

## V ČESKÝCH KUCHYNÍCH SE ČASTO VAŘÍ POUZE Z NUTNOSTI. CO S TÍM?

**Každý den strávíme vařením průměrně 2 hodiny. Přitom více než polovina z nás přistupuje k vaření jako k nutnosti. Proč tomu tak je? Odpověď nejenom na tuto otázku poskytl aktuální výzkum společnosti IKEA. Nad jeho zajímavými závěry diskutovaly známé osobnosti (Markéta Hruběšová, Ivan Vodochodský) spolu s odborníky z různorodých oborů (Vladimír Poštulka, PhDr. Marta Boučková, Ing. Milica Čudková) 25. listopadu 2008 v prostorách restaurace IKEA.**

Názory na vaření v českých, slovenských a maďarských domácnostech zkoumala společnost IKEA ve spolupráci s agenturou GfK a přišla se zajímavými zjištěními. Například 53 % Čechů považuje vaření za nutnost, 50 % si přeje, aby si jejich vaření rodina více vážila a stejný počet lidí si myslí, že vaření stmeluje rodinu. Na druhou stranu 26 % lidí jí každý zvlášť a 1/3 jí před televizí.

IKEA sezvala k jednomu stolu odborníky a známé osobnosti, pro něž je vaření více než koníčkem, aby poradili Čechům, jak si vaření oblíbit.

**Markéta Hruběšová**, herečka:



### **1. Mějte rádi již samotný výběr potravin**

„Podle výzkumu je pro Čechy nejméně obíbenou fází vaření výběr a příprava surovin. Pro mě, jako pro kuchařku, je to však jedna z těch nejhezčích. Baví mne vybírat suroviny, když si k nim čichám a prohlížím si je, inspirují mne k tomu, co budu vařit. Vaření není jenom o tom něco rychle udělat a rychle sníst, ale užít si každou část jeho přípravy!“

### **2. Vařte s rodinou a přáteli dohromady**

„Přemýšlejte o jídle jako o dárku, kterým můžete obdarovat svoji rodinu i přátele. Pryč jsou ty doby, kdy kuchařky byly „schované“ v kuchyních a celý den se nevzdálily od plotny. Dnes, kdy jsou kuchyně často propojené s obývacím prostorem, může být vaření s přáteli společná zábava. Zkuste připravovat jídlo v kuchyni a přitom si s nimi povídejte nebo třeba ved'te „odbornou diskusi“ o správné velikosti krájené suroviny.“

**PhDr. Marta Boučková**, psycholožka:

### **3. Zapojte do vaření vaše děti. Uvidíte, jak vypadá opravdová radost z vaření!**

„Faktem je, že děti se rodí s pozitivním vztahem ke kuchyni a k vaření. Kuchyně je pro ně úžasný prostor, ve kterém najdou nepřeberné množství „hraček“ – od poklic a příborů, přes hrnce, vařečky či utěrky. Nejdříve si zde hrají, poté nám začnou pomáhat s drobnostmi a nakonec začnou samy vařit. Pokud děti z kuchyně nevyženeme, tak tam pravděpodobně již zůstanou. Zaříd'te si proto kuchyně tak, aby se vám v ní děti nepletly, ale naopak vám zpestřovaly vaření svojí kreativitou a chutí učit se novým věcem.“



**Vladimír Poštulka**, publicista a gourmet - kritik  
& **Ing. Milica Čudková**, interiérová designérka:

#### 4. Přizpůsobte si kuchyň podle Vašich potřeb



„V 90 % domácností je dnes běžnou součástí kuchyně lednička, sporák i mikrovlnka. Co do Čech však zatím přichází pomalu, je současný světový trend v ergonomii, který mění výšku pracovního prostoru.

Plotna by měla být posazena níže, aby pohodlně viděly do hrnců i kuchařky nižšího vzrůstu. Naopak pracovní pult by měl být vyšší, aby je nebolela záda. Nejnovějším trendem je také uložení trouby ve výši očí, abychom se k ní nemuseli zbytečně shýbat při manipulaci s připravovaným jídlem.“

„Při výběru kuchyně nezapomínejte na základní pravidlo jejího rozdělení – na varné a mycí centrum a samostatný prostor pro přípravu jídla. Pokud již máte kuchyň déle, ale nejste zcela spokojeni s jejím uspořádáním, doplňte si její vybavení třeba novými výsuvnými systémy. Díky nim budete mít vše potřebné po ruce a při vaření neuděláte zbytečný krok navíc. Vyhnete se tak zbytečnému hledání a běhání po celé kuchyni.“



**Ivan Vodochodský**, moderátor a herec:

#### 5. Naučte chválit své blízké. A začněte u sebe



„Nechuť k vaření může také pramenit z toho, že když něco dělat musíme, tak to děláme neradi. Polovina dotázaných z výzkumu IKEA uvedla, že by si přála, aby si jejich vaření rodina vážila a stejný počet lidí by uvítal, kdyby je rodina více motivovala k vaření. To tedy znamená, že málo chválíme a býváme chválení. Zkuste to. Uvidíte, s jakou láskou a nadšením vám příště přistane jídlo na stole.“



26. 11. 2008

Na základě výsledků výzkumu připravila společnost IKEA program „Uvařte si lepší život“, který přináší nová řešení, jak trávit vařením méně času, vařit jednoduše a s radostí.

*„Tímto programem chceme zvýšit povědomí o tom, že vaření může být zábavné a má sílu stmelovat rodinu a přátele. Naším cílem je vyvolat dlouhodobou diskusi veřejnosti a odborníků, aby se ty 2 hodiny denně, které Češi průměrně tráví v kuchyni, staly opravdovým potěšením a něčím víc než pouhou nutností,“* doplňuje Jindra Válová, PR manažerka IKEA.

IKEA nabízí řadu praktických a funkčních kuchyní, domácích spotřebičů a doplňků v široké cenové škále, tak aby plně uspokojila potřeby zjištěné v uvedeném výzkumu.

