

UNIVERZITA KARLOVA
FILOZOFICKÁ FAKULTA
Ústav translatologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Julie Hejnicová

**Komentovaný překlad: *Viens manger ! Le végétarisme en toute simplicité*
(Marie Marquis, Dt.P., PhD, a kol., 2019. Université de Montréal. Département de
nutrition, str. 19–50)**

**Annotated translation: *Viens manger ! Le végétarisme en toute simplicité*
(Marie Marquis, Dt.P., PhD, et al., 2019. Université de Montréal. Département de
nutrition, pp. 19–50)**

Zadání

Zadaný text přeložte do češtiny a svůj překlad doplňte překladatelským komentářem v rozsahu min. 20 normostran. V komentáři nejprve celkově charakterizujte výchozí text: uveďte, s jakým cílem byl text napsán a jaké stylistické postupy autor/ka volí k dosažení svého záměru. Dále popište, na jaké problémy jste v překladu narazil/a, a zdůvodněte použité překladatelské postupy a nezbytné posuny, které jste v překladu provedl/a na úrovni lexika, syntaxe a především v rovině stylistické. Postupujte přitom od celkové koncepce svého překladu k dílčím řešením. Komentář opatřete bibliografickým soupisem použitých primárních i sekundárních zdrojů, včetně internetových. Kromě dodržení formálních náležitostí stanovených Pravidly pro organizaci studia FF UK (Čl. 19) připojte ke každému vázanému exempláři práce vždy dvě kopie výchozího textu: jednu napevno svázanou s ostatními listy a druhou volně vloženou.

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucímu své bakalářské práce doc. PhDr. Tomáši Dubědovi, PhD., za jeho odborné vedení a ochotnou pomoc. Dále děkuji všem vyučujícím z Ústavu translatologie, kteří mi během studia poskytli cenné poznatky z oblasti překladu. Děkuji také MUDr. Kateřině Hejnicové za odborné rady ohledně výživy a medicíny a všem ostatním, kteří se mnou práci konzultovali, pomáhali mi a podporovali mne a bez nichž by tato práce nevznikla.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 7. 5. 2023

.....

Julie Hejnicová

Abstrakt

Cílem této bakalářské práce je přeložit vybranou část třetí kapitoly příručky pro vegetariány *Viens manger! Le végétarisme en toute simplicité* z francouzštiny do češtiny. Publikaci napsala Marie Marquis a kolektiv z Univerzity v Montrealu v roce 2019. Součástí práce je také komentář věnující se celkovému procesu překlada a všemu, čemu musí překladatel při své práci věnovat pozornost. Práce tedy kromě samotného překlada obsahuje také analýzu výchozího textu, metodu překlada a fiktivní zadání, vybrané překladatelské problémy, jejich řešení pomocí překladatelských postupů a posunů.

Klíčová slova

překlad, komentovaný překlad, překladatelská analýza, vegetariánství, stravování

Abstract

The aim of this bachelor's thesis is to translate a selected part of the third chapter of the vegetarian's handbook *Viens manger ! Le végétarisme en toute simplicité* from French to Czech. This publication was written in 2019 by Marie Marquis et al. at the University of Montreal. The thesis also includes a commentary on the overall translation process and everything that a translator must pay attention to during their work. Therefore, in addition to the translation itself, the thesis also includes the analysis of the source text, the translation method and fictional assignment, selected translation problems and their solution through translation techniques and shifts.

Key words

translation, commented translation, translation analysis, vegetarianism, alimentation

OBSAH

Úvod	9
1 Překlad	10
2 Komentář	29
2.1. Překladačská analýza.....	30
2.1.1. Vnětextové faktory	30
2.1.1.1. Autor a jeho záměr	30
2.1.1.2. Adresát	31
2.1.1.3. Médium, místo a čas	31
2.1.1.4. Funkce textu	32
2.1.2. Vnitrotextové faktory	34
2.1.2.1. Téma a obsah	34
2.1.2.2. Presupozice	35
2.1.2.3. Žánrově-stylistická charakteristika textu	35
2.1.2.4. Výstavba textu	36
2.1.2.5. Nonverbální prvky a grafická úprava	37
2.1.2.6. Lexikum	37
2.1.2.7. Syntax	39
2.2. Fiktivní zadání a překladačská metoda	40
2.3. Vybrané překladačské problémy a jejich řešení	41
2.3.1. Gramatika	41
2.3.1.1. Obecný podmět	41
2.3.1.2. Uváděcí výraz „voici“	42
2.3.1.3. Syntax	43
2.3.1.4. Další vybrané gramatické problémy	45
2.3.2. Interpunkce.....	46
2.3.1. Lexikum.....	48
2.3.1.1. Neologismy a slovní hříčky	48
2.3.1.2. Terminologie.....	49
2.3.1.3. Další vybrané lexikální problémy	50
2.3.2. Stylistika.....	53
2.3.2.1. Opakování	53
2.3.2.2. Nadpisy	54
2.3.2.3. Další vybrané stylistické problémy.....	55

2.3.1. Reálie	56
Závěr	62
Použitá literatura	63
Příloha.....	67

Úvod

Cílem této bakalářské práce je přeložit část třetí kapitoly příručky pro vegetariány *Viens manger! Le végétarisme en toute simplicité* s názvem *Vers une alimentation végétale* a celý proces překladu i jeho výsledné znění náležitě okomentovat.

Tento text jsem si jako předmět bakalářské práce vybrala proto, že jsem sama již přibližně deset let vegetariánka. Téma je tedy součástí mého života a je mi velmi blízké. Vypracování tohoto překladu by pro mne tedy mohlo mít přínos nejen z hlediska zdokonalování mých překladatelských dovedností, ale také získávání nových poznatků a hlubšího prostudování tématu vegetariánství.

Jelikož jde o publikaci s praktickým účelem, bude hlavním úkolem zachovat její funkci a pomocí překladu tohoto textu usnadnit začínajícím vegetariánům přechod na nový styl stravování.

Práce je rozdělena do dvou základních částí. První z nich je praktická a zahrnuje vlastní překlad zmíněné kapitoly. Druhá část obsahuje teoretický komentář, v němž jsou popsány faktory, které musí překladatel při své práci vzít v úvahu, aby byla jeho práce dostatečně kvalitní. Tyto faktory rozebírá překladatelská analýza textu. Teoretická část se dále věnuje specifickým částem daného textu, jejichž řešení bylo z určitého hlediska komplikované a bylo nutné je řešit pomocí různých překladatelských postupů.

1 Překlad

Kapitola 3

Na cestě k rostlinné stravě

Ať už se chcete stát vegetariánem natrvalo, anebo byste do svého jídelníčku jen rádi zařadili více bezmasých jídel, v této kapitole vám poradíme, jak na to. Pokud vás vždy zajímalo, co takový vegetarián jí, zde najdete odpověď.

Vegetariánem co nejsnadněji

Změnit své návyky není vždy jednoduché. I přesto, jaké znalosti a přístup k problematice dnes máme, jsou naše staré zvyklosti stále nablízku. Přechod na stravu založenou spíše na rostlinné bázi by mohlo usnadnit několik rad. Proto vám nabízíme deset tipů, které je dobré mít na mysli, aby vše proběhlo hladce.

1. Jděte na to postupně

Někteří lidé přejdou na vegetariánskou stravu ze dne na den, aniž by se pak vrátili zpátky. Ne každý však funguje tímto způsobem. Často je jednodušší postupně upravovat jedno jídlo po druhém. Bude tak i méně pravděpodobné, že vás to odradí. Někteří začnou tím, že zařadí vegetariánskou stravu do svého jídelníčku jeden den v týdnu, poté dva dny, tři dny atd. Jiní raději nejprve změní pouze oběd nebo večeři. Je také možné jíst jako vegetarián pouze doma. Pokud půjdete na jídlo s ostatními lidmi, je na vás, jestli se budete chtít některým potravinám vyhnout, nebo ne. Záleží na každém. Jde jen o to, co k vegetariánství motivuje vás. Postupujte svým tempem a podle toho, co je vám příjemné. Jak již bylo zmíněno na začátku, není potřeba se rovnou označovat jako vegetarián ani se jakkoli stresovat.

2. Nezapomínejte na to, co už znáte

Všichni máme nějaká jídla, na která se můžeme vždy spolehnout – tutovky, které máme rádi a které si vaříme nebo kupujeme pravidelně. Zkuste si je sepsat. Jsou tam už nějaké, které neobsahují maso? Pokud ano, nechte je na seznamu! Věcí, které je třeba změnit, tak bude o jednu méně. Když si tato jídla vypíšete, uvidíte také, jak často vegetariánská jídla jíte, jaká je vaše výchozí pozice. Co oproti ní chcete změnit?

3. Spíš přidávejte, než abyste ubírali

Vegetariánství by nemělo znamenat omezování. Změna ve stravování je naopak skvělá příležitost k tomu, abyste k potravinám, na něž jste zvyklí, přidali nějaké nové. Místo zaměřování se na to, že se vzdáte živočišných proteinů, myslte na nové chutě, které objevíte! Přestat jíst maso znamená především to, že budete kreativnější s kořením, omáčkami apod.

Když se z jídla odstraní maso, zmizí tak často hlavní hvězda talíře. To je příležitost obsadit do hlavní role sezónní zeleninu! Troufňte si použít některý z méně známých druhů, např. kedlubnu, topinambur, mangold či česnekovou nať.

Vegetariánství neznámá jen vzdát se masa. Je to mnohem víc. Bylo by jednoduché jíst jen těstoviny s rajčatovou omáčkou, ale není to zrovna nejzajímavější a nejuživnější možnost. Proč nepřidat trochu čočky, sušené oregano a grilovanou zeleninu? Pokrm bude stále vegetariánský, ale mnohem chutnější a vydatnější.

4. Objevujte nové recepty

V mnohých kulturách jsou luštěniny součástí kulinářských tradic již po staletí. Je to celý svět plný chutí, které můžete objevovat. Od dhalu přes šakšuku až po jarní závitky – spousta vegetariánských receptů stojí za povšimnutí. Co je lepšího než cestovat pomocí chuťových pohárků v pohodlí domova?

Pro další nápady, které vás přenesou do jiných koutů světa, vyzkoušejte recepty z kapitoly **Gurmánští cestovatelé.**

5. Vraťte se ke svým oblíbeným receptům

Neobejdete se bez lasagní podle receptu vaší maminky? Neumíte si představit život bez sýra? Vždy existují různé náhražky, jimiž můžete „zveganizovat“ svá oblíbená jídla. Je přece jen mnohem jednodušší upravit recept, který už znáte z paměti, než vařit něco úplně nového. A pokud opravdu hodně chcete, není nic špatného na tom zachovat si některé tradiční verze.

Ať už byste chtěli omezit množství živočišných produktů, které konzumujete, anebo byste zkrátka jen rádi vyzkoušeli něco nového, máme pro vás tabulku, v níž najdete, co lze čím nahradit, abyste mohli upravit jakýkoliv recept.

Nahradte*...	V receptu na...	Tímto...
Mleté maso	Hamburgery, lasagne, omáčka na špagety apod.	<ul style="list-style-type: none"> - Čočka - Rozdrolené tofu či tempeh - Texturovaný rostlinný protein (sójové maso) - Různé druhy luštěnin
Uzeniny	Sendviče	<ul style="list-style-type: none"> - Uzené tofu - Marinovaný tempeh na grilu
Kuřecí maso	Soté, špízy apod.	<ul style="list-style-type: none"> - Tofu/tempeh na kostky či plátky - Proužky sójového masa - Edamame
Paštiky/pomazánky	Sendviče a tousty	<ul style="list-style-type: none"> - Vegetariánské pomazánky - Vegetariánská paštika - Hummus
Klobásy	Hot-dogy, těstoviny, soté atd.	<ul style="list-style-type: none"> - Uzené tofu nakrájené na široké proužky nebo na kostky - Kupované vegetariánské klobásy**
Ryby	Salát s tuňákem či lososem	Cizrna rozdrcená vidličkou
Vejce	Pečivo	<ul style="list-style-type: none"> - 1 PL mletých lněných nebo chia semínek + 3 PL vody - ¼ hrnku jablečného kompotu

		<ul style="list-style-type: none"> - ½ rozmačkaného banánu - 3 PL aquafaby (viz Aquafa-cože?)
	Míchaná vejce	Míchané tofu
	Omelety	Ciznová mouka
Smetana	Omáčky	<ul style="list-style-type: none"> - Sójová, rýžová či kokosová alternativa smetany** - Smetana z kešu oříšků (kaše z máčených kešu rozmixovaných s vodou)
Jogurt	Svačiny a dezerty	<ul style="list-style-type: none"> - Chia pudink - Domácí pudink z hedvábného tofu - Sójový, kokosový, oříškový** atd. jogurt
Sýr feta	Saláty	- Kostky marinovaného tofu
Parmazán	Těstoviny atd.	- Lahůdkové droždí
Máslo	Vaření a pečení	<ul style="list-style-type: none"> - Rostlinný olej (olivový, řepkový, slunečnicový atd.) - Margarín
Majonéza	Sendviče	- Hořčice, hummus, baba ganoush, papriková pomazánka, avokádové pyré, rostlinná majonéza** atd.

* Inspirováno knihou H. Baribeau a M. Mercier (2019), *Ménager la chèvre et manger le chou*. Montréal, Québec: La Semaine.

**Ačkoli je díky těmto produktům vegetariánská strava rozmanitější, jsou často vysoce zpracované, a měly by se proto konzumovat jen příležitostně. Většina z nich je poměrně drahá, což je další důvod, proč byste si je měli nechat jen pro speciální příležitosti.

Pro návrhy receptů viz kapitolu **Návrat k tutovkám**

Tip: V receptech s masem dodávají hodně chuti omáčky a koření. Všechny vaše oblíbené omáčky a marinády budou stejně dobré i s rostlinným proteinem.

Aquafa-cože? Aquafaba je tekutina, ve které je naložená sterilovaná cizrna. Jinými slovy je to vývar z cizrny. Vzhledem ke své poměrně neutrální chuti je dobrou náhradou vajec ve spoustě receptů – v čokoládové pěně, pusinkách, majonéze a spoustě dalších.

6. Obklopte se zkušenými vegetariány

Dobrý způsob, jak začít s vegetariánstvím, je mluvit o tom s lidmi, kteří se tak již stravují. Mohou se s vámi podělit o své zkušenosti a poradit vám. Diskutujte, jezte a vařte s nimi. Pro případ, že ve svém okolí nikoho takového nemáte, existují online skupiny, do nichž se můžete připojit. Když člověk přijme životní styl, který je oproti ostatním jiný, může se občas cítit osamělý. Obklopte se lidmi, s nimiž má něco společného, je dobré řešení.

7. Vařte

Chcete vědět, co jíte? Vařte si sami. Nebudete tak muset v obchodech luštit etikety na produktech, abyste zjistili, zda neobsahují živočišné látky. Je to také velmi prospěšné pro vaše zdraví.

Ať už jste v kuchyni nováček, nebo už jste obratný kuchař, tato kniha pro vás bude skvělý výchozí bod. Proto, abyste uvařili něco dobrého, se nemusíte rozčtvrtit a zašpinit všechno nádobí.

8. Plánujte

Tato rada se hodí vždy a každému. Plánování umožňuje obměňovat jídelníček a zajistit si přísun všech potřebných živin. Nebudete díky tomu zaskočení a nevrátíte se do starých kolejí.

9. Přijměte nečekané

Nečekaná vycházka? Pozvání na poslední chvíli? Výlet? Může se stát, že se ocitnete v situaci, kdy bude vegetariánství náročnější. Buďte k sobě shovívaví a přijměte to, že nejste vždy dokonalí. V závislosti na důvodech, proč jste se stali vegetariány, se můžete klidně rozhodnout čas od času maso jíst nebo najít způsoby, jak se svého stylu stravování držet. Neexistuje jen jeden způsob, jak přejít na rostlinnou stravu. Důležité je, abyste byli se svým rozhodnutím spokojeni.

10. Užívejte si!

Je to sice rada poslední, ale pravděpodobně ta nejdůležitější. Vegetariánská kuchyně je plná chutí, forem a vyzdvihuje se v ní množství čerstvých produktů. Bavte se jejím objevováním, ať už jen částečně, anebo naplno. Pokud vám to není příjemné, znovu si promyslete svůj přístup. Nešli jste na to moc zhurta? Strava by vždy měla být zdrojem potěšení, a ne starostí.

Co ve vegetariánově spíži nesmí chybět

Co běžně najdeme u vegetariána v kuchyni? Objevte to hlavní, co byste měli mít ve spíži, abyste mohli bez problémů vařit vegetariánská jídla.

Pozn.: Tyto návrhy jsou inspirovány knihou *Guide pratique : Mieux manger pour le plaisir et la santé* kanadské spotřebitelské organizace *Protégez-vous*.

Kategorie	Lednice	Mrazák	Spíž
Ovoce a zelenina	<ul style="list-style-type: none"> - Čerstvé sezónní ovoce a zelenina - Zelenina připravená k použití (např. Omytý hlávkový salát a syrová zelenina, krájená zelenina) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mražená zelenina (hrášek, kukuřice, špenát atd.) - Mražené ovoce (banány, lesní ovoce, mango atd.) - Odřezky ze zeleniny (pro přípravu domácího vývaru, čímž zároveň méně plýtváme) 	<ul style="list-style-type: none"> - Rajčata v konzervě - Rajčatový protlak - Ovocné kompoty bez přidaného cukru - Ovoce a zelenina v konzervě - Sušené ovoce - Čerstvé ovoce a zelenina (cibule, brambory, rajčata, banány, česnek atd.)
Obilniny	<ul style="list-style-type: none"> - Quinoa, hnědá rýže, ječmen, těstoviny atd. – předvařené pro přípravu jídel v průběhu týdne 	<ul style="list-style-type: none"> - Celozrnný chléb všeho druhu (tortilly, anglické muffiny, bagely atd.) - Domácí pečivo - Předvařené obilniny (např. Hnědá rýže) 	<ul style="list-style-type: none"> - Celozrnné obiloviny (hnědá rýže, quinoa, proso, pohanka, celozrnný kuskus, bulgur atd.) - Ovesné, ječné, žitné atd. Vločky - Chléb, těstoviny a mouka z pšenice či jiných obilnin (ideálně z celozrnných) - Keksy
Luštěniny	<ul style="list-style-type: none"> - Pevné či extra pevné tofu - Hummus - Tempeh 	<ul style="list-style-type: none"> - Edamame - Tempeh - Pevné či extra pevné tofu - Hummus 	<ul style="list-style-type: none"> - Luštěniny v konzervě (cizrna, červené, bílé a černé fazole, čočka atd.) - Sušené luštěniny (červená, zelená čočka atd.) - Hedvábné tofu - Arašídové máslo - Pražené sójové boby nebo cizrna
Ořechy a semínka	<ul style="list-style-type: none"> - Ořechová a semínková másla (mandlové, slunečnicové, sezamové, kešu atd.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ořechy (mandle, pekanové, lískové, kešu ořechy atd.) - Semínka (dýňová, slunečnicová, sezamová, lněná, chia, konopná atd.) 	
Další zdroje proteinu	<ul style="list-style-type: none"> - Bílý jogurt - Tvrdé sýry (čedar, mozzarella atd.) - Čerstvé sýry (ricotta, cottage atd.) - Vejce 	<ul style="list-style-type: none"> - Strouhaný sýr 	<ul style="list-style-type: none"> - Sójový pudink
Nápoje	<ul style="list-style-type: none"> - Mléko a obohacené rostlinné nápoje (sójový, ovesný, mandlový atd.) po otevření balení či chlazené varianty 		<ul style="list-style-type: none"> - Káva, čaj, bylinné odvary - Obohacené rostlinné nápoje v uzavřených baleních
Ochucovadla	<ul style="list-style-type: none"> - Máslo či margarín - Hořčice (dijonská, kremžská atd.) - Pálivé omáčky (sriracha, sambal oelek, harissa atd.) - Další (majonéza, miso pasta, kimčchi atd.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Domácí zeleninový vývar 	<ul style="list-style-type: none"> - Rostlinné oleje (olivový, řepkový atd.) - Octy (jablečný, vinný atd.) - Vaše oblíbené bylinky a koření - Kostky zeleninového vývaru - Cukr, javorový sirup, med atd. - Prášek do pečiva, jedlá soda - Další (lahůdkové droždí, sójová omáčka, kapary, olivy atd.)

Tip: Přišel vám někdy vegetariánský pokrm mdlý a bez chuti? Bude to asi tím, že mu chybělo umami, pátá chuť, kterou nalezneme zejména v mase. Aby vegetariánská jídla nebyla mdlá, měli byste mít po ruce některé z těchto ingrediencí a trochu z nich přidávat do všeho:

- Houby
- Rajčata (zejména pořádně zralá či sušená)
- Lahůdkové droždí
- Tvrdé sýry
- Olivy
- Mořské řasy
- Fermentované potraviny (sójová omáčka, miso pasta, kysané zelí, kimčchi, tempeh atd.)
- Cibule
- Česnek
- Pražené ořechy a semínka

Co je **lahůdkové droždí**? To je neaktivní droždí (nevykyne s ním těsto). Kvůli jeho sýrové chuti jej **vegani** v některých receptech často používají jako náhražku sýra. V podobě prášku či vloček ho najdeme v bezobalových obchodech, v prodejnách zdravé výživy a ve spoustě obchodů s potravinami. Mnoho značek droždí obohacuje o **vitamín B12**.

Ujistěte se, že získáváte všechny živiny

Vegetariánství není ani zdaleka synonymem nedostatku! Je úplně klidně možné mít z vegetariánské, dokonce i z veganské stravy všechny živiny, pokud je dobře promyšlená.

Podle **typu rostlinné stravy**, kterou si vybereme, se samozřejmě bude riziko nedostatku některých živin lišit. Například flexitarián jí všechno, a nemusí se tím tedy zabývat. Jakmile některé potraviny vyřadíme, riziko se zvětšuje. Proto musí vegan dávat větší pozor na to, co jí, než například laktoovovegarián.

Pro některé může snaha zajistit si potřebné živiny z vegetariánské stravy představovat ještě větší výzvu. Týká se to například těhotných či kojících žen, dětí, sportovců a osob s určitými zdravotními obtížemi. Ačkoli vegetariánství někdy vyžaduje více úsilí, je obecně vhodné v každém věku a vyhovuje i sportovcům. Pokud máte pochybnosti, neváhejte se obrátit na výživového poradce, který vám dá individuální rady přímo podle vašeho zdravotního stavu.

Vitaminy a minerály, které byste si měli hlídat

Omega-3 mastné kyseliny

Omega-3 mastné kyseliny mají protizánětlivé účinky a pozitivně ovlivňují srdce a mozek. Nacházejí se v rybách, mořských plodech i v některých druzích zeleniny. Ti, kdo pravidelně jedí ryby, jako je například losos, pstruh, sardinky, makrela či sled, se o dostatečný příjem těchto látek nemusí vůbec strachovat. Pokud však ryby nekonzumujete každý týden, měli byste se ujistit, že váš jídelníček zahrnuje dostatek rostlinných zdrojů omega-3 mastných kyselin.

V takovém případě pro dostatečný příjem kyselin doporučujeme dané potraviny jíst každý den.

Mezi nejlepší zdroje omega-3 mastných kyselin patří lněná nebo chia semínka, lněný olej, vlašské ořechy, řepkový olej, pražené sójové boby a konopná semínka. Pro představu, denní příjem omega-3 mastných kyselin odpovídá:

- 2 PL lněných nebo chia semínek
- 1/3 hrnku vlašských ořechů
- 1,5 ČL lněného oleje
- 2,5 PL řepkového oleje

Jako vždy, i zde je klíčová různorodost. Přidejte si například ráno trochu lněných semínek do ovesné kaše, v poledne vlašské ořechy do salátu a večer si osmažte jídlo na řepkovém oleji.

Vitamín B12

Vitamín B12 má vliv na správné fungování nervového systému, tvorbu krvinek a růst. Jeho nedostatek může zapříčinit nevratné neurologické změny.

Nalezneme jej zejména v potravinách živočišného původu – v červeném mase, v drůbežím mase, v rybách, ale také ve vejcích a v mléčných produktech. Pokud jsou tyto potraviny součástí vaší každodenní stravy, měli byste mít vitamínu dostatek. Jedna sklenice mléka (250 ml či 1 hrnek) nebo jedno vejce každý den tvoří třetinu potřebného množství.

Pro ty, kteří nekonzumují živočišné produkty každý den, jsou tu rostlinné produkty obohacené o B12. Tento vitamín se přidává zejména do lahůdkového droždí a rostlinných nápojů. Pro dosažení poloviny denního příjmu vitamínu B12 potřebujete:

- 2 hrnky (500 ml) obohaceného rostlinného nápoje
- 4 ČL (20 ml) vloček lahůdkového droždí s B12
- 2 ČL (10 ml) drceného lahůdkového droždí s B12

Není pro vás možné zahrnout tyto potraviny do svého každodenního jídelníčku? Pomoci vám může také doplněk stravy. Prodávané dávky jsou různé. Například tabletu o 25 µg byste měli užívat každý den, zatímco tabletu o 1000 µg stačí brát jednou týdně.

Pozor! Spirulina a tempeh obsahují přirozeně velké množství vitamínu B12, avšak ne ve formě, kterou naše tělo umí zpracovat a zužitkovat. Je tedy potřeba spoléhat na jiné zdroje tohoto vitamínu.

Železo

Železo umožňuje transport kyslíku v těle. Železo je tím nejčastějším prvkem, kterého mají lidé nedostatek, ať už jsou vegetariáni, nebo ne. Tomuto problému se říká anémie. Projevuje se mimo jiné únavou a nižší tělesnou výkonností.

V rostlinné říši existuje mnoho dobrých zdrojů železa. Patří mezi ně například luštěniny, celozrnné potraviny, některé ořechy a semínka a listová zelenina. Problémem je, že v nich obsažené železo se vstřebává mnohem hůře než to, které najdeme v červeném a drůbežím mase a v rybách. Naštěstí existují triky, jak absorpci železa zvýšit na maximum.

Vitamín C: Vstřebávání železa podpoříte tím, že do všech svých jídel přidáte zdroj vitamínu C. Stačí si jednoduše dát ke snídani pomeranč či jahody, k obědu papriku nebo rajčata a k večeři brokolici nebo jinou zeleninu jako například zelené fazolky či hrášek. Když zkrátka zařadíte do každého jídla různé druhy ovoce a zeleniny, nebudete si s tím muset lámat hlavu.

Půl na půl: Pokud se masu nevyhýbáte úplně, stačí ho do vegetariánského pokrmu přidat jen malé množství a vstřebávání železa z rostlinných zdrojů se zvýší. Chilli s červenými fazolemi a mletým krutím masem je toho dobrým příkladem.

Máte sklon k nižší hladině železa v krvi?

Vyhnete se pití kávy a čaje při jídle, snižuje to totiž vstřebávání železa. Nemějte však obavy, stále je můžete pít, jen zkrátka vyčkejte hodinu či dvě po jídle.

Zkuste do svých jídel zahrnout cereálie pro děti. Jsou obohacené o železo a snadno je přidáte do ovesné kaše, do čočkového chleba či do muffinů místo části mouky. O železo je také obohacen obilný krém, který může být zajímavou variantou snídaně.

Vápník

Vápník je známý zejména pro svou roli při tvorbě kostí a zubů. Podílí se také na činnosti svalů.

Tento minerál často automaticky spojujeme s mléčnými výrobky. Ty jsou samozřejmě jeho dobrým zdrojem, avšak pokud chcete jejich konzumaci snížit či zcela omezit, existuje mnoho rostlinných variant, ze kterých získáte tolik kalcia, kolik potřebujete.

Dobrymi rostlinnými zdroji vápníku jsou například obohacené rostlinné nápoje, tofu připravované pomocí sulfátu vápenatého, edamame, mandle, různé druhy kapusty a čínské zelí, bílé fazole a třtinová melasa.

Na co si dát pozor:

Dbejte na míru vstřebatelnosti! Některé potraviny jako například mangold, špenát a sezamová semínka nejsou navzdory vysokému obsahu vápníku součástí seznamu výše. Proč?

Obsahují totiž velké množství šťavelanů, látek snižujících vstřebatelnost kalcia, a proto nejsou vhodnými zdroji tohoto minerálu.

Tofu si vybírejte pečlivě. Tofu může být připravované pomocí sulfátu vápenatého anebo hořečnatého, což má vliv na jeho obsah kalcia. Pečlivě si čtěte složení a v tabulce nutričních hodnot si ověřte, kolik procent vápníku tofu obsahuje, aby byl váš příjem tohoto minerálu co nejvyšší.

Protřepáváte si rostlinné nápoje? V obohacených rostlinných nápojích má kalcium tendenci usazovat se na dně. Prudce nápoje protřepávejte, ať kalcium skončí ve vaší skleničce, a ne v popelnici.

Zinek

Zinek má vliv na růst, hojení a funkci imunitního systému. Tento minerál je ve velkém množství obsažen v červeném a drůbežím mase, v rybách a v mořských plodech. I vegetariáni však mají jak si ho zajistit. Zinek je obecně obsažen v potravinách bohatých na tuky a bílkoviny. Dýňová semínka, oříšky, tempeh, tofu, luštěniny (např. čočka a cizrna) i pšeničné klíčky patří všechny mezi rostlinné zdroje zinku. Pokud konzumujete mléčné produkty (zejména sýry) a vejce, můžete je mezi své zdroje tohoto minerálu také zařadit.

Jód

Jód se účastní syntézy hormonů produkovaných štítnou žlázou. V rostlinné říši mnoho jeho zdrojů nenajdeme. Nejlepším z nich jsou mořské řasy. Přesto je však nutné tento minerál konzumovat každý den. Některé potraviny jako chléb, mléko a vejce jej v malém množství obsahují, ale to zpravidla nestačí.

Jednoduchým způsobem, jak mít tohoto minerálu dostatek, je dochucovat si jídlo trochou jódované soli. Ověřte si, zda sůl jód obsahuje. Například do mořské soli se nepřidává.

Přisolovat? Neříká se snad, že bychom měli příjem soli omezovat? Ano, většina populace konzumuje příliš soli, ale ta pochází zejména z ultra zpracovaných potravin. Pokud se stravujete především čerstvými či málo zpracovanými potravinami, není nic špatného na tom si jídlo trochu dochutit.

A pokud se nevyhýbáte konzumaci ryb a mořských plodů, i ty pro vás mohou být dobrými zdroji tohoto minerálu.

Vitamín D

Stejně jako vápník přispívá i vitamín D k tvorbě kostí a zubů. Je také stále častěji předmětem výzkumů kvůli možným pozitivním účinkům ve spojení se srdečními chorobami a některými druhy rakoviny.

Ať už maso jíte nebo ne, potravin s obsahem vitamínu D moc nenajdete. Obohacené mléko a rostlinné nápoje jej však obsahují poměrně velké množství. Dobrá zpráva je, že naše tělo má schopnost tento vitamín syntetizovat na slunci. Špatná, že od října do dubna je na to v Česku slunečního svitu málo. V této době se doporučuje brát každý den doplněk stravy o 600 až 1000 IU.

Jaký doplněk vybrat? Doplnky vitamínu D jsou obecně vyráběny z rybího tuku či lanolínu (který se získává z vlny). Pokud tyto produkty nechcete konzumovat, existuje také varianta z lišejníku. V lékárně vám poradí, jak vybrat doplněk, který vám bude vyhovovat.

Na závěr

Je pravda, že když snížíte příjem určitých potravin, bude riziko nedostatku nějakých látek vyšší. Pokud se rozhodnete, že se některým produktům živočišného původu vyhnete, je potřeba se ujistit, že je nahrazujete správnými potravinami původu rostlinného.

Znamená to, že lidé, kteří jedí maso, jsou před těmito deficity v bezpečí? To rozhodně ne. Některé nezbytné živiny jako draslík, vláknina, hořčík a vitamín C se ostatně nachází především v rostlinných produktech.

Samotný fakt, že je člověk všežravec, také nic nevyovídá o kvalitě a pestrosti stravy. Pokud budete jíst především vysoce zpracované potraviny (např. hotová či zmražená jídla, fast food, slazené nápoje apod.), riziko nějakého deficitu bude stále vysoké, jelikož tyto pokrmy často obsahují málo živin. Co víc, riskujete tím také zvýšený příjem cukru, sodíku a tuků.

Nejlepší je stravovat se nejrůznějšími základními potravinami a dávat velký důraz na rostlinné zdroje. Není nutné si komplikovat život nebo si dělat příliš velké starosti.

5 často kladených otázek

„Mám strach, že nebudu mít dostatek bílkovin. Co mám dělat?“

Bílkoviny jsou ve všem, dokonce i v brokolici. Pravda, není jich v ní tolik jako ve steaku, ale nejde o nijak vzácnou živinu, a to ani pro vegetariány. Studie na toto téma ukazují, že pokud se vegetariáni řídí svými energetickými potřebami, mají příjem bílkovin dostatečný.

Abyste měli správný příjem bílkovin z vegetariánské stravy, ujistěte se zkrátka, že jsou jejich zdroje součástí každého vašeho jídla i svačiny. Příjem bílkovin by měl být přibližně 0,8–1,0 g/kg hmotnosti denně, až 2 g/kg u sportovců. Pro ujištění vám zde přikládáme vegetariánský jídelníček, který obsahuje dokonce více bílkovin, než je nutné. Skládá se z receptů, které naleznete na konci této knihy.

Příklad jídelníčku Lízy, 60 kg (přibližný doporučený příjem bílkovin 48–60 g denně):

Denní jídlo	Pokrm*	Odhadovaný obsah bílkovin
Snídaně	Smoothie (½ hrnku mléka, ½ hrnku jogurtu, banán, lesní ovoce) Celozrnný toast , 1 PL arašídového másla	18 g
Dopolední svačina	1 ks ovoce, 2 PL pražených dýňových semínek	5 g
Oběd	1 porce jáhlového salátu (jáhly, čočka, sýr feta, vlašské ořechy, zelenina, koření) ovoce	20 g
Odpolední svačina	Zelenina, ¼ hrnku hummusu	5 g
Večeře	1 hrnek celozrnných těstovin, 1 hrnek čočkové omáčky na těstoviny Zelený salát 1 porce čokoládové pěny s tofu	23 g
		Celkem: 71 g

* Tučně zvýrazněné potraviny představují zdroje bílkovin, které byly brány v potaz pro výpočet Lízina příjmu.

Pokud máte menší chuť k jídlu a jíte málo, mohou pro vás být východiskem bílkovinné doplňky stravy na rostlinné bázi. V takovém případě se poraďte s výživovým poradcem.

„Je pravda, že rostlinné bílkoviny nejsou plnohodnotné?“

Pro začátek si musíme položit otázku, co to vlastně „plnohodnotná bílkovina“ je? Bílkoviny se skládají z takzvaných aminokyselin, z nichž některé jsou esenciální (lidské tělo si je neumí vyrobit samo). Za plnohodnotnou je bílkovina považována ve chvíli, kdy všech esenciálních aminokyselin obsahuje dostatek.

Z rostlinných zdrojů mají tuto přednost jen sója, quinoa*, pohanka* a amarant*. Ostatní určitých aminokyselin neobsahují tolik, a jsou tedy neplnohodnotné. Živočišné bílkoviny jsou na rozdíl od rostlinných plnohodnotné všechny.

*Ačkoli obilniny plnohodnotné bílkoviny obsahují, jejich množství je omezené. Mají přibližně 4 g bílkovin na ½ hrnku (125 ml), což je pětikrát až sedmkrát méně než 150g porce tofu či tempehu (které jsou ze sóji). Obilniny by neměly být ve vašem jídlu jediným zdrojem proteinů.

Dlouho se věřilo, že aby naše tělo získávalo správné množství potřebných aminokyselin, je potřeba kombinovat více rostlinných zdrojů bílkovin v jednom jídlu. Dnes však víme, že když budeme konzumovat různé potraviny během dne (luštěniny, celozrnné produkty, ořechy atd.), dosáhneme potřebného počtu těchto látek snadno.

„Už jsem zkoušel být vegetarián, ale měl jsem pořád hlad. Co mám dělat?“

Zasytí rostlinné bílkoviny méně než jejich živočišné protějšky? Podle studií zabývajících se tímto tématem se zdá, že ne. Stejně množství bílkovin ve steaku a v tofu vyvolá stejný pocit sytosti. Hlad navíc neutišují pouze proteiny. Velkou roli hraje také vláknina a té v rostlinné stravě rozhodně málo není. Vlákninou zas zrovna neoplývají spíše zdroje proteinů na živočišné bázi.

Tak proč tedy máte tak velký hlad? Bude to možná tím, že vaše jídla nebyla plnohodnotná, chyběly jim bílkoviny, cukry nebo vláknina anebo jejich množství nebylo dostačující. Například velký salát složený čistě jen ze zeleniny vám na moc dlouho nevystačí. Přidejte do něj quinou, hnědou rýži, celozrnný kuskus nebo například fazole, ořechy či edamame. Zpestřete salát ještě zálivkou z olivového oleje či ořechového másla a bude z něj plnohodnotné jídlo.

Je také nutné vědět, že abychom získali stejné množství bílkovin, jako je v 75 g steaku, potřebujeme jeden a čtvrt hrnku luštěnin či 150 g pevného tofu nebo tempehu. Aby vás tedy vegetariánská strava zasytila, jsou často nutné větší porce zdrojů proteinu, než na jaké jste byli zvyklí u masa.

Abyste se vyhnuli neustálému hladu, zahrňte různé zdroje bílkovin (luštěniny, tofu, ořechy, semínka, sójové nápoje, vejce, sýry atd.) do každého svého jídla a nepodceňujte v jejich doplňování význam svačin. Když do svého jídelníčku začleníte celozrnné produkty či spoustu ovoce a zeleniny bohatých na vlákninu, budete určitě sytí déle.

„Je maso pro naši výživu nezbytně nutné?“

Pro to, abychom byli zdraví, ve skutečnosti maso nutně nepotřebujeme. Žádná potravinu vlastně není nepostradatelná. Jedna věc však naopak nepostradatelná je: pestrost. Je na vás, jestli chcete jíst maso, nebo ne, ale v tom, aby součástí vaší stravy byly nejrůznější zdroje bílkovin, vám to nezabrání.

Pokud zkoušíte být vegetariánem, věnujte neustále pozornost své náladě a energii. Uvidíte tak, zda vám tento styl stravování vyhovuje.

„Vegetariánská strava se mi zdá mdlá. Co mám dělat?“

Zkuste vylepšit svá jídla pomocí dochucovadel, jako jsou bylinky, pálivá omáčka, javorový sirup, koření (kmín, uzená paprika, italské bylinky atd.), anebo je posypejte praženými sezamovými semínky či lahůdkovým droždím.

Když člověk změní své stravovací návyky, trochu se přestane orientovat. To je ideální příležitost, abyste vystoupili ze své komfortní zóny a objevili nové potraviny a chutě.

Pomocí rad a receptů, které naleznete v této knize, se můžete nejen vracet ke svým oblíbeným pokrmům, ale objevíte také spoustu nových nápadů. Nudit se v kuchyni zkrátka nebudete!

Rostlinné proteiny od A do Z

Rostlinné bílkoviny mohou být součástí čehokoliv od snídaně přes svačinu až po dezert. Na rozdíl od živočišných proteinů mají (až na výjimky) poměrně neutrální chuť a lze je ochucovat a tvarovat, jak jen chceme.

Spřátelte se s luštěninami

Luštěniny jsou podstatnou součástí vegetariánské stravy, což může být pro ty, kteří je běžně nejedli, velká změna. Uvedeme proto příklady, jak luštěniny připravit tak, abyste si je oblíbili.

Začněte zlehka

Pokud jste luštěniny dosud nekonzumovali a zničehonic je budete mít ve dvou až třech pokrmech denně, pak vás to bez ohledu na to, jak moc si věříte, může odradit. Luštěniny sice

mají skvělou chuť a mnoho výhod, ale obsahují také velké množství vlákniny a jistých druhů cukrů, kterých se naše střevní bakterie nemohou nabažit. Výsledkem může být nadýmání a plynatost, zejména pokud nejste na takovou stravu zvyklí.

Nebojte se, časem si na to vaše tělo zvykne a zlepší se to. Do té doby můžete nepohodlí snížit různými způsoby. Když budete přidávat množství po troškách, vaše tělo se postupně přizpůsobí. Dobrá taktika je také systém „půl na půl“ (polovina luštěnin a polovina maso). Pokud používáte luštěniny v plechovce, oplachujte je, abyste odstranili část cukrů, jimiž se živí střevní bakterie. Stejně tak když je vaříte sami: vylijte vodu, v níž jste je namáčeli (nebo s ní zalijte květiny), a po vaření je opláchněte. Přinejhorším se v lékárnách prodávají enzymy, které vaše trávení podpoří.

Které luštěniny vybrat?

Všechno z luštěninové sekce má poměrně neutrální chuť, a v receptech je tedy lze snadno zaměňovat. Určující je především textura.

Do **salátů** jsou ideální ty druhy, které dobře drží tvar, nejsou příliš velké ani kašovitě. Takové jsou například cizrna, francouzská zelená čočka nebo černé fazole.

V **dušených** jídlech jsou zajímavé větší luštěniny jako červené fazole či fazole lima. Červená čočka a púlený hrách mají navíc tu výhodu, že se při vaření rozpouštějí, čímž dodávají jídlu krémovou konzistenci.

Fantastickou hustou texturu dodají **polévkám** místo smetany bílé fazole.

Na **mlsání** jsou výborné arašídý, lupina nebo také pečená cizrna.

Jako **dip** můžete využít cokoli. Popusťte uzdu své kreativitě a vyzkoušejte i něco jiného než klasický (cizrnový) hummus.

Nebojte se kupovat různé druhy. Všechny jsou jedinečné a jejich zkoumáním si můžete některé oblíbit a objevit spoustu věcí.

A co luštěninové těstoviny? Už jste na ně možná v potravinách narazili. Tyto těstoviny se skládají pouze z luštěninové mouky (z čočky, cizrny, černých fazolí atd.), někdy spolu s jinou moukou, například s rýžovou. Obsahují více bílkovin než tradiční obilné těstoviny a jsou velmi bohaté na vlákninu. A zda vás zasytí? Ano! Jejich textura může být zrnitá, ale to záleží na značce a druhu použité luštěniny. Oproti obilným těstovinám jsou také nákladnější. Jestli je vyzkoušet? Pro zpestření určitě! Jestli je mít ve spíži pořád? Spíš asi ne...

Sušené, či v konzervě?

Vaše peněženka rozhodně více ocení luštěniny sušené. Čas, který člověk musí strávit jejich přípravou, by někoho mohl odradit, ale přece to není tak složité. Namočít je můžete přes noc

a při vaření je potřeba je pouze čas od času zkontrolovat. Skvělá příležitost pro chvíli s knížkou!

Pokud nechcete vařením luštěnin strávit moc času, je pro začátek ideální čočka. Není potřeba ji namáčet a je hotová ani ne za půl hodiny.

Tip: Pokud se rozhodnete luštěniny vařit, udělejte jich víc a přebytek zamrazte. Pro příště je budete mít rovnou připravené.

Z praktického hlediska se však sušené luštěniny těm sterilovaným nemohou vyrovnat. Když nemáme čas anebo nevíme, co si dát k večeři, je vždy praktické je ve spíži mít.

Návod na přípravu

Níže jsme pro vás připravili návod, jak uvařit ty neznámější luštěniny. Můžete se pomocí něj rozhodnout, které si na základě svých časových možností vyberete. V některých případech je luštěniny nutné před vařením namáčet několik hodin.

	Luštěniny	Namáčení	Doba vaření*
Mám 5 minut	Sterilované luštěniny	Ne	Žádná
Mám 15 minut	Červená čočka	Ne	10–20 minut
Mám 30 minut	Čočka hnědá, zelená, černá atd.	Ne	20–30 minut
Mám 45 minut	Půlený hrách, fazole mungo, fazole adzuki	Ne	30–60 minut
Budu vařit zítra	Cizrna, fazole bílé, červené, černé, pinto atd.	Ano (6–8 hodin)	45–90 minut

* Doba vaření se může lišit podle čerstvosti luštěnin, síly plamenu, přidaných ingrediencí atd. Nejlepší je jednou za čas průběh vaření zkontrolovat.

Poté, co luštěniny namočíme, se doporučuje vodu vylít a před vařením ji vyměnit za čerstvou. Odstraní se tím velká část cukrů zodpovědných za nepříjemné pocity ve střevech, z nichž často viníme právě luštěniny.

Samotný proces vaření je zcela jednoduchý: zalijeme vodou, přivedeme k varu a vaříme je, dokud nejsou hotové. Koření můžeme přidat buď přímo do hrnce, anebo je okořenit dle chuti až poté.

Co se týče toho, jak moc luštěniny nabydou, z jednoho hrnku budete mít po uvaření dva až tři.

Pozor na červenou (fazoli)! Syrové červené fazole jsou obzvláště bohaté na látky zvané lektiny, které mohou být ve velkém množství toxické. Problém vyřešíte vařením. Sterilované fazole jsou již uvařené, a tedy bezpečné. Pokud si chcete červené fazole uvařit sami, nezapomeňte je alespoň na pět hodin namočit a poté vyměnit vodu. Vařte je minimálně deset minut zprudka a následně na mírném ohni. Další důležitá poznámka: nikdy je nevařte v pomalém hrnci, protože v něm nikdy nedosáhnou teploty, která by lektiny zničila.

Velký rod sóji

Tofu

Tofu je něco jako sýr ze sójového nápoje. Takhle to zní dobře, že?

Nahrubo dělíme tofu na dva typy podle procesu výroby. V obou případech je základem sójový nápoj, do něhož se přidá srážedlo. Pevné či extra pevné tofu se poté lisuje, a je tedy koncentrovanější a bohatší na proteiny než jeho protějšek, měkké či hedvábné tofu, v němž voda zůstává.

Tyto dva druhy tofu se v kuchyni používají zcela jinak. Do slaných jídel obecně patří spíš pevné tofu. Zvláště mu prospěje, když ho budete před vařením marinovat. Aby se do něj marináda ideálně vsákla, zkuste tofu nejprve zamrazit a před marinováním znovu rozmrazit. Než přidáte marinádu, ještě ho pořádně vylisujte. Tofu je také skvělé, když ho obalíte v kukuřičném škrobu a osmažíte. Bude zvnějšku křupavé a uvnitř měkké, jen ho namočit do omáčky.

Co se týče hedvábného tofu, to je ten druh, který člověk v potravinách většinou koupí omylem. Pokud se vám to již stalo, nic si z toho nedělejte, je spousta způsobů, jak ho využít. Skvěle dodá krémovou konzistenci čokoládové pěně, smoothie bowls nebo omáčkám a je také zajímavou alternativou k jogurtu.

Potřebujete inspiraci, jak tofu připravit?

- **Tofu hranolky**
- **Jarní závitky**
- **Čokoládová pěna s tofu**

Tempeh

Tempeh je pro tento rod něco jako nerudný dědeček. Je potřeba vědět, jak mu zalichotit, aby člověk mohl ocenit jeho pravé já.

Jelikož se vyrábí z fermentovaných celých sójových bobů, je bohatší na vlákninu než tofu a má i lepší texturu a výraznější chuť. Výborný je rozdrobený v jídlech, kde jsme zvyklí na mleté maso – v chilli, omáče na špagety, lasagních apod.

Ach ne, je to hořké! Tempeh je opravdu poněkud hořký. Abyste mu dodali příjemnější chuť, vařte ho přibližně deset minut. Dále ho můžete grilovat, marinovat nebo přidat do jídla jen tak. Pokud se rozhodnete ho marinovat, přidejte trochu cukru, ať už to bude javorový sirup, hnědý cukr, kečup či něco jiného. Vyrovnáte tím chuť a hořkost snížíte.

Edamame

Edamame jsou velmi mladé sójové boby. Mají zářivě zelenou barvu a jemně nasládlou chuť.

Nalezneme je zejména v sekci mražených potravin. Prodává se ve dvou variantách: jako lusky a loupaný. Edamame v lusku je výborný k svačině nebo jako mlsání pro návštěvu. Stačí ho pár minut vařit ve vodě nebo v páře. Ten vyloupaný se také uvaří za méně než dvě minuty. Je to ideální způsob, jak do jídla v rychlosti přidat protein. Také vašemu pokrmu dodá barvu, vitamíny a trochu asijského nádechu.

Mňam, hned bych si ho dal!

- **Smažená rýže s edamame**

Pražené sójové boby

Je to přesně tak, jak to zní – sójové boby, které se opraží, aby byly křupavější. Jejich výhodou je, že se skvěle skladují při pokojové teplotě. Jsou tak ideální svačinkou do batohu pro případ nouze.

Skvěle si s nimi zpestříte jídelníček, když je přidáte do granoly a dodáte jimi křupavost svému salátu nebo smoothie bowl. Můžete si je také vzít jako svačinu na výlet, obohatit o ně domácí cereální tyčinky apod.

Texturovaný rostlinný protein

Texturovaný rostlinný protein, zkráceně sójový texturát či sójové maso, je produkt z odtučněné sójové mouky, která byla nejprve uvařena v tlakovém hrnci a následně vysušena. Jde o vedlejší produkt výroby sójového oleje. Sójový texturát koupíte v podobě větších či menších kousků a můžete jím nahradit maso.

Texturovaný rostlinný protein je dehydratovaný výrobek, a proto byste ho před vařením měli buď rehydratovat, anebo jej dát do jídla sušený a přilít tekutinu. Poměr texturátu a tekutiny je 1 : 1. Můžete použít vroucí vodu anebo bujón dle vašeho výběru. Sójové maso má podobně jako tofu neutrální chuť. Nebojte se mu ji dodat!

Ideální je v pokrmech, které se běžně dělají s mletým masem – v boloňské omáčce, lasagních, chilli apod. Abyste nahradili půl kila mletého masa, potřebujete přibližně dva hrnky sušeného sójového texturátu rehydratovaného ve stejném množství tekutiny.

Texturovaný rostlinný protein je sice praktický, levný a všestranný, avšak k sóji, z níž se získává, má daleko. Ta si prošla výraznou přeměnou, a přestože sójový texturát obsahuje jen jedinou složku, nepatří zrovna mezi nejméně zpracované potraviny. Pokud chcete, do svého jídelníčku jej můžete zařadit. Pořád jde o dobrou variantu, jak své stravování zpestřit a „zveganizovat“ své oblíbené pokrmy z mletého masa.

Vyzkoušejte naše recepty ze sójového masa:

- **Nachos se vším všudy**
- **Křupavé kostičky s čokoládou a arašídovým máslem**, kde texturát ochutnáte ve sladké podobě

Střevní potíže na obzoru? Když někteří lidé konzumují velké množství sójového masa, mohou pociťovat střevní potíže jako plynatost a nadýmání. V současné době neznáme příčinu. Předpokládá se však, že některé cukry, které texturát obsahuje, jsou obzvláště náchylné ke kvašení způsobenému střevními bakteriemi, a to pak způsobí plynatost a nadýmání. Každý je na cukry citlivý jinak, což by mohlo vysvětlovat, proč někoho potíže postihnou a někoho ne. Pokud se vás to týká, konzumujte sójové maso jen v malých porcích.

2 Komentář

2.1. Překladatelská analýza

Samotnému procesu překladu musí předcházet dostatečná analýza výchozího textu, aby byl překladatel obeznámen se všemi faktory, které budou překladatelský proces ovlivňovat. V překladatelské analýze vycházím zejména z dělení faktorů, které uvádí Christiane Nordová ve své publikaci *Text Analysis in Translation*.

2.1.1. Vnětextové faktory

2.1.1.1. Autor a jeho záměr

Na tvorbě této publikace se podílelo více osob. Dle předmluvy knihy jde o projekt studentek Katedry výživy na Univerzitě v Montrealu. Mezi ty patří Ariane Desrosiers, Emmanuelle Dubuc-Fortin, Aria Hai Ying Huang a Catherine Lemieux. Dále se na projektu podílela studentská iniciativa En Vrac – économie et écologie, též z Univerzity v Montrealu.

Celý projekt však vznikl pod vedením doktorky Marie Marquis, dietoložky a současné ředitelky Katedry výživy na Lékařské fakultě Univerzity v Montrealu. Na zmíněné univerzitě také vyučuje předměty související se stravováním. Dříve zde i obdržela magisterský titul. Doktorát následně získala na Quebecké univerzitě v Montrealu (UQAM). (LinkedIn: Marie Marquis)

Marie Marquis se věnuje zejména zdravotnictví a humanitním vědám. Ve svých výzkumech se zabývá stravováním a stravovacími návyky, a to zejména u dětí, mladých dospělých a jejich rodin. (nutrition.umontreal.ca) Autorka se tedy stravování věnuje po celou dobu své akademické kariéry a vyučuje jej na vysoké škole. Z toho lze usoudit, že má o tématu odborný přehled a že informace prezentované v publikaci, již se zde věnujeme, budou dobře ověřené a pravdivé.

Autoři se v textu neprojevují, nejsou explicitně ztvárněni. Veškeré informace jsou psány co možná nejvíce neutrálně. Neobjevuje se zde první osoba ani jednotného, ani množného čísla. Tím autoři dosahují odosobnění od textu a jakéhosi nestranného, všeobecného, až odborného působení. Dávají tím najevo, že publikace neobsahuje subjektivní názory, nýbrž objektivní informace.

Záměrem autorů je podat co nejvíce informací o vegetariánském stravování, a to s ohledem na charakter potencionálního čtenáře této publikace (viz kapitola *Adresát*) co nejsrozumitelnější formou. Kromě objektivního informování o vegetariánství je cílem autorů též přesvědčit čtenáře, aby přešel na vegetariánskou stravu (nebo se o to alespoň pokusil), a poskytnout mu

nejrůznější praktické rady pro usnadnění tohoto procesu přechodu, čímž se zabývá zejména zde překládaná kapitola. Publikace tedy byla vytvořena s myšlenkou, že bude sloužit jako praktická příručka pro člověka, který se o rostlinnou stravu zajímá a chce ji vyzkoušet. Marquis a kol. se pomocí této knihy pokouší zpříjemnit následný život čerstvého vegetariána pomocí různých receptů, dalších potencionálně zajímavých informačních zdrojů apod.

2.1.1.2. Adresát

Jak je patrné již z výše zmíněného záměru autorů, kniha je určena široké veřejnosti. Podle jazykového charakteru této publikace lze usoudit, že potencionální adresát nemusí mít žádné odborné znalosti z oblasti výživy a stravování. To potvrzuje již Marie Marquis spojením „Dans un langage vulgarisé ...“ („Laicky“) v předmluvě knihy (str. 2). Jazykovému charakteru textu bude věnováno více prostoru níže.

Čtenář této publikace se bude pravděpodobně zajímat o vegetariánskou stravu, bude na ni možná chtít přecházet a kniha by pro něj měla tedy být jakýmsi průvodcem či návodem. Může též jít zkrátka o někoho, kdo se chce dozvědět více o různých alternativních způsobech stravování, jako je právě vegetariánství, aniž by měl v úmyslu na danou dietu přecházet. Čtenářem pravděpodobně nebude odborník z oblasti výživy a vegetariánské stravy, jelikož by mu laicky psaný text zřejmě nepřinesl žádné nové poznatky.

Na rozdíl od autora je čtenář v analyzovaném textu silně tematizován. Autor na něho přímo apeluje, komunikuje s ním pomocí druhé osoby množného čísla (např. „Si vous vous êtes toujours demandé ce que ça mange, un végétarien, vous aurez la réponse.“, str. 19, apod.).

2.1.1.3. Médium, místo a čas

Kniha byla publikována pod záštitou Katedry výživy Univerzity v Montrealu. Vyšla v roce 2019. Je tedy pouze 4 roky stará, a měla by proto obsahovat poměrně aktuální informace. Vzhledem k obecnému, nadčasovému vyznění publikace nebude nutné se rozhodovat, zda informace v ní obsažené aktualizovat či ne. Rok před vznikem analyzovaného textu vyšla jiná kniha ze stejné série (*Viens manger! Trucs et recettes rusés*). Dalo by se tedy předpokládat, že by i na tuto knihu později mohla jiná nepřímo navazovat. Text je publikován v online formě na stránkách univerzity, a je tak dostupný jakémukoli čtenáři, což potvrzuje, že potencionálním adresátem je široká veřejnost, jak je zmíněno v předchozí kapitole.

2.1.1.4. Funkce textu

Funkční stránku textu budu rozebírat dle klasifikace Romana Jakobsona. (R. Jakobson: Poetická funkce)

V analyzované publikaci výrazně dominují dvě jazykové funkce. Zaprvé jde o funkci referenční, jelikož text se snaží čtenáři podat co nejvíce informací o stravování na rostlinné bázi. V tomto ohledu se snaží působit neutrálně a věcně, čemuž napomáhá například již zmiňované implicitní ztvárnění autorského subjektu. Prvkem referenční funkce ve výchozím textu je také množství věcných informací v něm obsažených.

Zadruhé je v knize výrazně zastoupena funkce konativní. Lze ji rozpoznat zejména dle výše zmiňovaného používání druhé osoby množného čísla, jíž autor dosahuje efektu, jako by s potencionálním čtenářem přímo komunikoval. Prvkem konativní funkce jsou také časté otázky, jimiž autor zapojuje příjemce do čtení publikace aktivně (např. „Quels changements voulez-vous faire à partir de là?“, str. 20, „Qu'est-ce que la levure alimentaire?“, str. 27, „Brassez-vous votre boisson végétale?“, str. 31). Tato funkce se dále projevuje také jazykovým rejstříkem. Jak je podrobněji popisováno níže, jazyk je z hlediska slovní zásoby i větné stavby jednoduchý, hovorový a blízký běžné mluvě, díky čemuž text působí na čtenáře jasně a srozumitelně a je pro laického adresáta dobře čitelný. Dominance těchto dvou funkcí odpovídá záměru autorů, tedy snaze podat objektivní informace, avšak dosáhnout toho dostatečně zajímavou formou, která bude vyhovovat širokému čtenářskému publiku bez odborných znalostí, které má pravděpodobně v úmyslu využít publikaci k praktickým účelům, zejména tedy nejspíše k přechodu na rostlinnou stravu.

V neposlední řadě jsou prvkem konativní funkce zvolací věty v imperativu (např. „Assurez-vous que le sel soit iodé!“, str. 32, „Intégrez-en une variété à vos repas!“, str. 47, „N'hésitez pas à proposer d'apporter un plat végété à partager!“, str. 52). Zvolací věty v analyzovaném textu jsou na pomezí funkce konativní a emotivní. Objevují se totiž dva typy těchto konstrukcí. Již rozebírané věty v imperativu lze klasifikovat jako prvek funkce konativní, avšak druhý typ je spíše prvkem funkce emotivní. Věty jako např. „C'est l'occasion de mettre en valeur les légumes de saison!“, str. 20, „C'est un monde de saveurs à découvrir!“, str. 21, „C'est le festival de l'imitation!“, str. 49, apod. neapelují přímo na čtenáře tak, jak je tomu u prvního typu. Jde spíše o vyjádření názoru a postoje autora, o prvek expresivity, a na rozdíl od rozkazovacích vět patří mezi faktory funkce emotivní.

Z jiných úhlů pohledu však v analyzované publikaci emotivní jazyková funkce není patrná, čemuž odpovídá také nepřítomnost autorského subjektu, již zmiňujeme výše. Nejde tedy o funkci, která by textu zvláště dominovala. Je zastoupena pouze okrajově a v mnoha ohledech spíše potlačována.

Metajazyková funkce je dominantní v poslední kapitole knihy s názvem *Lexique: Différents types de végétarisme*. Již titul napovídá, že jejím obsahem budou termíny, jimiž se označují různé typy osob konzumujících rostlinnou stravu. Text je zde formulovaný do podoby slovníkových hesel, kterými autoři vysvětlují, co který výraz znamená. Celé vyznění kapitoly je pro metajazykovou funkci zcela typické. V jiných částech knihy však není nijak výrazně zastoupena.

Poetická funkce též není pro analyzovaný text tou nejzásadnější. Neznamená to však, že by nebyla podstatná. Díky prvkům této jazykové funkce je text čtivější, humornější a poutavější. Obrazná vyjádření (např. „les recettes qui font voyager“, str. 21, „C'est le festival de l'imitation!“, str. 49 atd.) či neologismy jako např. „végétaliser“, str. 21, „aquafa-quoi“, str. 23, apod. text oživují, a napomáhají tak popularizačnímu charakteru publikace.

2.1.2. Vnitrotextové faktory

2.1.2.1. Téma a obsah

Tématem příručky jako takové je rostlinná strava, vegetariánství a jeho různé varianty. V souvislosti s tímto hlavním tématem se kniha věnuje dalším dílčím tématům, která jsou dále rozčleněna do jednotlivých kapitol. První kapitola rozebírá vegetariánství spíše obecně z různých hledisek. Věnuje se nejprve historii stravování na rostlinné bázi a jeho současné podobě. Dále je zde zmíněno, co nejčastěji motivuje člověka k vegetariánství. Dle publikace jde nejen o etické důvody co se týče života zvířat a zacházení s nimi, ale také například o ochranu životního prostředí, zdravotní, náboženské, ekonomické či sociální důvody. Důvodům zdravotním a ekonomickým a vlivu rostlinné a živočišné stravy na životní prostředí je pak věnováno více pozornosti v druhé kapitole.

Kapitola 3 s názvem *Vers une alimentation végétale* je předmětem překladu této bakalářské práce, proto se jejímu obsahu budeme věnovat blíže. Zabývá se konkrétně procesem přechodu na vegetariánskou stravu a pokouší se jej potencionálnímu zájemci o vegetariánství co nejvíce usnadnit. K tomu dochází zaprvé pomocí deseti rad, díky nimž se čtenář dozví, jak při přechodu na rostlinnou stravu postupovat, aby mu byl proces příjemný a aby měl co největší šanci u vegetariánství i nadále vydržet. Tyto rady však nejsou jedinou součástí kapitoly. Začínající vegetariáni se zde dále dozví informace o tom, jak lze živočišné produkty nahradit, jakým živinám a vitamínům je třeba věnovat bez konzumace živočišných produktů více pozornosti a jakými prostředky lze dosáhnout toho, aby jich měl člověk přesto dostatek. Z těchto problematických součástí stravy je věnována zvláštní pozornost zejména bílkovinám a jejich rostlinným zdrojům. Další součástí kapitoly 3 je pět často kladených otázek začínajících vegetariánů a odpovědi na ně. Závěrečná část se pak věnuje společenskému životu vegetariána a radí například, jak se stravovat v situacích, kdy si jídlo nepřipravujeme sami a jen pro sebe – např. ve společnosti, na dovolené apod.

Čtvrtá kapitola není věnována rostlinné stravě jako takové, nýbrž lokálním potravinám, nakupování sezónní zeleniny a ovoce, nejlépe na trzích, obměňování ingrediencí v receptech apod. V rámci tohoto tématu se pak věnuje konkrétním tipům pro obyvatele Quebecu a v neposlední řadě upozorňuje na plýtvání potravinami a radí, jak tento fenomén omezit.

V páté části jsou stručně shrnuty nejpodstatnější informace obsažené v předchozích částech knihy. Její součástí jsou také další potenciálně užitečné a zajímavé zdroje pro ty, kteří by se o tématu chtěli dozvědět více.

Šestá část je formulována jako jakýsi malý slovník. Jsou v ní prezentovány jednotlivé termíny, jimiž se označují lidé, kteří se rozhodli pro určitou formu omezení živočišných produktů. Nalezneme zde vysvětlení pro výrazy jako flexitarián, laktoovovegetarián, vegan apod.

Kniha je následně doplněna také o vegetariánské recepty, jimiž se mohou čtenáři inspirovat.

2.1.2.2. Presupozice

Při rozebírání tématu čtenářových presupozic je třeba vycházet z úvah popisovaných výše v kapitole o adresátovi analyzované publikace. Dle výše zmiňovaných informací víme, že text je určen široké veřejnosti. Výchozí text nepočítá s tím, že by potenciální čtenář měl odborné znalosti o tématu vegetariánství, výživy či medicíně obecně, čemuž také přizpůsobuje svůj charakter. Předpokládat by se dalo, že čtenář takového textu však bude mít o vegetariánství určitý zájem, a alespoň základy tohoto tématu mu tedy budou známé. Pravděpodobně bude alespoň zhruba vědět, co vegetariánství obnáší. Kniha mu následně tuto představu pomůže uvést do širšího kontextu, podá mu více informací a představu o podobě vegetariánství mu rozšíří. V publikaci je však vysvětleno vše potřebné k pochopení tématu, a tak by teoreticky pro její pochopení nebyly nutné ani tyto základní znalosti.

Co se týče zde překládané kapitoly 3 konkrétně, je třeba předpokládat, že čtenář bude znát plodiny, produkty a látky, které jsou v kapitole zmiňovány. Některé skutečně málo známé potraviny jsou zde sice více přiblíženy (např. aquafaba), avšak s většinou z nich by měl být čtenář alespoň přibližně seznámen již před jejím čtením. Ani tato znalost však není nezbytně nutná, jelikož všechny potřebné informace jsou v kapitole detailněji popisovány.

2.1.2.3. Žánrově-stylistická charakteristika textu

V této kapitole vycházím z informací dle Marie Krčmové (CzechEncy – Nový encyklopedický slovník češtiny: Odborný styl) a Jana Chloupka (J. Chloupek: Stylistika češtiny).

Akademické prostředí vzniku této publikace naznačuje, že informace v ní obsažené budou ověřené a pravdivé. Zároveň by však tento akademický charakter mohl indikovat odborné či vědecké znění, avšak vzhledem k potenciálnímu cílovému čtenáři by tomu mělo být právě naopak. Pro analyzovanou knihu je zásadní popularizace, jež se projevuje výše zmiňovanou silnou konativní funkcí a jejími prvky, jako je hovorový jazyk, řečnické otázky, oslovení čtenáře druhou osobou množného čísla, anebo grafickým zpracováním publikace. Dále se

projevuje také vysvětlovacími frázemi typu „Les protéines sont constituées d'unités appelées les acides aminés...“ (str. 36), jimiž zpřístupňují odborný obsah (ve zmíněném příkladu termín „les acides aminés“) laickému čtenáři.

V textu se přesto prvky odborného textu také objevují. Jde např. o výše zmiňované skrývání subjektu autora pro objektivní vyznění prezentovaných faktů. Dalším prvkem odborného textu jsou nominální fráze jako např. „la production de cellules sanguines“ (str. 29) či „la formation des os“ (str. 31), které však nejsou příliš časté. Co se týče terminologie, odborné výrazy z oblasti výživy a zdravotnictví se v textu sice objevují, avšak jde o výrazy často běžně užívané a vesměs známé i širší veřejnosti mimo odborný styl (např. „système nerveux“, str. 29, „cellules sanguines“, str. 29, „anémie“, str. 30, „contraction musculaire“, str. 31, apod.). Nejen terminologie, ale i veškerá fakta jsou vybírána specificky tak, aby čtenáři s pouze obecnými poznatky z oboru nečinilo porozumění textu žádné obtíže.

Vzhledem ke zjednodušené podobě odborných informací a celkovému popularizačnímu charakteru této publikace, jak z hlediska jazyka, tak i výstavby textu a grafického zpracování, lze tedy styl textu charakterizovat jako populárně naučný.

2.1.2.4. Výstavba textu

Celá kniha je přehledně rozdělena do jednotlivých částí dle konkrétních témat. Obsahuje předmluvu, úvod, čtyři hlavní kapitoly, shrnující kapitolu, slovník základních pojmů, zdroje a recepty.

Text je dělen do krátkých odstavců, jichž po každém nadpise následuje pouze malé množství (často méně než jedna strana). Kromě toho se v textu často objevují výčty v bodech či tabulky. Informace se tak cílovému adresátovi dobře čtou, jsou maximálně přehledné, stručné a srozumitelné. Jde o faktor populárně-naučného stylu – kniha se snaží čtenáře informovat co nejstručněji, nejsrozumitelněji a nejčtivěji formou.

Jelikož jde o elektronickou knihu, objevuje se zde prvek, který je pro tento druh publikace specifický. Tím jsou hypertextové odkazy na informace obsažené uvnitř této publikace. Čtenáři je tak usnadněna orientace v textu a poskytnuta možnost doplnit si do kontextu další související fakta, která nenalezne přímo v dané kapitole, ale může si o nich přečíst v jiných částech knihy.

Kapitola 3, jež je předmětem překladu této bakalářské práce, je rozdělena do šesti podkapitol (*Faciliter la transition, Garde-manger végété de base, S'assurer de combler ses besoins nutritionnels, 5 questions fréquemment posées, L'ABC des protéines végétales a Végétarisme et vie sociale*). První podkapitola je koncipována jako deset rad, a je tedy rozdělena do deseti

částí oddělených očíslovanými nadpisy. Struktura ostatních podkapitol je pak u všech v podstatě stejná – podkapitoly tvoří vícero dílčích krátkých odstavců oddělovaných nadpisem psaným tučným černým písmem, popřípadě v kurzívě, stejně jako zbytek knihy.

2.1.2.5. Nonverbální prvky a grafická úprava

Grafická forma textu odpovídá popularizačnímu charakteru publikace. Čtyři hlavní kapitoly, shrnutí a slovník pojmů jsou označeny vlastními barvami – světle červeně, oranžově, žlutě, světle zeleně, tmavě zeleně a tmavě červeně. Těmito barvami jsou zaprvé kapitoly rozlišeny v boční orientační liště a zadruhé jsou jimi také v příslušných kapitolách psány různé nadpisy, odkazy, zvýrazněné informace apod.

Z hlediska grafiky jsou podstatné také ilustrační obrázky, jimiž jsou daná témata doplňována. Tyto ilustrace jsou dalším faktorem popularizačního charakteru textu. Informace v publikaci jsou tak názornější, srozumitelnější a celkově pro cílového adresáta z široké veřejnosti přijatelnější.

Důležitým suprasegmentálním prvkem je také forma písma. Ta se liší dle úrovně textu – hlavní nadpisy jsou psány největším písmem a odlišeny barvou odpovídající kapitoly, podnadpisy jsou pak také barevné, avšak již menší. Nižší úrovně nadpisů již nejsou barevné, nýbrž jen odlišené tučným písmem a velikostí. Nejnižší úroveň nadpisů je nejmenší a od běžného textu je odlišena tučným písmem psaným kurzívou. Hypertextové odkazy lze rozpoznat dle barevného odlišení a podtržení. Odkazy na jinou literaturu jsou od běžného textu odlišeny kurzívou. Díky této grafické úpravě působí text velmi přehledně a o to více čtivě. Autoři zvolili bezpatkové, nestínované písmo, které dodává textu dojem přehlednosti a informativnosti.

Přehlednosti textu dále napomáhají názorné tabulky a výčty v bodech. Na pravém okraji stránek text provází postranní lišta s barevně odlišenými názvy kapitol fungujícími jako hypertextové odkazy na ně, což usnadňuje orientaci v textu.

2.1.2.6. Lexikum

Jak je zmíněno již v kapitole věnované žánrově-stylistické charakteristice textu, jazyk publikace odráží populárně-naučný styl, obsahuje mnoho jeho prvků. Budeme zde vycházet ze stejných zdrojů jako ve zmíněné předchozí kapitole.

Prvky populárně-naučného stylu se z hlediska jazyka odrážejí například právě ve volbě slovní zásoby. Jelikož je tento styl sice podtypem stylu odborného, avšak je na pomezí publicistiky či beletrie, objevují se v textu prvky jak odborné, tak popularizační.

Lexikálním prvkem odborného stylu je terminologie z oblasti stravování, vegetariánství a medicíny. Termíny, na které v tomto textu narazíme, jsou však velmi jednoduché, často známé široké veřejnosti a v případě složitějších výrazů vždy podrobněji vysvětlené, aby laický čtenář neměl žádné obtíže informacím porozumět. Aby vysvětlování terminologie nebylo nutné, často je terminologie navíc omezena na minimum. Z odborných výrazů objevujících se v analyzovaném textu jmenujme např. „cellules sanguines“ (str. 29), „anémie“ (str. 30) či „acides aminés“ (str. 36).

Popularizačním prvkem jsou z hlediska lexika hovorové výrazy. V textu jsou využity proto, aby byl text pro čtenáře z široké veřejnosti čtivější a nepřišel mu příliš složitý či vědecký. Do hovorové vrstvy jazyka patří v rámci lexika například zkratky jako „frigo“, „congélo“ či „végé“, slovní hříčky jako „aquafa-quoi“ (str. 23), neologismy (např. „végétaliser“, str. 21) apod.

Prvkem hovorovosti jsou také idiomatická vyjádření jako například „quelques coups de pouce“ (str. 19), „garder en tête“ (str. 19) či „sans se casser la tête“ (str. 25). V textu lze zpozorovat také obrazná vyjádření jako například „c'est la vedette de l'assiette qui tombe“ (str. 20), „Le tempeh, c'est comme le grand-père un peu malcommode de la famille“ (str. 44) apod., která popularizačnímu charakteru textu a konativní jazykové funkci také napomáhají.

Z hlediska jazyka je také nutné zmínit podobu francouzštiny jako takové. Jak již bylo zmíněno, publikace vznikla v Montrealu v Kanadě, kde má francouzština v mnohých ohledech jinou podobu než francouzština standardní. To se zde projevuje zejména na rovině lexika. V textu narazíme na výrazy jako „déjeuner“ jakožto označení pro snídani, „dîner“ pro oběd a „souper“ pro večeři (str. 30) anebo například „bette à carte“ (str. 31) či „yogourt“ (str. 35) apod., které můžeme označit jako dialektismy typické právě pro kanadskou francouzštinu.

Dle pojetí jazykových vrstev O. Radiny (O. Radina, Francouzština a čeština: systémové srovnání dvou jazyků, str. 128) je tedy celkově vzato základní lexikální rovina spíše spisovná, avšak čtenáři z široké veřejnosti přibližují jazyk výrazy hovorové. Tento jazykový charakter bude v překladu nutné zachovat pro správné převedení záměru autorky. Lexikum je zároveň národně specifické, což je však spíše vedlejší vlastností textu, která není pro autorský záměr podstatná, a její zachování by bylo naopak příznakové a nežádoucí.

2.1.2.7. Syntax

Obecně se text ze syntaktického hlediska pohybuje na poměrně neutrální úrovni, avšak i zde se projevují některá výše zmíněná jazyková specifika charakteristická pro populárně naučný styl.

Na syntaktické rovině této publikace se výrazně projevují zejména rysy napomáhající popularizačnímu aspektu tohoto stylu. Vzhledem k tomu, že text má být snadno pochopitelný pro laického čtenáře, nejsou větné celky příliš složité. Objevují se spíše věty jednoduché či souvětí o malém počtu vedlejších vět. Poměrně časté jsou dokonce velmi krátké věty ve formě jakýchsi zvolání či řečnických otázek, které velmi intenzivně napomáhají popularizačnímu charakteru a konativní funkci (např. „Quels changements voulez-vous faire à partir de là?“, str. 20, „Miam, je veux les cuisiner!“, str. 44 apod.). Někdy nejde ani o větné celky jako takové, nýbrž o nevětné struktury, jako například infinitivní konstrukce „Quel supplément choisir?“ (str. 33).

Na druhé straně se však objevují také prvky typické pro odborný styl. Z těch jmenujme například nominální fráze. Ačkoli v překládané publikaci nejsou užívány tak často, jak by pro bylo vědecké texty typické, objevují se, což poukazuje na exaktnost informací, které jsou v publikaci prezentovány. Z nominálních frází můžeme uvést například „pour faciliter la transition vers une alimentation plus végétale...“ (str. 19).

Dalším jevem, který ohledně syntaxe překládané publikace stojí za zmínku, je časté užívání pasivních konstrukcí (např. „Les protéines sont constituées d'unités appelées les acides aminés...“, str. 36, „Elles sont plus protéinées que les pâtes de blé traditionnelles...“, str. 40, „...il est conseillé de jeter l'eau de trempage...“, str. 42 apod.). To může poukazovat zaprvé na odborný styl, ačkoli jde v tomto textu o jeho popularizační variantu. Zároveň jde však také o prvek, který je pro francouzštinu celkově typičtější, nežli pro češtinu (O. Radina, Francouzština a čeština: systémové srovnání dvou jazyků, str. 60). Vzhledem ke slovesnému charakteru češtiny bude proto zřejmě často přirozenější provést transpozici daných konstrukcí z pasiva do aktiva.

V textu se dále často objevují vsuvky („Règle générale, même s'il demande plus de planification, le végétarisme est adéquat à tout âge et convient également aux athlètes.“, str. 28, apod.). Ty nejsou v češtině tolik využívány, a tak bude nutné hledat vhodnější české ekvivalenty, měnit stavbu a strukturu vět tak, aby odpovídala české normě.

2.2. Fiktivní zadání a překladatelská metoda

Samotnému procesu překladu musí předcházet určení zadání, od něhož se bude následně odvíjet celková překladatelská metoda. Ta je přímo závislá na tom, co jsme se o překládaném textu dozvěděli pomocí výše provedené překladatelské analýzy. Při volbě překladatelské metody tedy musím na všechny dříve zmíněné faktory brát ohled a řídit se jimi.

Jak již bylo zmíněno v analýze, publikace překládaná v této bakalářské práci má čtenáři sloužit jako praktická příručka a hlavním záměrem autorů je podat adresátovi informace, rady a tipy, které může využít v reálné situaci.

Hlavním cílem proto bude zachovat populárně naučný charakter textu – i překlad musí fungovat jako příručka, která čtenáři usnadní přechod na vegetariánskou stravu. Z toho důvodu bude nutné analyzovat, zda jsou prezentované informace pro českého adresáta stejně relevantní jako pro adresáta kanadského. Kanadské reálie a kulturní prvky na druhou stranu pro funkci překládaného textu důležité nejsou, a proto budeme při překladu preferovat naturalizaci na úkor exotizace.

Intelektualizace je podle Jiřího Levého jevem nežádoucím a znakem tzv. překladatelského slohu. (J. Levý, *Umění překladu*, str. 132–140) Jiří Levý o intelektualizaci však také říká, že jde o negativní prvek proto, že snižuje estetickou funkci. Vzhledem k tomu, že zde překládaná publikace je však populárně naučná příručka, u níž je podání jasných informací důležitější než estetická funkce, nebude tento posun tolik závadný. Naopak by v některých případech mohlo jít o prospěšný prvek, a proto se v případě potřeby nebudeme vnitřním vysvětlivkám, explicitaci apod. vyhýbat.

S populárně naučným stylem také souvisí rozpory mezi prostě sdělovacím a odborným stylem a následně jim odpovídající dichotomie konativní a referenční funkce a protiklad přívětivosti textu z pohledu čtenáře a podání exaktních, objektivních až mírně odborných informací. S těmito protiklady se pojí také formální prvky, které také hrají ve vyznění celé publikace velmi podstatnou roli. Tyto rozpory se projevují ve všech oblastech textu – v charakteru prezentovaných informací, v grafickém zpracování i v použitých jazykových prvcích. Dalším důležitým faktorem je tedy formální stránka populárně-naučného, na niž bude během procesu překladu též nutné myslet.

2.3. Vybrané překladatelské problémy a jejich řešení

V této kapitole se budu zabývat některými překladatelskými problémy, jimž bylo nutné věnovat při překladu vybraného textu zvláštní pozornost. K řešení daných problematických jevů v této publikaci jsem využívala různé překladatelské postupy. Existuje mnoho klasifikací těchto postupů, každý autor je pojímá z trochu jiného hlediska, z nichž je každé v něčem více či méně vyhovující. Z toho důvodu nebudu využívat pouze jednu konkrétní typologii dle jednoho autora, nýbrž různé klasifikace, s nimiž jsem se setkala a jež jsem za účelem této práce prostudovala. Zdrojem pro tuto kapitolu jsou tedy překladatelské postupy zejména dle Jeana-Paula Vinaye a Jeana Dalbernet a Evy Janovcové. K pojetí postupů v této práci přispěly také poznatky dle Jiřího Levého, Antona Popoviče a Dagmar Knittlové.

Typy problémů jsou rozděleny do kapitol podle toho, zda jde spíše o téma gramatické, lexikální, stylistické, anebo se problém týká reálií. Nicméně je nutné upozornit na to, že překlad je komplexní proces, při kterém se zpravidla pohybujeme na všech zmíněných rovinách zároveň, a proto by některé rozebírané příklady mohly spadat i do jiných kategorií, než v jakých jsou v této práci zařazeny.

2.3.1. Gramatika

2.3.1.1. Obecný podmět

Jedním z gramatických problémů, které bylo nutné řešit, je překlad francouzského všeobecného podmětu v podobě neurčitého osobního zájmena *on*. V češtině přímý ekvivalent tohoto zájmena neexistuje, a je tak nutné toto slovo překládat jiným způsobem. Nabízí se vícero variant, jimiž je možné problém řešit. Otomar Radina uvádí, že v češtině se jako ekvivalent užívá zejména zvrtné sloveso a věta jednočlenná (O. Radina, *Francouzština a čeština: systémové srovnání dvou jazyků*, str. 564), dále také např. konkrétní výrazy *někdo*, *člověk*, *lidé* či první a druhá osoba množného čísla. (O. Radina, *Francouzština a čeština: systémové srovnání dvou jazyků*, str. 323–324)

Zmíněné tvary jsou však ve výchozím textu využívány také v jiných situacích, a tak je nutné dát pozor na to, co v daném případě použití konkrétního typu podmětu vyjadřuje, zejména pak jaký postoj k textu využitý podmět naznačuje. To se týká zejména první a druhé osoby množného čísla, jelikož ty se v originále objevují také. Zájmeno první osoby plurálu je využíváno pro promluvy vypravěče či autora, zkratka tedy *osob*, které podávají konkrétní informace, rady, tipy, recepty apod. Druhá osoba je zde využita v rámci konativní funkce, tedy

pro kontakt autora se čtenářem, pro určitý apel na něj. Konkrétní rady jsou v této osobě adresovány čtenáři.

Zájmeno *on* však ani jedné z těchto funkcí neodpovídá ve všech případech, ačkoli jsem jednu z těchto variant musela zvolit. V textu tedy bylo nutné rozhodovat se na základě analýzy významu sdělení v konkrétních případech.

K různým řešením tohoto problému jsem se musela uchýlovat například v následujících větách:

„Quand **on** adopte un mode de vie différent des autres, **on** peut parfois se sentir isolé.“
(str. 23)

„Když **člověk** přijme životní styl, který je oproti ostatním jiný, může se občas cítit osamělý.“
(str. 11)

„**On** ne dit pas plutôt de réduire sa consommation de sel?“ (str. 32)

„**Neříká se** snad, že bychom měli příjem soli omezovat?“ (str. 18)

„**On** peut ajouter des assaisonnement directement dans la casserole, ou alors les cuire nature et les assaisonner comme **on** veut par la suite.“ (str. 42)

„Koření **můžeme** přidat buď přímo do hrnce, anebo je okořenit **dle chuti** až poté.“ (str. 24)

2.3.1.2. Uváděcí výraz *voici*

Voici spadá do slovního druhu uváděcích výrazů. Otomar Radina o tomto slovním druhu píše, že se používají pro uvádění jednotlivých slov, slovních spojení či celých vět. Radina zmiňuje dvě situace, kdy se výraz používá. Ve zde překládaném textu narážíme zpravidla na tu situaci, kdy se pomocí *voici* na něco ukazuje nebo upozorňuje. (O. Radina: Francouzská mluvnice, str. 544) V češtině neexistuje přímý ekvivalent tohoto slovního druhu, a tedy ani tohoto výrazu, a proto bude nutné hledat řešení pomocí explicitace.

Problematické *voici* bylo v překládaném textu poměrně časté. Objevovalo se například v následujících větách:

„**Voici** donc 10 conseils à garder en tête pour que le tout se fasse en douceur.“ (str. 19)

„Proto vám **nabízíme** deset tipů, které je dobré mít na mysli, aby vše proběhlo hladce.“
(str. 9)

„Pour des recettes végé pas plates, **voici** quelques ingrédients à avoir sous la main et à intégrer un peu partout :“ (str. 27)

„Aby vegetariánská jídla nebyla mdlá, **měli byste** mít po ruce některé z těchto ingrediencí a trochu z nich přidávat do všeho:“ (str. 14)

„**Voici** un guide de cuisson de quelques légumineuses courantes“ (str. 41)

„**Níže jsme pro vás připravili** návod, jak uvařit ty nejnámější luštěniny“ (str. 23)

2.3.1.3. Syntax

Struktura francouzských a českých vět není stejná a v některých případech je nutné ji pozměnit, aby v cílovém jazyce působila přirozeně. Tento problém byl řešen například v následujících situacích:

„**On pense par exemple aux** femmes enceintes et allaitantes, aux enfants, aux athlètes ou aux personnes ayant des problèmes de santé particuliers.“ (str. 28)

„**Týká se to například** těhotných či kojících žen, dětí, atletů a osob s určitými zdravotními obtížemi.“ (str. 14)

Zde je problematická formulace pomocí francouzského *on pense à...* Věta přeložená doslovně pomocí *myslí se na...* by v češtině nedávala smysl, a proto bylo nutné ji přeformulovat. Zde jsem využila techniku ekvivalence a nahradila francouzskou frází českým *týká se to...*

Stejný problém řeším také v jiných situacích, a to například zde:

„Pour ceux qui mangent du poisson régulièrement, nul besoin de vous soucier de votre apport en oméga-3. **On pense ici par exemple au** saumon, à la truite, aux sardines, au maquereau et au hareng.“ (str. 28)

„Ti, kdo pravidelně jedí ryby, **jako je například** losos, pstruh, sardinky, makrela či sled', se o dostatečný příjem těchto látek nemusí vůbec strachovat.“ (str. 14)

Změna byla provedena ze stejného důvodu jako v předchozím případě. Znovu byla využita ekvivalence, avšak poněkud jiným způsobem – ze samostatné věty uvozené problematickou frází byla vytvořena věta vložená do věty předchozí.

Z jiných syntaktických problémů jmenujme například tento:

„Les acides gras oméga-3 permettent de réduire l’inflammation et **sont associés à une bonne santé** du coeur et du cerveau.“ (str. 28)

„Omega-3 mastné kyseliny mají protizánětlivé účinky a **pozitivně ovlivňují** srdce a mozek.“ (str. 14)

Doslovný překlad nominální fráze „une bonne santé du coeur et du cerveau“ by v doslovném překladu nesl znaky překladovosti. Z toho důvodu jsem se zde znovu rozhodla pro ekvivalenci a nahradila zmíněnou frází pomocí českého slovesného vyjádření „pozitivně ovlivňují srdce a mozek“. Zároveň proběhla transpozice z pasiva do aktiva.

Další problematická věta byla následující:

„Un peu de graines de lin dans le gruau le matin, des noix de Grenoble dans la salade du midi, un sauté utilisant de l’huile de canola le soir...“ (str. 28)

„Přidejte si například ráno trochu lněných semínek do ovesné kaše, v poledne vlašské ořechy do salátu a večer si osmažte jídlo na řepkovém oleji.“ (str. 15)

Celá výchozí fráze je jmenná konstrukce. Francouzština využívá tento prostředek mnohem častěji než čeština (O. Radina: Francouzština a čeština: systémové srovnání dvou jazyků, str. 43), a proto by byl doslovný překlad do češtiny nepřirozený. Adekvátním řešením tedy byla transpozice ze jmenné fráze na slovesné vyjádření.

V neposlední řadě jsem se syntaktickým problémem zabývala v této větě:

„Les protéines **sont constituées** d’unités appelées les acides aminés, dont certains sont essentiels (l’humain ne peut pas les synthétiser).“ (str. 36)

„Bílkoviny **se skládají** z takzvaných aminokyselin, z nichž některé jsou esenciální (lidské tělo si je neumí vyrobit samo).“ (str. 20)

Zde proběhla transpozice z pasiva do aktiva. Rozhodla jsem se pro ni z toho důvodu, že pro češtinu je trpný rod méně typický než pro francouzštinu (O. Radina: Francouzština a čeština: systémové srovnání dvou jazyků, str. 60), a proto bylo vhodné jeho výskyt v určité míře redukovat pomocí vyjádření, která jsou pro češtinu přirozenější.

2.3.1.1. Další vybrané gramatické problémy

Z některých dalších případů vět, nad nimiž bylo nutné z hlediska gramatiky přemýšlet, jmenujme například tento:

„Brassez-vous **votre boisson végétale**?“ (str. 31)

„Protřepáváte si **rostlinné nápoje**?“ (str. 17)

V tomto případě proběhla změna uvnitř gramatické kategorie čísla podstatných jmen – výraz, který je v originále prezentován v singuláru, jsem přeložila v podobě plurálu. Důvodem je rozdíl českého a francouzského úzu v tomto kontextu. Jednotné číslo by v češtině působilo nepřirozeně a čtenář by přemýšlel nad formou místo nad obsahem, což je v této publikaci nežádoucí. Pro češtinu zároveň nejsou v tomto kontextu tak typická přivlastňovací zájmena, a proto jsem se rozhodla větu udělat pro češtinu ještě přirozenější tím, že zájmeno vynechám.

Francouzština se od češtiny liší také tím, že nerozlišuje dokonavý a nedokonavý vid. V češtině je však nutné se pro jeden z nich vždy rozhodnout, a proto je třeba francouzské věty interpretovat tak, aby výběr byl možný. Gramatickou kategorií vidu jsem se v textu musela zabývat u každého slovesa. Pro příklad uvádím následující větu:

„Le tofu peut être **préparé** avec du sulfate de calcium ou de magnésium, ce qui a un effet sur sa teneur en calcium.“ (str. 31)

„Tofu může být **připravované** pomocí sulfátu vápenatého anebo hořečnatého, což má vliv na jeho obsah kalcia.“ (str. 17)

Jak již bylo zmíněno, ve francouzštině se vidy nerozlišují, a tak může příčestí trpné *préparé* znamenat jak *připravené*, tak *připravované*. V češtině je mezi těmito slovy rozdíl, a proto je nutné analyzovat význam věty a interpretovat ji tak, aby byl význam správně přeložen. Dokonavý vid by zde naznačoval, že jde o jeden konkrétní kus tofu, který je již hotový

(připravený). V této větě jde však o obecný postup, který se opakuje během výroby všech kusů tofu, což vyjadřuje vid nedokonavý (připravované), pro nějž jsem se z toho důvodu rozhodla.

2.3.2. Interpunkce

Jedním z problematických jevů byla také interpunkce. Úzus jejího používání se ve francouzských a českých textech liší, což bylo na některých místech v textu nutné řešit. Nejčastějšími problematickými jevy bylo používání vykřičníků a tří teček za výpovědí. Tyto prvky v češtině nejsou tak časté a v mnohých případech nemají stejný efekt jako ve francouzštině. Bylo to tak například zde:

„Un peu de graines de lin dans le gruau le matin, des noix de Grenoble dans la salade du midi, un sauté utilisant de l’huile de canola le soir...” (str. 28)

„Přidejte si **například** ráno trochu lněných semínek do ovesné kaše, v poledne vlašské ořechy do salátu a večer si osmažte jídlo na řepkovém oleji.“ (str. 15)

Francouzská věta je zde zakončena třemi tečkami, které vyjadřují existenci dalších možností, jak mít dostatek omega-3 mastných kyselin. Rozhodla jsem se pro explicitaci pomocí slova *například*.

V některých situacích bylo nejvhodnějším řešením interpunkci zkrátka vynechat. Týkalo se to například tabulky s návodem na přípravu různých druhů luštěnin:

„J’ai 5 minutes devant moi...” (str. 41)

„Mám 5 minut“ (str. 23)

Zde by zakončení pomocí aposiopese bylo pro českého čtenáře pouze matoucí. Mohl by se zarazit a přemýšlet, co není řečeno a proč, ačkoli žádná další informace není v této frázi nutná. Rozhodla jsem se tedy, že význam zůstane nejlépe zachovaný, když tečky vynechám.

Další větou, v níž byla interpunkce změněna, je tato:

„Rassurez-vous tout de suite : vous pouvez en boire quand même, attendez simplement 1 à 2 heures après avoir mangé.“ (str. 30)

„Nemějte však obavy, stále je můžete pít, jen zkrátka vyčkejte hodinu či dvě po jídle.“ (str. 16)

Dvojtečka v češtině není tak častá jako ve francouzštině a využívá se spíše v jiných kontextech. V této situaci by byla příznaková, a proto jsem se rozhodla ji nahradit čárkou, která je pro češtinu neutrální.

Zvláště problematické byly vykřičníky, které byly v originále velmi frekventované. Jak již bylo řečeno, jde o text s popularizačními prvky a právě mezi ty zde patří i vykřičník. Ve francouzštině je však jeho používání mnohem běžnější a častější než v češtině, a proto bylo nutné množství jeho výskytu snížit. V některých situacích byl vykřičník zachován, ale v některých by byl příliš výrazný a zbytečně by čtenáře rušil, anebo by dokonce působil spíše jako rozkaz nežli zvolání, což funkci textu naopak odporuje. Omise tedy byla provedena například v těchto příkladech:

„C'est un monde de saveurs à découvrir!“ (str. 21)

„Je to celý svět plný chutí, které můžete objevovat.“ (str. 10)

„Même chose si vous les faites cuire vous-même : jetez l'eau de trempage (ou arrosez vos plantes avec!) et rincez-les après la cuisson.“ (str. 39)

„Stejně tak když je vaříte sami: vylijte vodu, v níž jste je namáčeli (nebo s ní zalijte květiny), a po vaření je opláchněte.“ (str. 22)

„Le temps supplémentaire nécessaire pour les préparer peut en rebuter certains, mais ce n'est pourtant pas si compliqué!“ (str. 41)

„Čas, který člověk musí strávit jejich přípravou, by někoho mohl odradit, ale přece to není tak složité.“ (str. 23)

2.3.1. Lexikum

2.3.1.1. Neologismy a slovní hříčky

V překládané publikaci se objevují slovní hříčky a neologismy. Tyto prvky je potřeba zachovat, jelikož přispívají konativní funkci textu a jeho popularizačnímu charakteru. Informace tak nejsou podané suše a nezajímavě, ale naopak je díky nim kniha zábavnější a čtivější. Ustálené ekvivalenty zde použitých výrazů však v češtině neexistují, a proto bylo nutné řešit je kreativněji než jiné části textu.

S tímto problémem jsem se potýkala například u neologismu „végétaliser“ (str. 21 a 46). Toto sloveso je utvořeno od podstatného jména *végétalien* a označuje skutečnost, kdy člověk z receptu, jehož součástí je maso, udělá recept veganský. Pro český překlad jsem tedy musela vymyslet vlastní neologismus, který by nesl stejné konotace. Nejvíce jsem se rozhodovala mezi variantami *zveganizovat* a *odmasit*. Druhou možnost jsem však nakonec vyloučila z toho důvodu, že původní výraz se na rozdíl od celkového tématu knihy váže spíše přímo k veganství nežli k vegetariánství obecně. V tomto stylu stravování nejde pouze o vyhnutí se masu, ale i ostatním živočišným produktům, což by výraz *odmasit* nezachycoval. Proto bylo nutné zachovat kořen slova *vegan*. Finální variantou je v překladu tedy neologismus „zveganizovat“ (str. 10 a 26).

Jednou ze slovních hříček, které jsem musela překládat, byl výraz „Aquaфа-quoi?“ (str. 22 a 23). Jde o složeninu slov *aquafaba* a *quoi*, která má funkci otázky „Co je to aquafaba?“. V této podobě však otázku pokládá humornou formou. Tento princip, jímž je vytvořen humorný efekt fráze, bylo nutné zachovat i v překladu. Slovo *aquafaba* se v češtině řekne stejně jako ve francouzštině, a proto jsem první část hříčky zachovala. Druhou část jsem přeložila doslovně jako *cože*. Výsledná forma českého překladu je tedy „Aquaфа-cože?“ (str. 11).

Nejproblematictější slovní hříčkou v tomto překladu byl výraz „Alerte (haricot) rouge!“ (str. 42). Jde o narážku na poplašné hlášení *Alerte rouge!*, v češtině *Rudý poplach!*, a francouzského *haricot rouge*, tedy *červená fazole*. Touto hříčkou je uveden odstavec upozorňující na to, aby si čtenář červené fazole před konzumací uvařil, protože jinak pro něho mohou být toxické. Je tedy potřeba zachovat charakter upozornění na nějaké nebezpečí a zároveň narážku na souvislost s červenými fazolemi. Variant, které jsem zvažovala, bylo více. Nakonec jsem se rozhodla pro „Pozor, červená (fazole)!“ (str. 25), která využívá varovnou frázi *Pozor, červená!*, již se upozorňuje na červené světlo na semaforu, a zároveň se v ní objevuje termín *červená fazole*. Výraz tedy odpovídá dvojznačnosti francouzské hříčky a plní stejnou funkci jako originální fráze.

Dalším problematickým výrazem bylo z tohoto hlediska slovo „tofrites“ (str. 43). Jde o neologismus vytvořený slovotvorným procesem křížení, který spočívá ve spojení dvou zkrácených slov v jedno nové. Zde konkrétně vznikl výraz ze slov *tofu* a *frites*, tedy *tofu* a *hranolky*, a označuje recept na hranolky z tofu. Nejprve bylo nutné zjistit, zda jde skutečně o neologismus, anebo o název receptu, který je ve frankofonním prostředí již známý a ustálený. Při vyhledávání jsem narazila na jediný výskyt tohoto slova v kontextu receptu na hranolky z tofu, a to právě ve zde překládané knize. Z toho je patrné, že jde o výraz vymyšlený specificky pro tuto publikaci a překladové řešení by mělo odrážet stejný význam a mít stejné humorné konotace. Českým odpovídajícím složeným slovem by bylo *tofulky*, avšak zatímco z francouzského výrazu je zřejmé, co je jím označováno, z tohoto českého slova to zcela jasné není a čtenáře by mohlo spíše zarazit a zmást. Zároveň tento výraz ze subjektivního hlediska působí poměrně směšně a mohl by v českém prostředí vyvolávat spíše nežádoucí posměch a podivení nežli žádoucí formu humorného oživení textu. Z těchto důvodů jsem se tedy rozhodla, že v tomto případě bude nutné text o humornost ochudit na úkor významu, a proto explicituji výraz *tofrites* do podoby „tofu hranolky“ (str. 24).

2.3.1.2. Terminologie

Dalším problematickým jevem byla při překladu této publikace terminologie, a to konkrétně v oblasti typů rostlinného stravování. V knize se objevuje vícero termínů pro různé přístupy k vegetariánské stravě. Ve zde překládané kapitole 3 se objevují výrazy *ovo-lacto-végétarien*, *flexitarien*, *végétalien* a samozřejmě *végétarien*. Bylo tedy nutné ujasnit si, jak se konkrétně terminologie v této oblasti používá v češtině. Právě to bylo však náročné, jelikož české termíny nejsou ve všech případech zcela ustálené. Různé zdroje uvádějí jiná označení pro stejné skutečnosti, ať už se dané výrazy liší ve větší míře, anebo jen v pravopise.

Například web vegan.cz uvádí termíny *ovo-lakto vegetarián*, *vegan* a *vegetarián*. Pro termín *flexitarien* vůbec ekvivalent nenabízí. Výraz *vegetarián* je zde stejně jako v originále jak typ rostlinné stravy, tak její synonymum, a tedy zároveň hyperonymum pro různé typy rostlinné stravy. (vegan.cz: Vegetarián – co jí, druhy vegetariánství a jak s ním začít)

Česká společnost pro výživu a vegetariánství používá pro první termín výrazy *lakto-ovo-vegetarián* a *laktoovovegetarián*. Definice slov *vegan* a *vegetarián* jsou stejné jako u předchozího zdroje a ekvivalent pro výraz *flexitarien* také neuvádí. (csvgv.cz)

Portál Víím, co jím uvádí u prvního výrazu ekvivalent *laktoovovegetarián* a slova *vegan* a *vegetarián* definuje stejně jako předchozí zdroje. (vimcojim.cz: Alternativní směry ve

stravování) Na rozdíl od nich se zde však objevuje ekvivalent francouzského *flexitarien*, a to v podobě slova *flexitarián*. Podle informací na tomto webu, stejně jako podle toho, že na jiných zdrojích se výraz příliš neobjevuje, je však zřejmé, že jde o termín, který do češtiny proniká poměrně krátkou dobu (dle Vím, co jím přibližně od roku 2022) a není ještě zcela ustálený. (vimcojim.cz: Flexitariánství jako udržitelný způsob stravování je trendy!)

Neustálenost termínů v této oblasti dokazuje také to, že překladový slovník Lingea nabízí české ekvivalenty pouze k výrazům *végétalien* a *végétarien* (*vegan* a *vegetarián*).

Zmíněné ekvivalenty nalezené na různých zdrojích jsem nakonec ověřila pomocí Internetové jazykové příručky Ústavu pro jazyk český. V ní najdeme z výše zmíněných potencionálních překladových ekvivalentů slova *laktoovovegetarián*, *flexitarián*, *vegan* a *vegetarián*, které jsem se rozhodla v překladu využívat. (prirucka.ujc.cas.cz)

2.3.1.3. Další vybrané lexikální problémy

V překladu jsme také řešili například výrazy „Astuce saveur“ (str. 22 a 27) a „Astuce efficacité“ (str. 41). V textu mají funkci uvádění krátkých odstavců s tipy či vychytávkami pro vylepšení chuti jídla či postupu jeho přípravy. Nejprve bylo nutné zjistit, zda jde v tomto kontextu o ustálená spojení. Dle vyhledávání je první zmíněný výraz poměrně častý a objevuje se zejména v receptech, a v daném prostředí tedy je ustálený. Výraz *astuce efficacité* sice není tolik frekventovaný a většinou jej nalezneme i v jiných typech textů, avšak také nejde o neologismus či jiný způsob oživení textu. Při prohledávání českých kuchařek jsem jako uvozující frázi pro stejný druh informací narazila zejména na slova *tip* a *rada*. *Tip* byl však zejména v moderních kuchařkách častější než *rada*, a tak jsem se rozhodla jej před druhým slovem upřednostnit.

Další problematické slovo se objevilo v následující větě:

„Règle générale, même s’il demande plus de planification, le végétarisme est adéquat à tout âge et convient également aux **athlètes**.“ (str. 28)

„Ačkoli vegetariánství někdy vyžaduje více úsilí, je obecně vhodné v každém věku a vyhovuje i **sportovcům**.“ (str. 14)

V tomto případě bylo nutné rozhodnout, jaký význam zde má slovo *athlète*. Jeho nejběžnějším ekvivalentem je české *atlet*, avšak čtenář by se zde mohl pozastavit, proč by byla

vegetariánská strava vhodná pouze pro atlety a pro jiné sportovce už nikoli. V tomto kontextu bude tedy význam slova spíše obecnější. Výraz *athlète* zde značí spíše člověka s aktivním životním stylem, a proto jsem se rozhodla pro generalizaci pomocí slova *sportovci*.

Problematický byl také výraz *assurez-vous* v tomto souvětí:

„Si vous faites cuire vos haricots rouges à la maison, **assurez-vous** de les faire tremper pendant au moins cinq heures, puis jetez l'eau de trempage.“ (str. 42)

„Pokud si chcete červené fazole uvařit sami, **nezapomeňte** je alespoň na pět hodin namočit a poté vyměnit vodu“ (str. 24)

Doslovný překlad výrazu *assurez-vous* by byl *ujistěte se*, což má však v češtině lehce jiný význam a v tomto kontextu by nedávalo toto sloveso smysl. Z toho důvodu jsem se rozhodla pro volnější překlad pomocí slova *nezapomeňte*, čímž jsem provedla ekvivalenci.

V následující větě bylo problematické slovo *carence*:

„La **carence** en fer (ou anémie) est la carence la plus fréquente, que l'on soit végétarien ou non.“ (str. 30)

„Železo je tím nejčastějším prvkem, kterého mají lidé **nedostatek**, ať už jsou vegetariáni, nebo ne. Tomuto problému se říká anémie.“ (str. 16)

Slovo *carence* lze dle slovníku Lingea v tomto kontextu přeložit do češtiny pomocí dvou variant – *karence* a *nedostatek*. Slovo *karence* je však používané spíše jakožto odborný lékařský termín, a proto by jeho volba neodpovídala překládanému textu z hlediska jazykového rejstříku. Druhou možností je tedy *nedostatek*. Kdybych však překládala pomocí tohoto slova doslovně, věta by zněla *Nedostatek železa (čili anémie) je tím nejčastějším nedostatkem, ...,* kde druhý výskyt zmíněného slova nedává smysl. Bylo tedy nutné větu přeformulovat pomocí syntaktické modulace tak, že jsem předmět přemístila do pozice podmětu. V takové situaci však již nebylo možné zachovat odborný termín *anémie* v závorce, a proto jsem jej oddělila do samostatné věty.

Dalším problematickým výrazem bylo spojení *légumes verts*:

„C'est aussi simple que de manger une orange ou des fraises au déjeuner, des poivrons ou des tomates au dîner et du brocoli ou **des légumes verts** au souper.“ (str. 30)

„Stačí si jednoduše dát ke snídani pomeranč či jahody, k obědu papriku nebo rajčata a k večeři brokolici nebo **jinou zeleninu jako například zelené fazolky či hrášek**.“ (str. 16)

Légumes verts je ve francouzštině označení skupiny zeleniny, z níž se konzumuje její zelená část (list nebo plod). (cnrtl.fr: légume) V češtině pro tuto skupinu zeleniny žádný název není, a proto bylo nutné uchýlit se k explicitaci.

V následující větě jsem se musela pozastavit nad výrazem *séance d'étude*:

„Le moment parfait pour **une séance d'étude**?“ (str. 41)

„Skvělá příležitost pro **chvilku s knížkou!**“ (str. 23)

Spojení *séance d'étude* v češtině nemá stejný ustálený ekvivalent. Slangově se používá anglicismus *study session*, který však do tohoto textu nesedí z hlediska rejstříku. Další variantou překladu, nad níž jsem přemýšlela, bylo „Skvělá příležitost pro chvilku učení!“, avšak v této pasáži knihy se čtenář učí, jak připravovat luštěniny, a proto by zde *učení* mohlo být dvojznačné. Z tohoto tvrzení totiž není jasné, zda je myšleno, že má čtenář u přípravy luštěnin čas se chvíli učit něco jiného, anebo se v danou chvíli učí právě připravovat luštěniny. Z toho důvodu jsem se rozhodla pro odlišení aktivit substitucí za použití spojení *chvilka s knížkou*. Z výsledné věty je tak jasné, že čtenář má při vaření možnost využít čas k nějaké další aktivitě, která pro něho bude prospěšná a během níž může zároveň snadno kontrolovat proces přípravy svého pokrmu.

2.3.2. Stylistika

2.3.2.1. Opakování

Ve výchozím textu se poměrně často objevují stejné výrazy (např. *alimentation végétarienne, protéine végétale, manger* apod.). Vzhledem k danému tématu a populárně naučnému charakteru textu je opakování logické, avšak v češtině je v takové míře tento jev pro většinu literárních stylů nežádoucí. Netypické je to i pro standardní francouzštinu. Hypotézou je, že je opakování zapříčiněno vlivem angličtiny na francouzštinu kanadskou. Za účelem zamezení tomuto jevu bylo často nutné uchýlovat se k takovým variantám řešení, které umožní zachovat kohezi a zároveň zamezit neadekvátně častému opakování výrazů.

Tento problém se týká především textu jako celku a pro názorné pochopení je nutný větší kontext nežli jedna věta. Z důvodu kondenzace práce zde však uvádím jako příklady pouze jednotlivé větné celky, v nichž byly provedeny konkrétní změny pro odstranění problému.

Změny byly prováděny například v následujících větách:

„Pour être aussi rassasié en mangeant végé, il faut donc souvent des portions de **protéines végétales** plus volumineuses que les quantités de viande que vous aviez l’habitude de manger.“ (str. 37)

„Aby vás tedy vegetariánská strava zasytila, jsou často nutné větší porce zdrojů **proteinu**, než na jaké jste byli zvyklí u masa.“ (str. 21)

V této větě byl problém řešen pomocí omise. To, že se jedná o proteiny rostlinné, je vzhledem ke kontextu jak celé knihy, tak i jednotlivé věty zřejmé i bez explicitního vyjádření. Proto zde bylo možné tuto informaci vynechat, a napomoci tím snížení míry opakování.

Časté opakování bylo nutné řešit zejména v kapitole o důležitých vitamínech a minerálech. V této části textu byla nejčastějším řešením synonyma.

Tímto problémem jsem se zabývala například v následující větě, kde jsem nahradila často opakované *oméga-3* pomocí ukazovacího zájmena *tyto* a hyperonyma *látky*:

„Pour ceux qui mangent du poisson régulièrement, nul besoin de vous soucier de votre apport en **oméga-3**.“ (str. 28)

„Ti, kdo pravidelně jedí ryby, jako je například losos, pstruh, sardinky, makrela či sled, se o dostatečný příjem **těchto látek** nemusí vůbec strachovat.“ (str. 14)

V následující větě se snažíme vyhnout častému opakování slova *enrichi* pomocí opisu:

„2 c. à thé (10 ml) de levure alimentaire **enrichie** en poudre“ (str. 29)

„2 ČL (10 ml) drceného lahůdkového droždí s **B12**“ (str. 15)

V kapitole zabývající se vápníkem jsem se snažila zamezit častému opakování právě slova *vápník*. Mimo jiné varianty jsem využila také dvou možných názvů pro tento minerál, a proto střídavě používám slovo *vápník* a *calcium*.

„Cependant, si vous souhaitez en manger moins ou pas du tout, il existe plusieurs options végétales qui vous permettront d’aller chercher tout le **calcium** dont vous avez besoin.“ (str. 31)

„Ty jsou samozřejmě jeho dobrým zdrojem, avšak pokud chcete jejich konzumaci snížit či zcela omezit, existuje mnoho rostlinných variant, ze kterých získáte tolik **kalcia**, kolik potřebujete.“ (str. 16)

„Voici une liste de bonnes sources de **calcium** d’origine végétale : boisson végétale enrichie, tofu préparé avec du sulfate de calcium, edamames, amandes, chou kale, chou collard ou cavalier, bok choy, pak choy, haricots blancs, mélasse verte (blackstrap).“ (str. 31)

„Dobrymi rostlinnymi zdroji **vápníku** jsou například obohacené rostlinné nápoje, tofu připravované pomocí sulfátu vápenatého, edamame, mandle, různé druhy kapusty a čínského zelí, bílé fazole a třtinová melasa.“ (str. 16)

2.3.2.2. Nadpisy

Podstatnou součástí překládaného textu jsou mimo jiné nadpisy a podnadpisy. Ty nejen rozdělují text, ale napomáhají také konativní funkci a stylovému charakteru textu. Pro nadpisy je typické zejména jejich kondenzovanost a to, že mají čtenáře zaujmout a navnadit k dalšímu čtení. Titulky by tedy měly být zaprvé co nejkratší a zadruhé by měly mít podobu jakéhosi vtipného, chytlavého hesla. Právě tento vtipný náboj a chytlavost této části textu nechává překladateli prostor být v určité míře kreativní, což však může být zároveň problematické.

Titulky ve výchozím textu mají často podobu nefinitních konstrukcí, zejména pak infinitivních. V češtině by taková podoba nenesla potřebné konotace a nenapomáhala konativní funkci. Bylo proto nutné titulky překládat spíše slovesnou formou a dodat jim nějaký prvek,

jímž budou apelovat na čtenáře. Z těchto důvodů jsem volila zejména použití druhé osoby množného čísla, čímž jako by text s adresátem přímo komunikoval.

K některým ze zmíněných kroků jsem se uchylovala například v následujících nadpisech:

„Commencer petit“ (str. 39)

„Začněte zlehka“ (str. 22)

„Faciliter la transition“ (str. 19)

„Vegetariánem co nejsnadněji“ (str. 10)

„Garde-manger végé de base“ (str. 25)

„Co ve vegetariánově spíži nesmí chybět“ (str. 13)

2.3.2.3. Další vybrané stylistické problémy

Další situací, kde jsem se rozhodla pro změnu ze stylistických důvodů, je následující věta:

„Est-ce vrai que les protéines végétales **sont incomplètes**?“

„Je pravda, že rostlinné bílkoviny **nejsou plnohodnotné**?“ (str. 20)

Doslovný překlad spojení *sont incomplètes* by bylo *jsou neplnohodnotné*. Takový překlad by dával smysl. Kapitola uvedená touto otázkou se totiž zabývá tím, že bílkoviny se dělí právě na plnohodnotné a neplnohodnotné, a termín *neplnohodnotné bílkoviny* tedy existuje. Je však nutné zaměřit se na význam otázky. Tazatele pravděpodobně zajímá, zda lze z rostlinné stravy získat vše, co je k životu potřeba, a v souvislosti s tím jak nebo zda vůbec jako vegetarián získá bílkoviny plnohodnotné. O bílkoviny neplnohodnotné mu tedy ve skutečnosti nejde. V otázce jsem se proto rozhodla provést modulaci, aby bylo zřejmější, na co je dotaz mířen.

2.3.1. Reálie

Součástí překladatelské problematiky je také kategorie překladovosti. Jak uvádí Jiří Levý, tato vlastnost textu může být jak negativní, tak pozitivní. (J. Levý, Umění překladu, str. 90–93) Již v kapitole o překladatelské metodě a fiktivním zadáním zmiňuji, že v zájmu zachování hlavní funkce této publikace bude kulturní rozdíly třeba spíše potlačovat. Kdyby se v překladu exotické prvky objevovaly, dodávaly by čtenáři informovanost o cizí kultuře, čímž by rušily od hlavní poznávací funkce a měnily jak ji, tak i záměr autora. Z toho důvodu jsem se při překladu často uchýlovala k substituci a lokalizaci, v některých případech dokonce k omisi.

Tímto problémem jsem se zabývala ve vícero případech. Pro příklad zde některé z nich uvádím.

V překládaném úryvku se několikrát opakoval výraz *pâté chinois*. Označuje se jím pokrm, který je spjatý s Kanadou (zejména s provincií Quebec) a je pro tuto lokalitu typický. (fr.wikipedia.org: Pâté chinois) Ohledně českého čtenáře můžeme předpokládat, že pokrm nezná, a proto by zmínky o něm a o jeho přípravě byly v této knize irelevantní. Dle různých zdrojů a obrázků se pokrm vzhledově podobá lasagním, které český čtenář pravděpodobně znát bude. Na jejich přípravu se navíc využívá mleté maso, v jehož kontextu je v knize zmiňováno právě *pâté chinois*. Z těchto důvodů jsem se rozhodla pro substituci výrazu pomocí slova *lasagne*, a to např. v této větě:

„Il apprécie être émiétté dans des plats où on retrouve habituellement de la viande hachée : chili, sauce à spaghetti, **pâté chinois**, etc.“ (str. 44)

„Výborný je rozdrobený v jídlech, kde jsme zvyklí na mleté maso – v chilli, omáče na špagety, **lasagních** apod.“ (str. 26)

K substituci jsem se uchýlila také v dalších případech, např.:

„Moutarde (de Dijon, **à l'ancienne**, etc.)“ (str. 26)

„Hořčice (dijonská, **kremžská** atd.)“ (str. 13)

Typ hořčice *à l'ancienne* se sice používá i v Česku, konkrétně pod názvem *staromódní*, avšak není příliš známá. Kremžská hořčice je na druhou stranu v českém prostředí velmi populární, a potencionální čtenář by se tedy mohl divit, proč je prezentován nepříliš známý typ

hořčice, zatímco kremžská zmíněna není. Text by tak byl pro čtenáře příznakový, což by bylo nežádoucí, a proto jsem se rozhodla využít substituci a nahradit staromódní hořčici kremžskou.

Určitá forma substituce proběhla také v této větě:

„Pour remplacer l'équivalent de **454 g (1 livre)** de viande hachée, il vous faudra **1 ¾ tasse** de PVT sèche réhydratée dans une quantité égale de liquide.“ (str. 45)

„Abyste nahradili **půl kila** mletého masa, potřebujete přibližně **dva hrnky** sušeného sójového texturátu rehydratovaného ve stejném množství tekutiny.“ (str. 26)

V Kanadě se jakožto jednotka hmotnosti využívá zejména libra. (jakdokanady.cz: Převody jednotek: Kanadský metrický systém a rozdíly s ČR) V českém prostředí tomu tak není, a proto by její využití v českém textu bylo příznakové. Z toho důvodu bylo nutné jednotky změnit a přepočítat hodnoty tak, aby působily přirozeně. Množství *454 g* bylo nahrazeno obecnějším *půl kila*, což by v přepočtu vycházelo na 1,93 hrnku sójového masa. To by však bylo pro tento text příliš exaktní. Běžný čtenář, který by se příručkou řídil v reálném životě, by těžko odměřoval 1,93 hrnku, a proto jsem se rozhodla množství zaokrouhlit na dva hrnky.

Kromě jednotky hmotnosti bylo také nutné zabývat se problematikou určování času, a to konkrétně v tomto případě:

„Elles ne nécessitent pas de trempage et sont prêtes en moins de **30 minutes**.“ (str. 41)

„Pokud nechcete vařením luštěnin strávit moc času, je pro začátek ideální čoočka. Není potřeba ji namáčet a je hotová ani ne za **půl hodiny**.“ (str. 23)

Francouzština vyjadřuje časové údaje jiným způsobem než čeština. Jak píše Otomar Radina, například měsíce se udávají spíše v podobě *3 mois*, *6 mois*, *18 mois* atd. To v češtině sice říct lze, ale pro běžnou řeč je typičtější použít *čtvrt roku*, *půl roku*, *rok a půl* apod. (O. Radina: Francouzština a čeština: systémové srovnání dvou jazyků, str. 206) Stejně je to také s určováním času v rámci minut a hodin, a proto jsem se v tomto případě rozhodla místo doslovného překladu využít modulaci a nahradit původní *30 minutes* výrazem *půl hodiny*.

V textu však nastává i situace, kdy původní výraz *30 minutes* navzdory výše zmíněným argumentům překládám doslovně. Je tomu tak v rámci návodu na přípravu luštěnin na straně 41. V tomto případě jde o tabulku v heslovité podobě, kde je přesnost údajů podstatnější než

estetičnost. Přesto byla motivace také estetická, jelikož se v tabulce časových údajů objevuje vícero, a takto bylo možné je formálně sjednotit. Výsledný překlad tedy zní takto:

„J'ai **30 minutes** devant moi...“ (str. 41)

„Mám **30 minut**“ (str. 23)

Problematické byly také zmínky konkrétních kanadských reálií. Tyto případy byly řešeny vícero způsoby, zejména pak pomocí generalizace, lokalizace a omise.

Ke generalizaci jsem se uchýlila například v těchto situacích:

„On la retrouve sous forme de poudre ou de flocons chez **En Vrac**, dans les magasins d'aliments naturels et dans plusieurs épiceries.“ (str. 27)

„V podobě prášku či vloček ho najdeme v **bezobalových obchodech**, v prodejnách zdravé výživy a v mnohých obchodech s potravinami.“ (str. 14)

Ve výchozí publikaci je uvedeno, že *En Vrac* je studentská iniciativa, která se zabývá prodejem trvanlivých biopotravin za nízkou cenu ve snaze snížit množství odpadu. (str. 64) Působí na Univerzitě v Montrealu a její služby v Čechách nejsou dostupné. Zachovávat v překladu název by tedy nemělo smysl, jelikož využít ji by bylo pro českého adresáta komplikované. Z toho důvodu jsem během překládání zvážila, čím se iniciativa zabývá a že výraz *épicerie en vrac* znamená v češtině *bezobalový obchod*, a uchýlila se ke generalizaci.

Dalším problémem z hlediska reálií, který jsem řešila pomocí generalizace, byl následující:

„Oui, la majorité de **la population canadienne** consomme trop de sel. Mais celui-ci provient surtout des aliments ultra-transformés.“ (str. 32)

„Ano, většina **populace** konzumuje příliš soli, ale ta pochází zejména z ultra zpracovaných potravin.“ (str. 17)

Zmínka o kanadské populaci by v českém prostředí nebyla relevantní, a proto bylo nutné ji odstranit. Nabízely se dvě varianty řešení – generalizace a lokalizace. Nejprve bylo nutné ověřit, zda bude generalizované či lokalizované tvrzení stále pravdivé, což potvrdil článek Světové zdravotnické organizace, dle kterého jde o světový problém. (who.int: Massive efforts needed

to reduce salt intake and protect lives) V článku WHO je také zmíněno, že Česká republika je jedna ze zemí, které mají doporučená opatření ke snížení příjmu sodíku ze soli. Z toho vyplývá, že v Česku je situace lepší než v jiných částech světa, a proto bude názornější využít generalizaci. Ta se nakonec ukázala jako nejlepší varianta i díky tomu, že zbaví větu příznakovosti a exotičnosti. Zároveň z překládané věty logicky vyplývá, že konzumace soli nezávisí nutně na místě, ale na lidech jako takových, a vliv prostředí není tak podstatný. Generalizace tento vliv prostředí odstraňuje.

Prostředí naopak hraje velkou roli v následující větě:

„La mauvaise nouvelle, c'est qu'**au Canada**, durant les mois d'octobre à avril, l'ensoleillement est insuffisant pour qu'on puisse combler nos besoins.“ (str. 33)

„Špatná, že od října do dubna je na to **v Česku** slunečního svitu málo.“ (str. 18)

Zde je vzhledem k vlivu prostředí a charakteru informace naopak žádoucí lokalizace. Nejprve muselo být ověřeno, zda by takto přeložené tvrzení bylo pravdivé. Server Vím, co jím tuto informaci potvrdil, a tak bylo možné lokalizaci provést. (vimcojim.cz: Vitamin D má velký vliv na zdraví. V zimě ho ale máme všichni málo)

V některých případech bylo vhodné řešit překladatelské problémy z oblasti reálií pomocí omise. Týkalo se to například těchto míst v textu:

„Si rien n'y fait, il existe des enzymes vendues en pharmacie, **telles que le Beano**, qui donneront un coup de pouce à votre digestion.“ (str. 39)

„Přinejhorším se v lékárnách prodávají enzymy, které vaše trávení podpoří.“ (str. 22)

Zde byla problematická zmínka o značce enzymů *Beano*. Tento produkt dle mého vyhledávání není v Česku dostupný jinak než ze zahraničních obchodů a v českých lékárnách se neprodává. Během průzkumu sortimentu různých českých lékáren jsem zjistila, že žádná značka není nijak zvlášť typická. Z logiky textu zároveň vyplývá, že typ enzymů není nijak důležitý, jde jen o doplňující informaci, která by pro českého čtenáře neměla význam. Z těchto důvodů jsem se rozhodla, že nejlepším řešením bude zmínku vynechat.

„Privilégiez ceux qui proviennent du Canada si vous le pouvez.“ (str. 44)

V tomto případě by se nabízela lokalizace, avšak ani po důkladném vyhledávání jsem nenašla žádný prodáváný edamame, který by pocházel z České republiky. Lokalizované tvrzení by tedy adresátovi nijak nepomohlo, jelikož by lokální zdroj pravděpodobně nenašel, a tak by věta nedávala v textu z praktického hlediska smysl. Rozhodla jsem se tedy celou větu vynechat.

Dalším překladatelským problémem z oblasti reálií, který zde zmíním, je následující věta:

„Voici une liste de bonnes sources de calcium d’origine végétale : boisson végétale enrichie, tofu préparé avec du sulfate de calcium, edamames, amandes, **chou kale, chou collard ou cavalier, bok choy, pak choy**, haricots blancs, mélasse verte (**blackstrap**).“ (str. 31)

„Dobrymi rostlinnými zdroji vápníku jsou například obohacené rostlinné nápoje, tofu připravované pomocí sulfátu vápenatého, edamame, mandle, **různé druhy kapusty a čínského zelí**, bílé fazole a třtinová melasa.“ (str. 16)

Zde byly řešeny dva problémy. První z nich se týkal druhů zelí a kapusty. V kanadském prostředí je běžnější tyto druhy zeleniny označovat jednotlivě. U nás zaprvé některé zmíněné druhy nejsou příliš známé a zadruhé by v praktické příručce pro širokou veřejnost pojmy jako *kapusta kadeřavá* apod. působily moc odborně a příznakově. Z toho důvodu jsem se v tomto případě uchýlila ke generalizaci.

Druhým problémem bylo slovo *blackstrap*. V Kanadě jde o synonymum k výrazu *mélasse verte*. V češtině se však používá pouze výraz *třtinová melasa* a slovo *Blackstrap* se objevuje pouze jakožto název značky, který ji prodává. Název značky však v originále není to, co je slovem myšleno. Jak již bylo zmíněno, jde o druhý název produktu, který se však v češtině nepoužívá, a proto jsem se rozhodla pro omisi.

Některé reálie jsou v českém prostředí již natolik zažitě, že není třeba je nijak měnit. V nezměněné podobě byly tedy zachovány např. výrazy jako:

„muffins anglais, bagels“ (str. 26)

„anglické muffiny, bagely“ (str. 13)

„sirop d’érable“ (str. 38)

„javorový sirup“ (str. 21)

Ve větách „Il existe de nombreux autres avantages à planifier ses menus. Découvrez-les en consultant le chapitre dédié à ce sujet dans **Viens manger ! Trucs et recettes rusés.**“ (str. 23) bylo nutné přemýšlet nad názvem zmíněné knihy. Tato publikace dosud nebyla přeložena do češtiny. Český mluvící čtenář si ji tedy nemůže přečíst, a proto pro naše cílové publikum není obsah těchto vět relevantní a adekvátním řešením je tuto část textu vynechat. Tímto krokem se uchyluji k adaptaci. Další možnou formou adaptace by mohlo být nahrazení původně zmíněné publikace českou knihou, která by čtenáři nabídla stejné či podobné informace. V této práci jsem se rozhodla pro omisi, avšak tento krok by v reálné situaci bylo záhodno konzultovat s redaktorem.

Závěr

V této bakalářské práci jsem přeložila vybranou část třetí kapitoly knihy *Viens manger! Le végétarisme en toute simplicité* a okomentovala proces překladu od analýzy výchozího textu až po vybraná místa, která pro mne byla problematická.

Analýza ukázala, že jde o praktickou příručku pro vegetariány psanou v populárně naučném stylu, jejímž hlavním záměrem je pomoci čtenáři, potencionálnímu začínajícímu vegetariánovi, usnadnit přechod na rostlinnou stravu. Zmíněnému stylu a hlavnímu záměru textu pak odpovídají jazykové prostředky na rovině syntaxe i lexika, do nichž se zároveň promítá vliv kanadské kultury, v jejímž prostředí publikace vznikla. Hlavním cílem překladatele tedy bylo přeložit text tak, aby si zachoval svou praktickou funkci příručky, a za tímto účelem v překladu pokud možno co nejvíce omezit vliv výchozí kultury a překladovost.

Překlad vybrané pasáže příručky nejvíce komplikovaly právě reálie, jež bylo nutné vzhledem k vybrané překladatelské metodě adaptovat na cílové prostředí. Stejným problémem byly také slovní hříčky, které spočívají právě na jazyku výchozí kultury, a proto je náročné se s nimi vypořádat tak, aby měly stejné konotace i pro českého čtenáře.

Vypracování bakalářského překladu pro mne bylo velkým přínosem. Uvědomila jsem si díky němu, co vše práce překladatele obnáší a jakými faktory se musím při překladu zabývat. Díky této práci jsem si také vědoma toho, co je pro mne při překladu nejnáročnější a jaké dovednosti potřebuji nejvíce procvičovat a zlepšovat, abych byla schopná překládat kvalitně. Překlad vybraného textu mi také poskytl možnost detailněji se zaměřit na problematiku, která je mi již velkou část života blízká, a dozvědět se o tématu mnoho nových informací.

Použitá literatura

Primární literatura:

VIENS MANGER! LE VÉGÉTARISME EN TOUTE SIMPLICITÉ (ISBN: 978-2-9805013-6-4, Marie Marquis, Dt.P., PhD, a kol., 2019. Université de Montréal. Département de nutrition, str. 19–46)

Sekundární literatura:

NORD, Christiane. 1991. *Text Analysis in Translation*. Amsterdam – Atlanta: Rodopi.

LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. 4. upr. vyd. Praha: Apostrof, 2012. ISBN 978-808-7561-157

POPOVIČ, Anton, 1975. *Teória umeleckého prekladu: Aspekty textu a literárnej metakomunikácie*. Bratislava: Tatran.

HENDRICH, Josef, Otomar RADINA a Jaromír TLÁSKAL. *Francouzská mluvnice*. 3. přeprac. vyd., 1. vyd. v nakl. Fraus. Plzeň: Fraus, 2001. ISBN 80-723-8064-8.

JAKOBSON, Roman: Lingvistika a poetika. In: *Poetická funkce*. Jinočany: H & H, 1995.

CHLOUPEK Jan a kol.: *Stylistika češtiny*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1991. ISBN 80-04-23302-3

Internetové zdroje:

RADINA, Otomar. Francouzština a čeština: systémové srovnání dvou jazyků. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981, s. 60. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:a2d055e0-aedf-11e4-a357-5ef3fc9ae867>

Francouzsko-český slovník Lingea. [online]. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: <https://slovníky.lingea.cz/francouzsko-cesky>

Internetová jazyková příručka ÚJC AV CR. [online]. [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: Internetová jazyková příručka (cas.cz)

Slovník českých synonym a antonym. *Nechybujte.cz* [online]. Brno: Lingea, 2012, 2012 [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: <https://www.nechybujte.cz/slovník-ceskych-synonym>

Dictionnaire de français. Larousse [online]. Larousse [cit. 2023-03-03]. Dostupné z: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais-monolingue>

CzechEncy – Nový encyklopedický slovník češtiny [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 2023-02-22]. Dostupné z: <https://www.czechency.org/>

Český národní korpus [online]. Praha: Ústav českého národního korpusu, 2023 [cit. 2023-04-28]. Dostupné z: <https://www.korpus.cz/>

Légume. In: CNRTL [online]. Nancy: CNRTL, 2012 [cit. 2023-04-22]. Dostupné z: <https://www.cnrtl.fr/definition/legume>

Université de Montréal: Faculté de médecine, Département de nutrition [online]. Montréal: Université de Montréal, 2023 [cit. 2023-02-24]. Dostupné z: <https://nutrition.umontreal.ca/>

Marie Marquis. In: *LinkedIn* [online]. LinkedIn Corporation, 2023 [cit. 2023-02-24]. Dostupné z: <https://www.linkedin.com/in/marie-marquis-9a11b827/?originalSubdomain=ca>

KRČMOVÁ, Marie. Odborný styl. In: *CzechEncy - Nový encyklopedický slovník češtiny* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2017 [cit. 2023-03-12]. Dostupné z: https://www.czechency.org/slovník/ODBORNÝ_STYL

Anémie. In: WikiSkripta [online]. Praha: 1. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy, 2023 [cit. 2023-03-23]. Dostupné z: <https://www.wikiskripta.eu/w/An%C3%A9mie>

Jak se vyrábí tofu?. In: PÂTIFU [online]. Veto Eco, 2015 [cit. 2023-04-06]. Dostupné z: <https://patifu.cz/jak-se-vyrabi-tofu/>

Sójové maso: Klame názvem, překvapuje chutí. Jak správně sójové maso připravit?. In: Ekuchařka [online]. ekucharka.cz, 2023 [cit. 2023-04-06]. Dostupné z: <https://www.ekucharka.cz/clanek/341-sojove-maso-klame-nazvem-prekvapuje-chuti-jak-spravne-sojove-maso-pripravit/print>

Vegmania [online]. Velká Kraš: Vegmania.cz, 2023 [cit. 2023-04-06]. Dostupné z: <https://www.vegmania.cz/>

Česká společnost pro výživu a vegetariánství [online]. Brno: Česká společnost pro výživu a vegetariánství, 1999 [cit. 2023-05-04]. Dostupné z: <https://www.csvv.cz/>

HARDYN, Michal. Vegetarián – co jí, druhy vegetariánství a jak s ním začít. In: Vegan.cz [online]. Praha: Vegan.cz, 2023, 21. 10. 2021 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://www.vegan.cz/zivotni-styl/vegetarian/>

HLAVATÁ, Karolína. Alternativní směry ve stravování. In: Vím, co jím [online]. Praha: Vím, co jím a piju, 2023, 18.7.2016 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Alternativni-smery-ve-stravovani__s10010x9838.html

LAŠTOVIČKOVÁ, Jitka. Flexitariánství jako udržitelný způsob stravování je trendy!. In: Vím, co jím [online]. Praha: Vím, co jím a piju, 2023, 5.4.2022 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Flexitarianstvi-jako-udrzitelny-zpusob-stravovani-je-trendy!__s20142x20252.html

Pâté chinois. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2022 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: https://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A2t%C3%A9_chinois

ŽELJAZKOVÁ, Andrea. Převody jednotek: Kanadský metrický systém a rozdíly s ČR. In: Jak do Kanady [online]. JakDoKanady.cz, 2014, 7.7.2021 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://jakedokanady.cz/prevody-jednotek-kanada-metricky-system/>

Massive efforts needed to reduce salt intake and protect lives. In: World Health Organization [online]. Geneva: WHO, 2023, 9.3.2023 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://www.who.int/news/item/09-03-2023-massive-efforts-needed-to-reduce-salt-intake-and-protect-lives>

Příloha