



ČESKÁ KUCHYNĚ

Ročníková práce

Školní rok 2025/2026

Školní rok: 2025/26

Autor: Rebeka Neoralová IX.B

Konzultant: Mgr. Lenka Tallová

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto ročníkovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedené prameny.

V Suchdole dne 15.4.2026

Rebeka Neoralová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda chtěla poděkovat Mgr. Lence Tallové, že mi pomohla s vypracováním této práce.

Obsah

Obsah

ÚVOD	5
HISTORIE ČESKÉ KUCHYNĚ	6
CO JE TO ČESKÁ KUCHYNĚ	6
POLÉVKY	7
HLAVNÍ JÍDLA	7
DEZERTY	9
NÁPOJE	9
REGIONÁLNÍ KUCHYNĚ	11
6.1 Čechy	11
6.2 Morava	12
6.3 Slezsko	13
VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI ČESKÉ KUCHYNĚ	14
7.1 Magdalena Dobromila Rettigová	14
7.2 Josef Maršálek	15
7.3 Přemek Forejt	16
JÁ A ČESKÁ KUCHYNĚ	17
ZÁVĚR	18
RESUMÉ	18
ZDROJE	19

ÚVOD

Toto téma jsem si pro svou ročníkovou práci vybrala proto, že mě baví vařit českou kuchyni a mám ji ráda. Ve své ročníkové práci bych ráda psala o historii a vývoji české kuchyně. Cílem práce je ukázat, že i v moderní době tradiční česká kuchyně pořád nezanikla a je stejně dobrá jako před lety.

HISTORIE ČESKÉ KUCHYNĚ

Česko se nachází uprostřed Evropy, takže se tu vždy míchaly vlivy z Německa, Rakouska i Maďarska.

Základy toho, co dnes považujeme za tradiční českou kuchyni, vznikaly hlavně na venkově. Lidé vařili z toho, co si sami vypěstovali nebo chovali - brambory, zelí, obilí, luštěniny a maso jen občas. Jídla byla jednoduchá, ale sytá, protože měla zasytit na dlouhou dobu.

V 19. století, v době národního obrození, se začala česká kuchyně víc profilovat jako něco typického pro český národ. Právě tehdy hráli roli i autoři kuchařek, kteří recepty zapisovali v češtině a šířili je mezi lidmi.

V době Rakouska-Uherska se česká kuchyně hodně míchala s vídeňskou. Právě tehdy se začala objevovat jídla, která známe dodnes - třeba různé omáčky, pečená masa nebo sladké knedlíky. Zároveň se začala více používat mouka a vznikla typická česká "hutná" jídla.

Ve 20. století se česká kuchyně postupně zjednodušovala, hlavně kvůli průmyslu a dostupnosti surovin. Vznikala jídla, která jsou dnes považována za klasiku: svíčková, guláš, vepřo knedlo zelo nebo řízek.

Dnes se česká kuchyně bere jako tradiční, ale zároveň se hodně modernizuje. Spousta kuchařů se vrací k původním receptům, ale upravují je do lehčí nebo modernější podoby.

CO JE TO ČESKÁ KUCHYNĚ

Česká kuchyně je specifickým typem středoevropské kuchyně. Jsou pro ni typické hustší polévky a mnoho druhů omáček s dušeným masem, v obou případech se základem z vařené či dušené zeleniny. Mnoho druhů koláčů a pečiva, které jsou populární ve střední Evropě, pochází z české kuchyně. Česká kuchyně má bohatou nabídku polních plodin, ovoce, zeleniny, ryb, zvěře i hub.

České menu se obvykle skládá ze dvou nebo více chodů - prvním je tradičně polévka, druhým hlavní jídlo a doplňkovými chody jsou pak dezert, kompot nebo zeleninový salát.

POLÉVKY

Důležitou součástí české kuchyně je polévka. Často jsou připravovány polévky zahuštěné (obvykle s použitím jíšky), luštěninové s podílem masa nebo hub. Mezi tradiční polévky patří bramborová, česnečka, gulášová, dršťková, fazolová, zelná s klobásou, hovězí s játrovými knedlíčky a nudlemi, kulajda, houbová.



obr. č. 1: Dršťková polévka



obr. č. 2: Kulajda

HLAVNÍ JÍDLA

Česká kuchyně je známá svými sytými a tradičními jídly. Často se používá vepřové a hovězí maso, omáčky, knedlíky, brambory a zelí. Typické koření je kmín, majoránka a česnek. Jídla většinou vycházejí z historické venkovské kuchyně, kde byly základní suroviny snadno dostupné.

Mezi nejznámější česká jídla patří svíčková na smetaně, která se podává s houskovým knedlíkem, brusinkami a šlehačkou. Velmi oblíbené je také vepřo knedlo zelo, což je kombinace pečeného vepřového masa, knedlíků a kysaného zelí.

Typický je i guláš, který sice pochází z Maďarska, ale v Česku se stal velmi oblíbeným a často se podává s knedlíkem a cibulí.

Mezi další známá jídla patří smažený sýr s hranolkami a tatarskou omáčkou, který je populární hlavně v restauracích. Oblíbený je také řízek s bramborovým salátem nebo šťouchanými brambory s cibulkou.

Pro českou kuchyni jsou typické knedlíky, existuje jich několik druhů, například houskové, bramborové nebo upravené na sladko, plněné často ovocem. Česká kuchyně je také významná tím, že kombinuje maso s omáčkami a přílohami tak, aby bylo jídlo velmi syté.



obr.č. 3: Guláš



obr.č. 4: Smažený sýr

DEZERTY

Častým dezertem jsou buchty a moučníky. Většinou jde o sladké pokrmy z nejrůznějších druhů těst s náplní nebo polité polevou. Je mnoho oblíbených buchet a dortů - skoro každá rodina, která peče, má své speciální recepty. Mezi používané suroviny do náplní patří potraviny zejména rostlinného původu (např. rebarbora a různé druhy ovoce), různá drobení, čokoláda, povidla nebo mák. Do dortů se přidávají piškoty, krémy, domácí šlehačky, marcipánové ozdoby a podobně.



obr.č. 5: Kynuté buchty



obr.č. 6: Ovocný táč

NÁPOJE

České nápoje jsou hodně pestré a mají u nás dlouhou tradici. Asi nejznámější je určitě pivo, které se v Česku vaří už stovky let. Češi patří mezi největší konzumenty piva na světě. Nejoblíbenější je světlé pivo, ale existují i tmavá, polotmavá nebo speciální piva, které mají zajímavější chuť. Nejznámější značky piv jsou například: Pilsner Urquell, Kozel, Radegast, Budvar, Svijany, Kozel, Staropramen.

Z nealkoholických nápojů je typická Kofola. Vznikla v době Československa jako alternativa ke známým zahraničním colám. Má úplně jinou chuť než klasická cola - není tolik sladká a je cítit po bylinkách a koření. Kofola se vyrábí z bylinného základu a obsahuje směs různých přírodních látek, i když přesné složení je tajné. Lidé ji

často pijí točenou v restauracích, kde má podle mnohých nejlepší chuť. Je oblíbená hlavně v létě, protože dobře osvěží, ale pije se celoročně.

Kromě Kofoly se často pijí minerální vody, které jsou v Česku velmi kvalitní a obsahují důležité minerály. Mezi nejoblíbenější patří např. Magnesia, Mattoni, Dobrá voda.

V zimním období jsou populární hlavně teplé nápoje, například svažené víno nebo horká medovina, které zahřejí a často se prodávají na vánočních trzích.



obr.č. 7: Svažené víno



obr.č. 8: Magnesia



obr.č. 9: Kofola

REGIONÁLNÍ KUCHYNĚ

6.1 Čechy

Čechy nemají příliš společných regionálních specialit, nicméně jednotlivé regiony v Čechách mají své typické pokrmy. Jde například o pavlišovský řízek (klasický smažený vepřový řízek v trojobalu, dušené kysané zelí a omaštěný knedlík) ve východních Čechách, kyselo (polévka z chlebového kvásku) typické pro krkonošskou a podkrkonošskou kuchyni, chodský koláč na Chodsku, lázeňské oplatky v západních Čechách nebo pražský koláč (kynutý bochánek plněný vanilkovým krémem) typický pro pražskou kuchyni.

Specifická je také jihočeská kuchyně, známá svým rybníkářstvím a používáním ryb, polévkou kulajdou nebo cmundou (bramborák).



obr.č. 11: Pavlišovský řízek



obr.č. 10: Pražský koláč

6.2 Morava

Moravská kuchyně má v rámci české kuchyně jistá specifika. Jde například o tradici vinařství (především na jihu Moravy), nebo o výrobu lihovin, která je mnohem rozšířenější než v Čechách.

Kuchyně Valašska vychází z přírodních podmínek hor a je podobná kuchyním v ostatních oblastech Karpat, vyrábí se zde například sýr brynza, připravuje se kyselica (polévka z kysaného zelí) nebo velké koláče frgály.

Slovácko je oblast vinařská a místní kuchyně je v mnohém blízka přilehlým oblastem na Slovensku, mezi typické pokrmy patří například lokše (bramborová placka, připravuje se z vařených brambor, mouky a soli) nebo šumajstr (základem je směs vařených fazolí, krupek, vepřových škvarků a cibule, to vše bohatě ochucené česnekem a majoránkou).

Mezi speciality Hané patří olomoucké tvarůžky a jídla z nich, které se později rozšířily i do zbytku Česka.



obr.č. 12: Frgál



obr.č. 13: Šumajstr

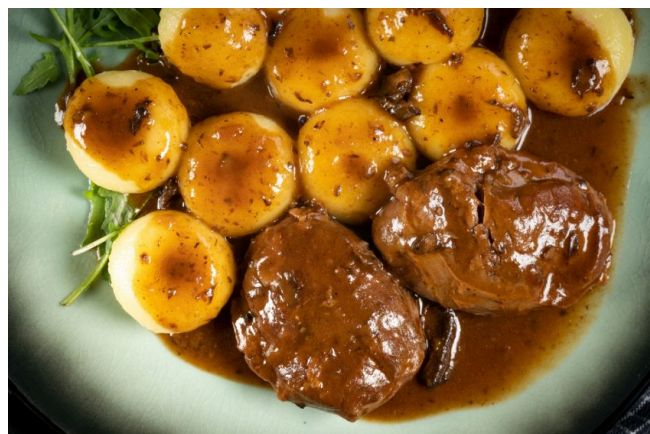
6.3 Slezsko

Slezská kuchyně vychází z několika vlivů, především z německého a polského, v Česku je rozšířená jen částečně.

Mezi typické slezské pokrmy patří slezské nebe (vepřový bůček se sušeným ovocem), nebo polský bigos (tradiční polský lovecký pokrm z masa a zelí)



obr.č. 14: Bigos



obr.č. 15: Slezské nebe

VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI ČESKÉ KUCHYNĚ

7.1 Magdalena Dobromila Rettigová

Magdalena Dobromila Rettigová se k vaření dostala spíše díky každodennímu životu v domácnosti. V době, kdy žila, nebylo běžné se učit vařit z knih. Recepty se předávaly hlavně ústně z generace na generaci, a proto mnoho žen nemělo přesný přehled o tom, jak správně připravovat jídla.

Rettigová si tohoto problému všimla a začala se o vaření více zajímat. Postupně sbírala různé recepty, zapisovala si je a upravovala tak, aby bylo srozumitelné a použitelné i pro méně zkušené ženy. Nešlo jí jen o samotné vaření, ale hlavně o to, aby ženy dokázaly dobře hospodařit a zvládly chod domácnosti.

Velký význam mělo také to, že své recepty psala česky, což v té době nebylo úplně běžné. Své zkušenosti a nasbírané recepty nakonec shrnula v knize Domácí kuchařka, která sloužila jako praktický návod pro každodenní vaření.

Rettigová tak významně přispěla k rozvoji české kuchyně i kuchařské literatury, a její kuchařka se tak stala známou po světě.

Míchané karbanátky s kapustou

"Ober a vyper dvě kapusty, polej je horkou vodou a nech je chvíli v ní stát, pak vodu sced', kapusty vlož do hrnku, dej k nim půl libry uzeného masa, s půl libry vepřového masa odřízni kůži, a co se nedá usekat, přidej to též ke kapustě a nech to pospolu vařit; ostatní maso usekej, dej ho na misku, přidej k němu půl ostrouhané, ve vodě namočené vymačkané žemličky, a když jest kapusta i spolu vařené maso dost měkké, tedy vše okrouhlým nožem drobně rozkrájej a dej to též k tomu syrovému masu, vraz do toho tři celé vejce, osol to dle potřeby, okořeň trochu tloučeným pepřem a dobře vše promíchej; je-li to řídké, přidej k tomu dvě nebo tři lžíce strouhané žemličky; pak dělej z toho kulaté karbanátky, obal je ve strouhané žemličce a usmaž v rozpáleném přepouštěném másle. – Může se jich použít ku každé zelenině."



Obr.č. 16: Magdalena Dobromila Rettigová

7.2 Josef Maršálek

Josef Maršálek nezačínal jako někdo, kdo by od malička věděl, že bude cukrářem. K pečení se dostal postupně přes učení a práci v gastronomii, kde si nejdříve prošel úplné základy vaření a běžného provozu v kuchyni.

Až časem ho začala víc bavit cukrařina. Zaujalo ho, že pečení není jen o receptu, ale hlavně o přesnosti a trpělivosti. Proto se začal více soustředit na sladkou kuchyni a postupně se v ní zdokonalovat.

Velký vliv na něj měla i zkušenost ze zahraničí, kde viděl, jak jinak a často mnohem precizněji se tam cukrařina dělá. To ho motivovalo se posouvat dál a přemýšlet nad tím, jak věci dělat lépe a precizněji.

Postupně si vypracoval vlastní styl, ve kterém spojuje klasické cukrářské postupy s modernějším přístupem. Snaží se, aby jeho práce byla jen o dokonalém výsledku, ale i o tom, aby lidé chápali, proč se co dělá.

Dnes je známý hlavně tím, že umí složité dezerty vysvětlit jednoduše a ukázat, že se dají zvládnout i doma, když člověk rozumí základům a postupuje krok za krokem.



obr.č. 17: Josef Maršálek

7.3 Přemek Forejt

Přemek Forejt je jeden z nejznámějších českých kuchařů současnosti. Ke gastronomii se dostal už v mladém věku, protože ho bavilo vaření, a objevování nových chutí a práce s jídlem. Postupně si uvědomil, že vaření není jen koníček, ale také povolání, kterému by se chtěl věnovat naplno. Po studiu začal pracovat v různých restauracích, kde získával zkušenosti a učil se od zkušenějších kuchařů. Díky tomu si postupně zdokonaloval své schopnosti a vytvářel vlastní styl vaření.

Velmi důležitou část jeho kariéry tvořila práce v zahraničí, hlavně v Anglii. Tam poznal moderní gastronomii a nové techniky přípravy jídel. Zahraniční zkušenosti mu pomohly rozšířit znalosti a inspirovali ho k tomu, aby spojoval moderní kuchyni s českými surovinami a tradicemi. Po návratu do České republiky se vypracoval mezi uznávané šéfkuchaře a nejvíce se proslavil jako šéfkuchař restaurace Entrée v Olomouci.

Přemek Forejt je známý svým kreativním přístupem k vaření a snahou posouvat českou gastronomii na vyšší úroveň. Ve svých pokrmech často využívá tradiční české suroviny, ale připravuje je moderním a originálním způsobem. Znamějším se stal také díky televizní soutěži MasterChef Česko, kde působil jako porotce. Díky televizi inspiruje mnoho lidí k vaření a ukazuje, že gastronomie může být i zábava a umění.



obr.č 18: Přemek Forejt

JÁ A ČESKÁ KUCHYNĚ

Českou kuchyni doma vaříme opravdu často. Nejradši z české kuchyně mám vývar s domácími nudlemi, který jsem se nedávno naučila vařit, a svíčkovou na smetaně, kterou se ještě učím. Nejvíce mě baví vařit hlavní jídla, kterých umím už opravdu spoustu.

V rodině nemáme žádný rodinný recept, který by se předával z generace na generaci. Ani já nevařím úplně podle receptu, vždy si jen přečtu, co tam patří, ale ráda experimentuji a přidávám různé jiné ingredience, než jsou v receptu. Občas to experimentování dopadne dobře, ale přiznám se, že někdy se to nedá jíst.

ZÁVĚR

Ve své ročníkové práci jsem se zaměřila na českou kuchyni, co se v ní vaří a jak česká kuchyně vznikla. Zajímavá kapitola pro mě byla regionální kuchyně, o které jsem doposud skoro nevěděla. Zmínila jsem, jaký vztah k české kuchyni mám a co mě na ní tak baví. I když už jsem o tomto tématu věděla hodně, tak po této ročníkové práci vím ještě mnohem víc zajímavostí a informací o české kuchyni a o jejím vývoji. Jsem ráda že jsem si toto téma vybrala, a budu moje zkušenosti dál rozšiřovat prakticky i teoreticky, abych se ve vaření i nadále zdokonalovala.

RESUMÉ

In my term paper, I focused on Czech cuisine, what is cooked in it, and how Czech cuisine originated. An interesting chapter for me was regional cuisine, about which I had known almost nothing until now. I mentioned my relationship to Czech cuisine and what I enjoy so much about it. Even though I already knew a lot about this topic, after this term paper I know even more interesting facts and information about Czech cuisine and its development. I am glad that I chose this topic, and I will continue to expand my experiences both practically and theoretically, so that I can continue to improve in cooking.

ZDROJE

RETTIGOVÁ, Magdalena Dobromila. *Domácí kuchařka*. Vyd. v nakl. Ikar 1. Praha: Ikar, 1999. ISBN 80-7202-473-6.

<https://www.toprecepty.cz/typ-kuchyne/ceska/>

ZDROJE OBRÁZKŮ

obr. č. 1: https://1gr.cz/fotky/idnes/22/072/r7/JVE86ed9b_36478_103212759.jpg

obr. č. 2: <https://recetinas.com/wp-content/uploads/2022/07/kulajda-tradicional.jpg>

obr. č. 3: https://www.nejrecept.cz/upload/43829621_342f46e71de166_680.jpg

obr. 4: <https://udalosti247.cz/wp-content/uploads/2023/08/smazeny-syr-smazeny-syr-obed-restaurace-obed-1024x576.jpg>

obr. č. 5:

<https://www.zdrava-kucharka.cz/wp-content/uploads/2016/09/kynute-buchty.jpg>

obr. č. 6:

<https://static.toprecepty.cz/fotky/recepty/0472/ovocny-tac-s-drobenkou-224828-670-377-nw.webp>

obr. č. 7:

https://g.denik.cz/1/88/magaziny-svarene-vino-svarak-rady-jak-na-svarene-vino_denik-630-16x9@2x.jpg

obr. č. 8:

https://www.lamitec.sk/_site_media/com_eshop/mod_product/img_srcset/PT/PT100124/mineralna-voda-magnesia-jemne-sytena-6-x-15-l-pt100124_01024.webp?mtime=1770210000

obr. č. 9:

https://www.restauracekorunahorice.cz/wp-content/uploads/2021/08/tocena_kofola_500ml.jpeg

obr. č. 10:

https://www.apetitonline.cz/sites/default/files/styles/apetit_article_landscape_large_2x/public/recepty/Prazsky_kolac_0.jpg.webp

obr. č. 11:

https://sp-ao.shortpixel.ai/client/to_webp,q_lossy,ret_img,w_800/https://makova-panenka.cz/wp-content/uploads/2019/01/pavlisov_titulka_mp.jpg

obr. č. 12:

https://www.foodora.cz/c/blog/wp-content/uploads/sites/2/2021/09/shutterstock_1619347027.jpg

obr. č. 13:

<https://i.pinimg.com/1200x/6f/6f/04/6f6f042a893acda4703dab5ecf2400a7.jpg>

obr. č. 14:

https://cdn.galleries.smcloud.net/t/galleries/gf-foSL-8Xqt-cPJM_bigos-1280x1067.webp

obr. č. 15: https://www.onlyu.cz/wp-content/uploads/2023/01/slezske_nebe.jpg.webp

obr. č. 16:

https://www.stoplusjednicka.cz/sites/default/files/styles/x910_600/public/clankyold/obrazky/1/6/2/9/3/2/4/4/8/0/rettigova_vilimek_1885.jpg?itok=FpsOjemv

obr. č. 17:

https://g.denik.cz/72/92/josef-marsalek-cukrar-02_denik-galerie-800@2x.jpg

obr. č. 18: <https://cc.cz/wp-content/uploads/2023/09/forejt.jpg>