O starých kuchařských knihách



Avšak úplně první tištěná kniha kuchařských předpisů vyšla v zemích českých již roku 1535 pod názvem “O rozličných krmiech” a ve stejném století u nás vyšly i další čtyři knihy o vaření, prostírání i stravovacích zvycích té doby. Vybavení staročeské kuchyně také popsal ve svém slavném díle Orbis pictus Jan Ámos Komenský.

Úpadek českého kuchařského umění nastal v 17. století **po Bílé hoře**. V těchto těžkých dobách se **poddaní živili hlavně rostlinnou stravou (obilniny, luštěniny, zelenina)**, maso bylo na jídelníčku jen o svátcích. Hlavním jídlem bývaly nejrůznější **polévky**, například typicky český **oukrop**. Velmi rozšířená byla i **hrachová kaše**. Součástí jídelníčku byly také **sladkovodní ryby, placky, chléb, sladilo se medem**. Strava obyčejných lidí byla paradoxně mnohem zdravější než honosná jídla jejich vrchnosti. Panské hostiny bývaly velkolepé a nákladné, ale o jejich negativním vlivu na zdraví hostů není pochyb.

Jak již bylo naznačeno, **průkopnicí nově pojaté kuchařské literatury** se počátkem 19. století stala **Magdalena Dobromila Rettigová**. Přestože přinesla do stravování řadu nových myšlenek, možné zdravotní důsledky některých svých receptů *(“…vraž do toho dva tucty vajec a libru másla…”)* si ještě nepřipouštěla. Důležitější stále bylo, jak si hospodyňky “počínati mají, aby k své a manželově spokojenosti došly”. **Její kuchařku znalo mnoho generací hospodyněk, protože to na dlouhou dobu byla jediná česky psaná kuchařka.** Ale po paní Rettigové přišly i další významné průkopnice českých kuchařských almanachů, např. M. J. Janků-Sandtnerová, či Marie Rosická.

Magdalena Dobromila Rettigová

“Domácí kuchařka aneb Pojednání o masitých a postních pokrmech pro dcerky české a moravské”

Magdaleny Dobromily Rettigové se doslova stala bestsellerem devatenáctého století a vycházela v rozličných úpravách ještě i na počátku století dvacátého. Třebaže **recepty jsou bohužel mnohdy i velmi nezdravé a finančně náročné**, přesto bychom v této knize mohli najít **i poměrně bohatý výběr salátů z čerstvé zeleniny, nevyjímaje zeleninu méně známou**. Najdeme zde i na padesát zeleninových pokrmů. Pokud tuto kuchařku dostane do ruky současná nápaditá kuchařka, nemusí zůstat zcela bezradná. "Vrazí" do moučníku polovinu vajec, omezí tuky, případně dá i méně cukru, v jiném předpisu například vynechá tmavou zásmažku, zkrátí některé doby tepelného zpracování a výsledkem mohou být předpisy, které se přiblíží současným moderním, jež se snaží vytvářet rovnováhu mezi příjmem energie v potravě a jejím výdejem při práci a pohybu.

Magdalena Dobromila Rettigová rozená Altmannová, se se svým budoucím manželem Janem Sudipravem Rettigem seznámila v Praze, kde žila společně se svojí matkou u zámožné tety. Po svatbě se manželé Rettigovi odstěhovali do Tábora, později do Přelouče a v roce 1817 do Ústí nad Orlicí. J. S. Rettig zde získal místo zkušeného radního městského úřadu. V Ústí manželé bydleli nejprve v Kostelní uličce a v roce 1823 se přestěhovali ještě do ne zcela hotového domu řezníka Františka Prince na východní straně náměstí, který je dnes znám jako "Princův dům".

Národní vědomí, které u Magdaleny probudil její manžel, se v Ústí začalo plně rozvíjet. Nejprve to bylo setkání se zdejším rodákem, knězem Matějem Josefem Sychrou, který ji překvapil svou čistou a jadrnou češtinou, a následně a nejvíce seznámení s dalším ústeckým rodákem, lékařem a velkým vlastencem Františkem Xaverem Korábem. Manželé Rettigovi se stali společně s manžely Andresovými stálými hosty manželů Korábových. Schůzky těchto českých rodin v zahradě "Na Korábově" daly podnět k **založení české knihovny v Ústí nad Orlicí**. Vznikl zde návrh, aby se vzájemně za každé cizí slovo zapletené do češtiny zaplatil groš a z těchto "pokut" byly zakoupeny české knihy. Sám dr. Koráb věnoval fondu knihovny 30 českých knih. Vedením knihovny byla pověřena paní Magdalena.

S knihovnou jsou spojeny její další osudy. Při výběru českých knih u vydavatele Jana Pospíšila v Hradci Králové se setkala s osvíceneckým knězem J. L. Zieglerem, kterému ukázala své literární pokusy. Po přečtení prohlásil "To musí do tisku a do světa" a navrhl jí, jak bylo tehdy mezi vlastenci zvykem, používat ryze české jméno, a to Dobromila. Od té doby se podepisovala Magdalena Dobromila Rettigová. Její literární tvorba začala postupně vycházet nákladem vydavatele Jana Pospíšila. České jméno v té době přijal i její manžel, a to Sudiprav místo původního Alois.

Stejně jako počátek její literární činnosti je s Ústím spojen i **zrod jejích kuchařských knih**. **Otevřela si "kuchařskou školu" pro česká děvčata**, kterou provozovala v domácnosti manželů Andresových. **Z těchto kurzů pak vznikla její slavná "Domácí kuchařka"**, ale to už manželé Rettigovi žili v Rychnově nad Kněžnou a nemocnou Magdalenu jezdil léčit dr. Koráb a jako svoji odměnu za léčení si přál, aby sepsala všechny svoje výborné recepty. A tak vzniklo dílo, které autorku proslavilo více než všechna její beletrie a je živé dodnes. Bylo vydáno pod názvem **"Domácí kuchařka aneb Pojednání o masitých a postních pokrmech pro dcerky české a moravské"**.

Magdalena Dobromila Rettigová se rozhodla, že nebude dívky vychovávat pouze pomocí literatury, ale i prakticky. Začala zvát mladé dívky k sobě domů a učila je vařit podle svých receptů. Společně kuchtily spousty honosných a náročných jídel. Je logické, že vše nemohly sníst, proto se u Rettigů objevovaly téměř každý den návštěvy, které si nemohly vynachválit dobrůtky paní domácí. A to je přece ta nejlepší reklama. **Magdalena takto vyučila téměř 2000 dívek.**

M. J. Janků-Sandtnerová: Kniha rozpočtů a

kuchařských předpisů

V roce 1924 se na kuchařském nebi objevila dlouholetá stálice – **kniha "učitelky vaření a domácího hospodářství" Marie Janků-Sandtnerové "Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů"**. Ta byla určena "všem hospodyním k bezpečné přípravě dobrých, chutných a levných pokrmů". Kniha vyšla v mnoha stále doplňovaných vydáních, dokonce ještě po 2. světové válce.

Největší část knihy pochopitelně tvoří **kuchařské recepty všeho druhu**, v závěru však nechybí ani **část pojednávající o vztahu mezi výživou a zdravotním stavem člověka**. Čtenář se (na úrovni tehdejších poznatků) dozví o živinách a dalších složkách potravy a jejich významu pro organizmus.

Není příliš potěšitelné, že s některými formulacemi bychom mohli i dnes prakticky bez výhrad souhlasit: *"Jíme mnoho a velmi hutnou stravu a přejídání má bohužel zhoubné následky. Strava tučná, masitá, po níž následuje hutný moučník, jest těžká. Pravda, nasycuje, ale nedodává tělu všechny výživné látky. Po takovém jídle bývá žízeň, a i když ji zaháníme pouze vodou, přetěžujeme ledviny a srdce, a oběma tím přidáváme práci. Tuto vadu můžeme odstraniti přidáváním čerstvého ovoce a zeleniny a omezujeme ty moučníky, v kterých jest velké množství másla, vajec a cukru. Kdyby naše obvyklá strava svým obsahem masa, zelenin, ovoce a tuku se přiblížila dietetické stravě pro otylé, nebylo by mnoho otylých lidí, bylo by méně rheumatismu a jiných nemocí a zároveň přišlo by to laciněji".*

Domácí kuchařka česko-americká Marie Rosické

Tato česky psaná kuchařská kniha předpisů a receptů z toku 1907 má své **kouzlo doslova vlastenecké**. Byla vydána již v roce 1907 nadšenými českými rodáky, kteří přesídlili do Ameriky. Národní Domácí kuchařka **doznala mezi českými hospodyňkami v Americe takové obliby**, že během šesti let vyšla ve třech rozšířených vydáních.

Jak tehdejší vydavatelé reklamovali, byl to jediný kuchařský spis psaný s ohledem na potřeby česko-amerických domácností (vzhledem k odlišným ingrediencím a surovinám nabízených tamním trhem). Obsahoval **přes tisíc praktických rad, spisů a návodů posbíraných od "zkušených hospodyň", podle nichž mohly chutně vařit i začátečnice**.

"Nachází se zde jasně a pochopitelně popsané předpisy, u nichž je vždy uváděno množství potřebné kdekoliv možno na koflíky a lžičky, tedy i takové míry, jež každá kuchařka stále má při ruce a kterýmž dobře rozumí", stálo v nabídkové anonci. **Vida, kdy už vznikla první hrnečková kuchařka!**

Národní Domácí kuchařku česko-americkou vydala národní tiskárna v Omaze (stát Nebraska) a **stála jeden dolar**, čehož zkušení obchodníci využili k tomu, že při tak velkém množství receptů avizovali **10 předpisů za jediný cent**.