

Provedenými analýzami jsme odhalili, že Kavárna V Uličce má nestabilní řízení personálu, což je způsobeno nadměrným počtem brigádníků, z nichž každý pracuje v kavárně jen několik hodin měsíčně. V důsledku tohoto stavu nemají přehled o aktuálním dění v kavárně, dochází k poklesu dodržování stanovených hygienických standardů, úrovně obsluhy a servisu i kvality přípravy kávy a dezertů.

V závěrečné části práce jsme se zaměřili na zákazníky Kavárny V Uličce. Formou dotazníku jsme zjišťovali míru jejich stravovacích omezení a zájem o alternativní cukrářské produkty. Z průzkumu vyplynulo, že většině zákazníků nebyla diagnostikována intolerance na laktózu ani na lepek, nedodržují nízkosacharidovou dietu ani veganský styl života, přesto mají překvapivě velký zájem o rozšíření nabídky všech druhů nabízených zákusků a respektují jejich vyšší cenu.

Z mého pohledu se díky současné situaci ovlivněné koronavirusem lidé budou snažit více dbát na dodržování zdravého životního stylu a správného stravování. Domnívám se tedy, že bude docházet k zvýšenému zájmu o zákusky se sníženým množstvím cukru a vyrobené z kvalitních surovin.

POUŽITÉ ZDROJE

- BERANOVÁ, M. *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku*. Praha: Academia, 2011. ISBN 978-80-200-1991-2.
- BLÁHA, L., KOPOVÁ I., ŠREK F. *Suroviny pro učební obor Cukrář, Cukrářka. Informatorium*, Praha: 2007. ISBN 978-80-7333-000-2.
- BLÁHA, L., ŠREK J. *Suroviny pro učební obor Cukrář, Cukrářka. Informatorium*, Praha: 1999. ISBN 80-86073-44-0.
- BUCHAL, F., BUCHALOVÁ. „*Cukrárna jak ji neznáme*“. Praha: Kulinářská akademie, 2012. CZ.1.04/1.1.06/52.00047.
- CAHA, J. *A zase ty OŘECHY - který je nejlepší?*. Databáze online 2017. [cit. 2020-12-10]. Dostupné na: [A zase ty OŘECHY - který je nejlepší? | Aktin](#)
- CONTICINI, P. *Philippe Conticini*. Databáze online 2021. [cit. 2021-1-10]. Dostupné na: [Philippe Conticini](#).
- ČÁNIOVÁ, K. *Francouzská historie. Torty od mamy*. Bratislava: 2013. ISSN 1338- 3094.
- DASH, J. *Audacity brings chef sweet success*. Databáze online 2004 [cit. 2020-9-6]. Dostupné na: [Audacity brings chef sweet success - Baltimore Business Journal \(bizjournals.com\)](#)
- FABEŠOVÁ, I. *Vše sladké*. Praha: Sevruga, 2020. IBNS: 978-80-906893-8-1
- FRIBERG B., KEMP A. *The advanced professional pastry chef*. Hoboken, N.J.: Wiley, 2003. ISBN 0-471-35926-2.
- FRIČ, P. a MENGEROVÁ, O. *Celiakie: bezlepková dieta a rady lékaře*. MedicaPublishing, 2008. ISBN 978-80-85936-62-9.
- FTÁČKOVÁ, D. *Dorty jak je neznáme. Dorty snů.*, roč. 1. 2014. ISSN 1335-3446.
- FTÁČKOVÁ, D. *Moderní zákusky. Dorty snů.*, roč. 3 2014. ISSN 1335-3446.
- FTÁČKOVÁ, D. *Muffin. Dorty snů.*, roč. 2. 2014 ISSN 1335-3446.
- GRASSEOVÁ, M., DUBEC, R., ŘEHÁK, D. *Analýza podniku v rukou manažera*. 2. vyd. Brno: BizBooks, 2012. ISBN 978-80-265-0032-2.
- GREENLY, L. *A doctor's guide to sweeteners*. Journal of chiropractic medicine, 2003, roč. 2, č. 2, s. 80-86.
- HLAVSA, B. *Historie cechu cukrářského a perníkářského v Čechách Cukrářství*. Databáze online. 1930 [cit. 2020-8-10]. Databáze online Okénko do minulosti: [Historie cechu cukrářského a perníkářského v Čechách\(B.Hlavsa 1930\) | Cukrářství Viktoria \(archive.org\)](#)
- HOUDEK, P. *Infografika: 11 způsobů, jak nahradit vejce*. Databáze online. 2014 [cit. 2020-8-15]. Dostupné na: [11 způsobů, jak nahradit vejce | veganka.cz](#).

- HOZA, I., A KOLEKTIV. *Výživa a hygiena I. Racionální výživa*. Brno: Cover, 2012. ISBN 978-80-87300-39-8
- JANDA, S., TROCCHIA, P. J. *Vegetarianism: Toward a Greater Understanding. Psychology & Marketing*, Anglie: 2001. ISSN 0742-6046.
- JUNGROVÁ, M. *Moderní trendy v cukrářské výrobě, kurz*. Praha: 2014. ISBN CZ.1.07./1.1.06/01.0079.
- DOLEŽEL, R. *Projekt*. Databáze online 2019 [cit. 2020-11-5]. Dostupné na: <http://www.kavarnavulicce.cz/projekt.html>
- KERNS, A. *Twenty-First Century Books Martha Stewart*. U.S.A: Lerner Publications Compeny, 2006. ISBN 978-0-82256613-7.
- KLOPFŠTOKOVÁ, D. *Historie cukrářského oboru*. Databáze online. 2012 [cit. 2020-10-12]. Dostupné na: <http://cukrari.sosruska.cz/obor-cukrar-decin>.
- KNEBLÍKOVÁ, M. Trendy ve stravování Čechů: zdravěji...a rostlinně? Databáze online 2019 [cit. 2020-11-7]. Dostupné na: Trendy ve stravování Čechů: zdravěji...a rostlinně? | Ipsos
- KOČÍ, K., *Historie řemesla cukrář*. Databáze online 2013 [cit. 2020-11-6]. Dostupné na: <http://www.poznejte-remesla.cz/remeslo/cukrar/historie>.
- KRÁČMARA, S., BUREŠOVÁ, P. *Gastonomie II*. Brno: 2018. ISBN XXXX
- KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.
- MALLYA, T. *Základy strategického řízení a rozhodování*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1911-5.
- MANTEI, CH., *Historie francouzského cukrářství*. Databáze online 2013 [cit. 2020- 10-31]. Dostupné na: <http://ee.rendezvousenfrance.com/cs/information/francouzskecukrarstvi>.
- MUCHOVÁ, Z., FRANČÁKOVÁ, H., BOJANSKÁ, T. *Výroba zdravotně neškodných potravin*. Slovenská plnohospodářská univerzita, Nitra: 1999, ISBN 80-7137- 627-2.
- MURÁNSKA, K. *Ludia sa o vegánstvo zaujímajú čoraz viac*. Databáze online 2018 [cit. 2020-7-20]. Dostupné na: <https://veganskapolocnost.sk/slovo-vegan-je-na-google-hitom/>
- MARŠÁLEK, J. *Moderní česká cukrařina*. Praha: XYZ. 2020. ISBN 978-80-759-7624-6
- NOVOTNÝ, T. *Nízkokalorické potraviny, které vás nejdéle zasytí a spolehlivě pomůžou s hubnutím*. Databáze online 2020 [cit. 2020-11-3]. Dostupné na: Nízkokalorické potraviny, které vás nejdéle zasytí a spolehlivě pomůžou s hubnutím | Aktin
- O'DONNELL, K., KEARSLEY, M. *Sweeteners and sugar alternatives in food technology*. 2.

vyd. Chichester, West Sussex, U.K.: Wiley-Blackwell, 2012, 484 s. ISBN 978-0-470-65968-7

OTAVOVA, Z. *Zrcadlová poleva*. Databáze online 2019 [cit. 2020-11-2]. Dostupné na: CHOCOIQ/ Perfect glaze Cakezo (cakezo-eshop.cz)

OVESNÝ, P. *Po kakau chutnající karob je nabitý minerály. Neměl by chybět ve vašich kaších*. Databáze online 2017 [cit. 2020-9-6]. Dostupné na: Karob - víc než jen alternativa ke kakau (vegmania.cz)

OVESNÝ, P. *Datle*. Databáze online 2017 [cit. 2020-9-6]. Dostupné na: Datle - universální sladidlo i "lepidlo" raw dortů nebo domácích tyčinek (vegmania.cz)

PHILLIPS, F. *Vegetarian Nutrition. British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, 2005. vol. 30, No. 2, p. 145. ISSN 0141-9684.

ROSENBERG, S., CHRISTINA, C. *Why Francois Payard Will 'Never Complain'*. Databáze online 2008 [cit. 2020-9-11]. Dostupné na: Why Francois Payard Will 'Never Complain' - ABC News (go.com)

SINEA, F. *Jak jsme na tom s oblibou rostlinné stravy v ČR?* Databáze online 2021 [cit. 2021-2-6]. Dostupné na: Jak jsme na tom s oblibou rostlinné stravy v ČR? | SINEA foods

SIMONSOHNOVÁ, B. *Stévie: Přírodní alternativa cukru a sladidel*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2013, 238 s. ISBN 978-80-249-2127-3.

SLAVÍKOVÁ, M. *Kouzlo dezertů: dorty, dortíky a jiné sladkosti*. Praha: Ikar 2008. ISBN 9788024911328, ISBN 8024911329.

SPILLANE, J. W. *Optimising sweet taste in foods*. 1. vyd. Cambridge: Woodhead Publishing Limited, 2006, 448 s. ISBN 978-1-84569-008-3.

STRUNECKÁ, A., PATOČKA, J. *Doba jedová*. 1. vyd. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2011. 295 s. ISBN 978-80-7387-469-8.

ŠUSTOVÁ, K. *Gastronomie*. Brno: Vysoká škola obchodní a hotelová, 2019. ISBN 978-80-7627-005-3

ŠUSTOVÁ, K. *Fyziologie a hygiena výživy*. Brno:., 2018. ISBN 978-80-7627-002-2

TESAŘOVÁ, M. *Low fat, low carb, nebo paleo? Která dieta je ta nejlepší?* Databáze online 2020 [cit. 2020-9-1]. Dostupné na: Low fat, low carb, nebo paleo? Která dieta je ta nejlepší? Aktin

WARDLAW, G. M. *Perspectives in nutrition*. 4. vyd. The Ohio State University: McGraw Hill, 1999, 727 s. ISBN 0-07-092078-8.

WHISTLER, R. L. a BEMILLER, J. N., eds *Industrial Gums: Polysacharidy a jejich deriváty* Academic Press, 1973. ISBN 0-12-746252-X

WINTER, R. *A consumer's dictionary of food additives*. 7. vyd. New York: Crown Publishing Group, 2009, 595 s. ISBN 978-0-307-40892-1

ZÁVODNÁ, J. *Jedlé zlato*. Databáze online 2015 [cit. 2020-8-12]. Dostupné na: OZlatu.cz -
Jedlé zlato

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

| | |
|---|----|
| Obrázek 1- Průměrný obsah látek v marcipánu. (Robert Alexander, 1940) | 18 |
| Obrázek 2 -Vzrůstající trend slova vegan. (Quartz, 2019) | 25 |
| Obrázek 3- Snížení konzumace vybraných potravin.(Ipsos,2019) | 26 |
| Obrázek 4- Snaha o snížení konzumace vybraných potravin. (Ipsos, 2019) | 26 |
| Tabulka 1- Swot analýza (práce autora) | 46 |
| Graf 1- Jaké je vaše pohlaví? (práce autora) | 49 |
| Graf č. 2: Do které věkové skupiny patříte? (práce autora) | 49 |
| Graf č. 3: Jak často navštěvujete kavárnu? (práce autora) | 50 |
| Graf č. 4: Byla vám diagnostikována intolerance na laktózu? (práce autora) | 50 |
| Graf č. 5: Ocenili byste v naší kavárně bezlaktózové zákusky? (práce autora) | 51 |
| Graf č. 6: Dodržujete low carb (nízkosacharidové) stravování? (práce autora) | 51 |
| Graf č. 7: Kupujete si low carb (nízkosacharidové) zákusky? (práce autora) | 52 |
| Graf č. 8: Snažíte se omezit cukr ve stravě? (práce autora) | 52 |
| Graf č. 9: Byla vám diagnostikována intolerance na lepek? (práce autora) | 53 |
| Graf č. 10: Kupujete si bezlepkové zákusky? (práce autora) | 53 |
| Graf č. 11: Jste vegani? (práce autora) | 54 |
| Graf č. 12: Chtěli byste v naší kavárně častější nabídku veganských zákusků? (práce autora) | 54 |
| Graf č. 13: Jste ochotni za low carb zákusky, veganské, bezlepkové nebo bezlaktózové zákusky zaplatit vyšší cenu? (práce autora) | 55 |

