



**Slezská univerzita v Opavě**

Filozoficko-přírodovědecká fakulta v Opavě

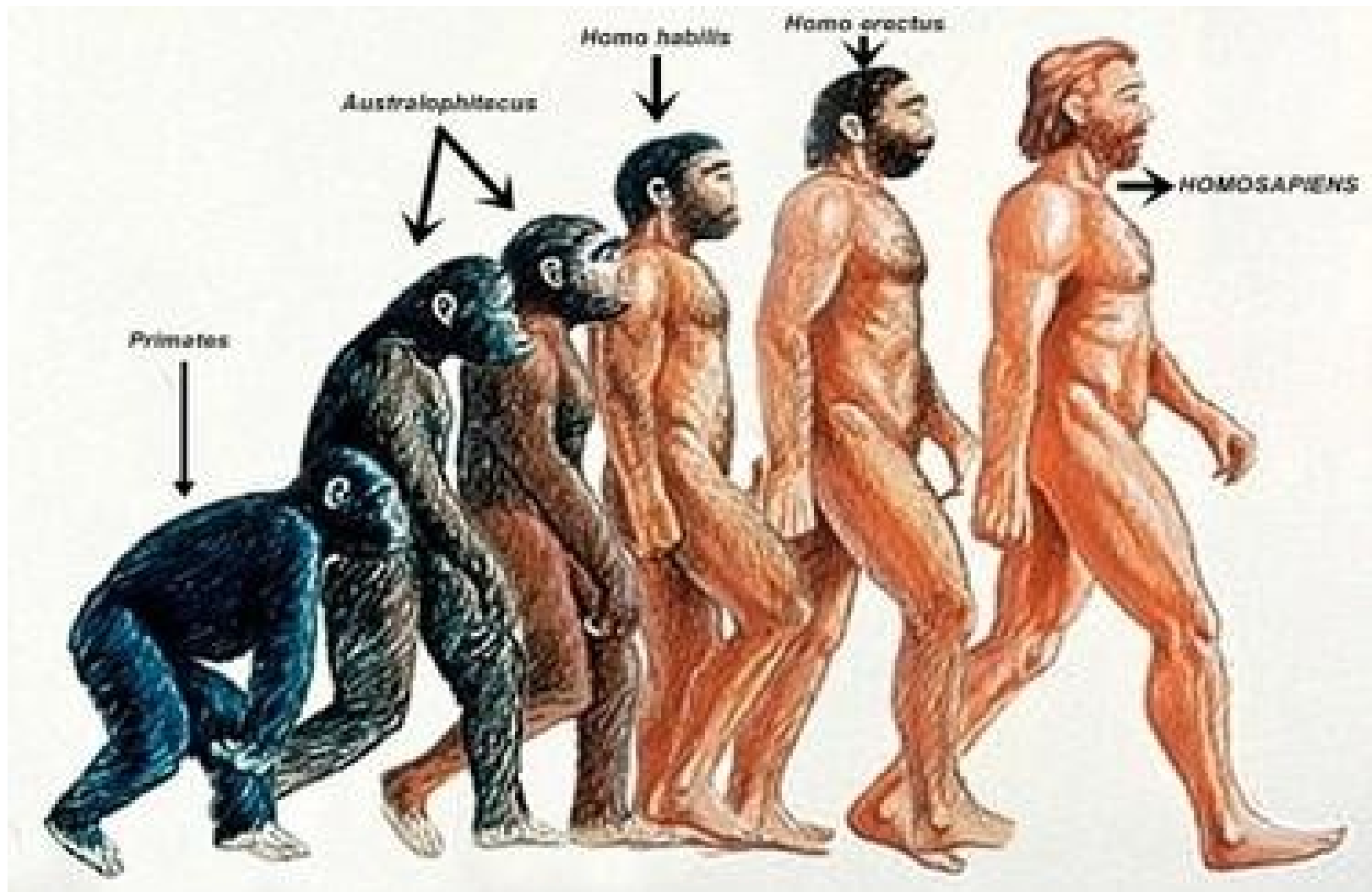
Ústav lázeňství, gastronomie a turismu

**HISTORIE STRAVOVÁNÍ  
aneb odkaz našich předků**

# Vývoj stravování

- Strava je jedním z faktorů, který ovlivnil fyzický i mentální vývoj našich předků, způsob života i migraci.
- Historii stravování nelze vnímat jenom jako historickou vědu, ale jako odkaz našich předků, ke kterému se můžeme smysluplně vracet. Strava se tedy vyvíjela celá tisíciletí a náš organismus si na to „pamatuje“.
- Veganství, paleo dieta, dělená strava nebo entomofágie jsou moderní směry ve stravování, které se opírají o stravu našich velmi vzdálených předků.

# Evoluce a změny ve stravě



# Co jedli první lidé?

Ze zbytků archeologických nálezů lze odvodit, co naši předkové pravděpodobně konzumovali. Díky objevům ohnišť, pecí a nádob na vaření nebo podávání jídla lze objasnit, jak se jídlo připravovalo a konzumovalo.

Z kostí zvířat lze zjistit zda se jednalo o zvířata divoká nebo chovaná, dá se určit pohlaví a věk zvířete i rekonstruovat velikost stáda. Umíme proto určit zda byli chováni v určitém stádu spíše samci nebo samice a řeznické jizvy na kostech určují jakým způsobem bylo maso bouráno.



# Jak byli stravou první lidé ovlivněni?

- Zkoumáním lidské kostry odhalíme o stravě vše, kromě toho jestli našim předkům chutnala. Chrup a jeho opotřebování v souvislosti s tuhou stravou. Křivice prozradí nekvalitní a nedostatečnou výživu.
- Objev ohně a s ním tepelné úpravy zvýšil stravitelnost a s ním spotřebu masa. Takto získaná živočišná bílkovina významně přispěla k rozvoji mozku a tím nepřímo i k ovládnutí planety druhem Homo sapiens sapiens.



Australopithecus  
a  
Hommo habilis

# Hominidé

- U hominidů před dvěma miliony let už můžeme rozlišit, čím se živili podle opotřebovanosti chrupu – jednalo se o stravu rostlinnou.
- Naleziště nástrojů a odpadu z kostí nasvědčují konzumaci masa. Některé teorie však vyvrací, že by ***Australopithecus*** lovil.
- Výzkum nasvědčuje tomu, že konzumované maso nebylo zcela čerstvé a proto se domníváme, že naši předci konzumovali zbytky mršin po velkých šelmách.



# Hominidé

- V době ***Homo habilis*** dochází k používání většího množství nástrojů, rozšiřuje se lov a tedy přísun čerstvého masa. To má za následek i rozvoj mozku a úspornější trávicí ústrojí. Ke snadnějšímu trávení přispěla i termicky zpracovaná potrava.
- První použití ohně se připisuje člověku typu ***Homo erectus*** jehož kosterní pozůstatky byly nalezeny v Číně a datuje se před 500 000 – 240 000 lety.

# Entomofágie

- Jsme schopni jíst hmyz?
- Je konzumace hmyzu přínosem organismu?
- Má entomofágie význam dnes?
- Co se vlastně dá jíst?



# Entomofágie v Gastrocentru



Slezská univerzita v Opavě  
Filozoficko-přírodovědecká fakulta v Opavě  
Ústav kulinářství, gastronomie a turismu

## GASTROCENTRUM OPAVA

si Vás dovoluje pozvat na přednášku s ochutnávkou

### JE HMYZ STRAVOU BUDOUCNOSTI?

Středa 9.3.2016 v 18:00 hod.  
Gastrocentrum Opava, Hradecká 17

Rezervace:  
[zazitkovagastronomie@seznam.cz](mailto:zazitkovagastronomie@seznam.cz)

Tel. 776 818 077  
Večerem bude provázet Jan Chlápek

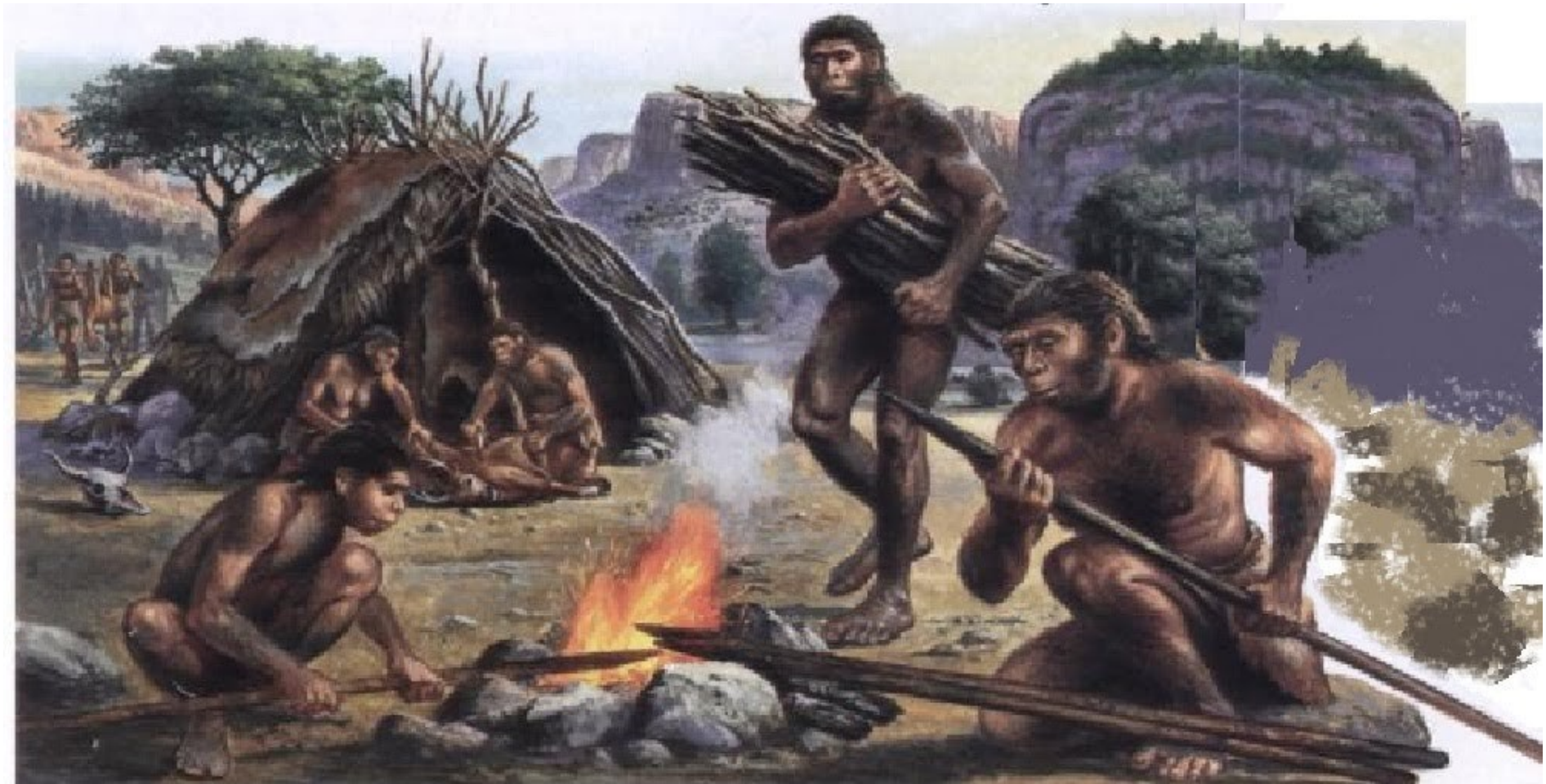


GASTROCENTRUM OPAVA

Cena: 100 Kč  
útraha převodem na BÚ  
po potvrzení rezervaci e-málem



# Hommo erectus



# Syrová x tepelně upravená strava

- Syrová nebo tepelně upravená strava?
- Co je to biologická a co nutriční hodnota?
- Stravitelnost, využitelnost, metabolismus
  
- RAW - živá strava tělo pročistí, obnovuje a léčí. Prospívá vašemu fyzickému i psychickému zdraví. (Vitariánství)



Neandrtálci  
byli stejně  
zruční jako  
homo sapiens





Neandrtálci  
jsou  
stále  
záhadou...

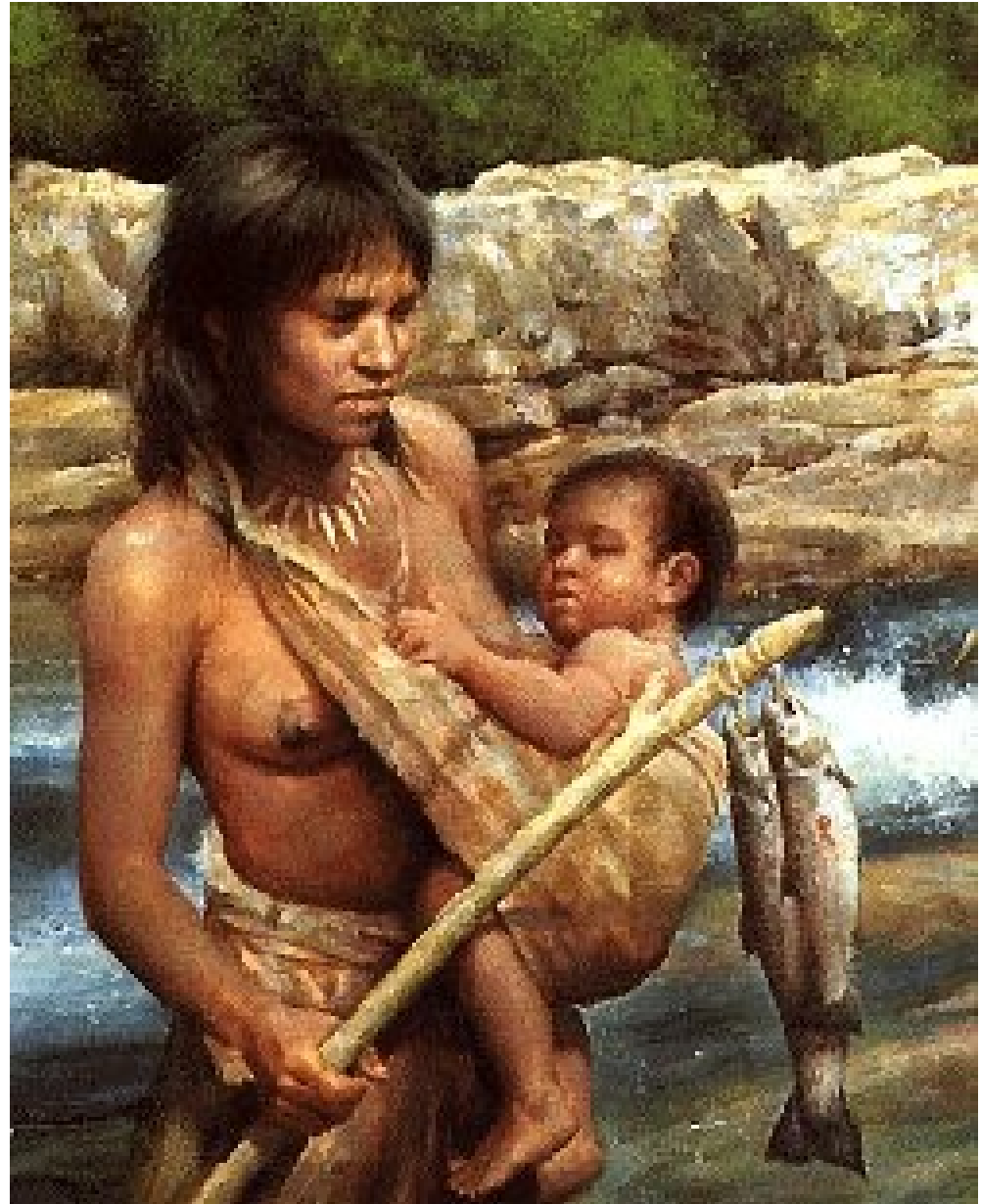
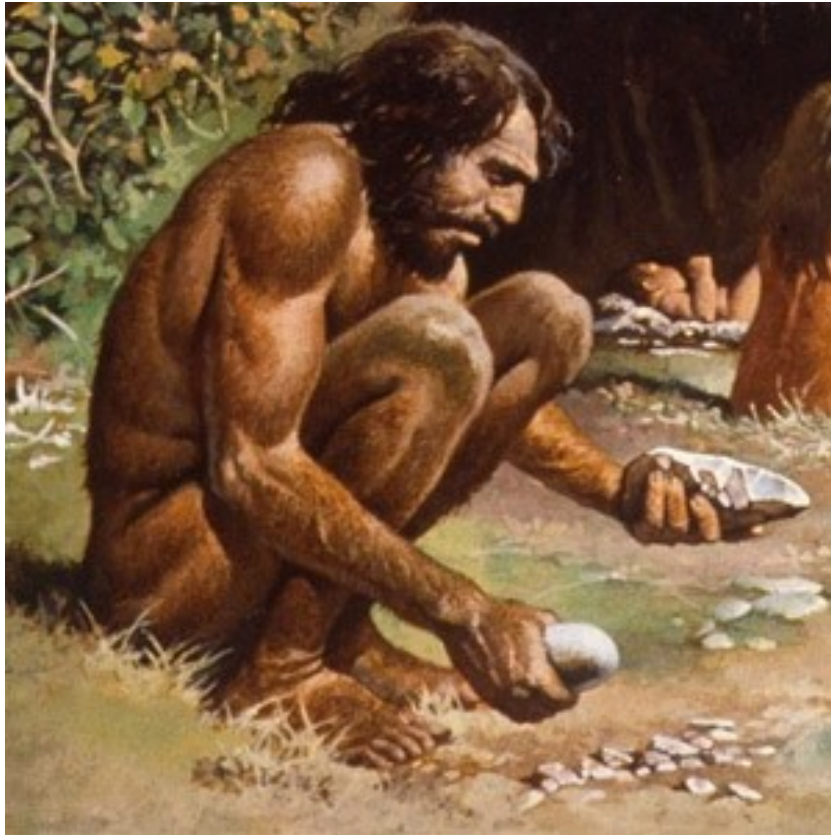


# Hommo sapiens

- Před 100 000 – 12 000 lety končí pojidání mršín. Hommo sapiens byli vysoce efektivní lovci a sběrači. Strava byla bohatší na bílkoviny a tuky než dnes.
- Sezónní rostlinná potrava hojně reprezentovaná ořechy zajišťovala sacharidy a umožňovala lehce trávit velké množství bílkovin.
- Preferovali se zvířata hlavně tučná a vykrmená, bílkovinu hůře trávili. Tuk byl zdrojem energie.
- Po cukru naši předci zřejmě toužili a měli ho nedostatek. Chuť na něco sladkého jako například med nebo bobule, byla motivující.



# Homo sapiens



# Hommo sapiens

- Ke konzumaci ryb a plodů moře dochází u většiny populace o něco později. Konzumace ryb je známá u předků žijících na pobřeží. Lov probíhá harpunováním (oštěpy) na háček, ale i lákáním do pastí.
- Lehkou kořistí a zdrojem tuku byli tulení mláďata a velryby, které se čas od času sami připlavily ke břehu.
- Sběr škeblí a lastur byl běžný a z ostatků těchto mlžů byly stavěny celé mohyly, některé lasturové mohyly z Afriky jsou staré až 100 000 let.

# Hommo sapiens

- Konzumace sacharidů pomáhala šetřit proteiny a ukládat tukové zásoby na horší časy.
- V přirozeném prostředí jsou cukry vzácné a pravěký lovec je musel vyhledávat. Vyvinulo se u něj centrum chuti na špičce jazyka.
- Sběr medu byl riskantní. Med se snažili získávat za pomoci kouře a dokonce existují důkazy z jeskyních maleb ve Španělsku o používání primitivního ochranného oděvu.



# Paleo dieta

Tato dieta vychází z teorie, že náš organismus se nestihl evolučně přizpůsobit rychlé změně jídelníčku spojené s prudkým rozvojem zemědělství.

Přirozenost je proto kladena na konzumaci živočišných bílkovin, tuků a rostlinné stravy.

Klady: Snížení nadváhy, nadváhy, léčba akné, zažívací potíží, zahleněnosti a dalších.

Zápory: Oponenti této diety argumentují, že může vést k nedostatečnému příjmu vápníku.

Na podobné bázi je Atkinsonova dieta.

# Před 10 000 lety

- S nástupem zemědělství se rozkolísala vyváženost jídelníčku. Sacharidy byli dostupné a skladovatelné celý rok.
- Obilí bylo domestikováno asi před 10 000 lety (Čína, Amerika, Blízký východ). Jednalo se především o ječmen a pšenici.
- Změny ve stravě s sebou přinesli kazivost zubů, kterou u lovců a sběračů neznáme. Některé národy měli příliš monotónní jídelníček a tím i nevyváženou stravu. Přibíraly na váze, ale chyběli jim důležité živiny.

# Před 9 000 – 8000 lety

- Fazole a kukuřice v Mexiku,
- Rýže v Číně,
- Brambory v Andách,
- Proso v Sub-Saharské Africe.
- O mnoho později začíná zemědělství v Evropě.
- Domestikace koz, ovcí a hrabavé drůbeže.

# Před 7000 - 6 000 lety

- Ovce a kozy jsou paseny za pomoci domestikovaných psů (Asie)
- Koně a velbloudi, pravděpodobně na maso.
- Zužitkování mléka souviselo s chovem. Jeho konzumace není u všech národů stejná a dodnes některé národy Asie a Afriky trpí přirozenou nesnášenlivostí laktózy.
- Intolerance na mléko, která s sebou přináší nevolnost, byla dokonce příčinou bojů mezi Vikingy a Indiány, kteří je podezřívali z pokusu o otravu...



# Starověké civilizace

- Čína, Amerika
- Mezopotámie  
Sumer, Akkad, Babylon, Mitanni, Asýrie
- Iránská vysočina  
Elam, Médie, Persie
- Malá Asie  
Chetitě, Frýgie, Lýdie
- Egypt

# Víno

- Nálezy zbytků starých 8000 let na území dnešního Afgánistánu. Další nálezy Egypt, Sumer, Arménie a další. Řada civilizací tento první alkohol konzumovala a v jejich organismu se vytvořil gen alkoholdehydrogenáza umožňující jeho odbourávání.
- Původní réva lesní *Vitis Silvestris* byla vyšlechtěna na *Vitis Vinifera* – révu vinnou. Tu lidé přibližovali svému obydlí a šlechtili.
- Puppenová mutace původních modrých hroznů dala vzniknout červeným a bílým odrůdám. (RM, RŠ, RB)
- Lisováním hroznů v plátně se získával mošt a následně víno. Cenila se jeho sladkost a opojnost

# Pivo

- Předchůdce piva v Sumeru „kaš“ byl z ječného chleba a sladu, hořkost se získávala pražením a pečením chleba, dochucovalo se zelenou hořčicí a sezamem.
- Kalný nápoj byl hustý, kašovitý a plný částic, proto se pil přes obilné stéblo. Divoké kvasinky uměly vytvořit alkohol mezi 1-2 %.
- Babyloňané podobně připravovali *šikarum*. Vaření piva a pivnice provozovaly ženy jako dar bohyně. Také ho ženy více vypily než muži :-)



# Chamurapiho zákoník

Původní piktografy (asi 3100 př. n. l.)	Piktografy otočené o 90° (asi 3000 př. n. l.)	Starobabylónské znaky (asi 1800 př. n. l.)	Novobabylónské znaky (asi 600 př. n. l.)	Význam
	Archaické sumerské znaky (asi 2900 př. n. l.)	Asyrské znaky (asi 800 př. n. l.)	Logografický a slabičný přepis	
				LÚ      člověk, muž
				GUD      vůl
				ANSU      osel
				KU ha      ryba
				DINGIR an, il      bůh, nebe
				UTU ud aj.      slunce den, světlo
				ŠE še      klas, obilí
				APIN pin      pluh, orat
				É bit      dům

Vývoj klínového písma. Podle Wisemana

# Chamurapiho zákoník 2000 př.n.l.

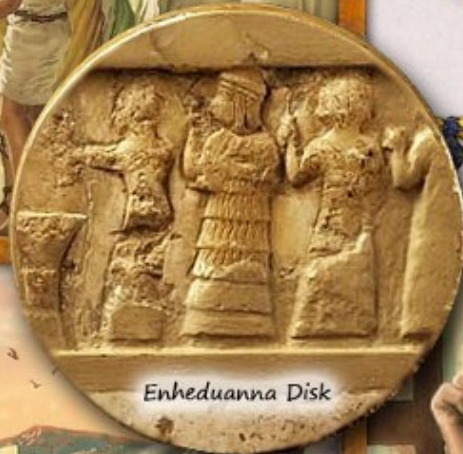
- Z tohoto období jsou první zmínky o veřejných provozovnách, kde bylo možné pivo zakoupit.
- Chamurapiho kodex stanovuje přísné sankce za falšování piva – trestá provinilce vhozením do vody a zřejmě i utopením.
- O správném způsobu výroby se žádný zdroj nezmiňuje, vzhledem k tomu, že pivo bylo nápojem tak prostým a všeobecně známým.
- Zřejmě rozlišovali až osm druhů piv podle druhů sladů.
- Konzumace z hliněných nádob nebo tykví, sedělo se na stoličkách.



Sumerian temple procession



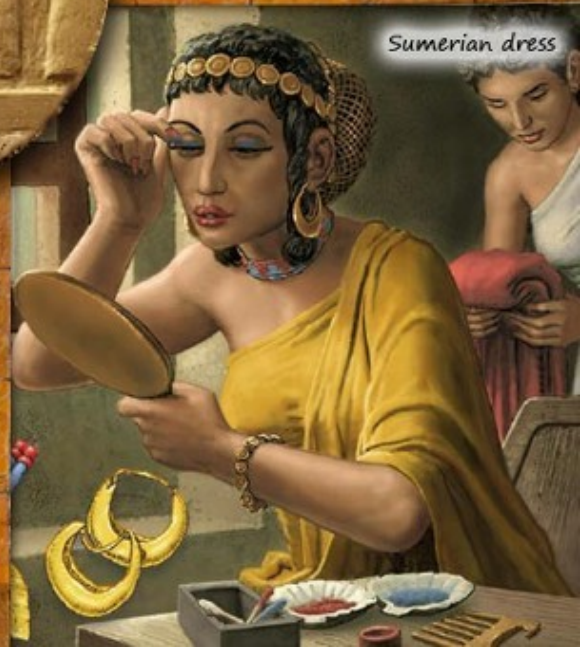
Sumerian jewelry



Enheduanna Disk



Sumerian home



Sumerian dress

# Hostina - Sumer





# Egypt

- Fresky odhalují pečení chleba, lisování hroznů, vaření piva a chov domácích zvířat.
- Malby na keramice přináší důkazy o servise teplých jídel jako kaše, vařené ryby nebo hovězí žebra.
- Alabastr byl používán pro přípravu koláčů, chleba nebo sušení ovoce.
- Pivo bylo podáváno ve velkých džbánech, mělo funkci stravy pro svůj nízký alkohol a vysokou energetickou hodnotu.
- Chléb, kaše a pivo = strava chudých.
- Chléb se pekli venku v poušti. Pouštní písek obrušoval zuby.
- Obilí, med a fíky způsobovaly kazivost zubů. Egyptští lékaři zuby nejen trhali, ale prováděli i resekce...



Tykve fazole, cibule, česnek, čočka, pórek, ředkve, saláty.



# Jídlo Egypt'anů

- Chudí jedli ráno a večer. Přes den vystačili s datlemi a chlebem. Chléb se ulamoval a namáčel.
- Před a po jídle si myli ruce. Jedlo se rukama z mís na malých stolcích.
- Bohatí jedli třikrát denně. Ruce si po umytí sušili ubrousky.
- Na pěkně prostřených tabulích byly i květiny. K sezení používali rohože nebo malá sedátka.
- Skopové vepřové, hovězí a kozí maso méně často. Často maso kachen a hus. Bohatá byla nabídka ryb a zeleniny.
- Z ovoce měli rádi melouny, datle a fíky.



# Výroba piva

- Podle náboženství jim pivo dal Bůh Ré, ale pravděpodobně se naučili vařit od Akkadů.
- Kvasná nádoba *namset* (Akkadsky *namzíta*)
- Používají se různé druhy pšenice i ječmen na slady.
- K hořčení byliny nebo se ponechává nasládlá chuť.
- Kvasili i ječmenný chléb s vodou a kašovitou hmotu cedili a hned pili.



K. RÖGINSKA-BALIK



# Výroba vína

- Poprvé v známé nám historii dochází k rozlišení odrůd vín.
- Odrůda Falernské přetrvalo dodnes na území Itálie.
- Víno se plní do amfór a má značku vinaře = první rozlišení kvality.
- Oblíbené je víno slazené medem.

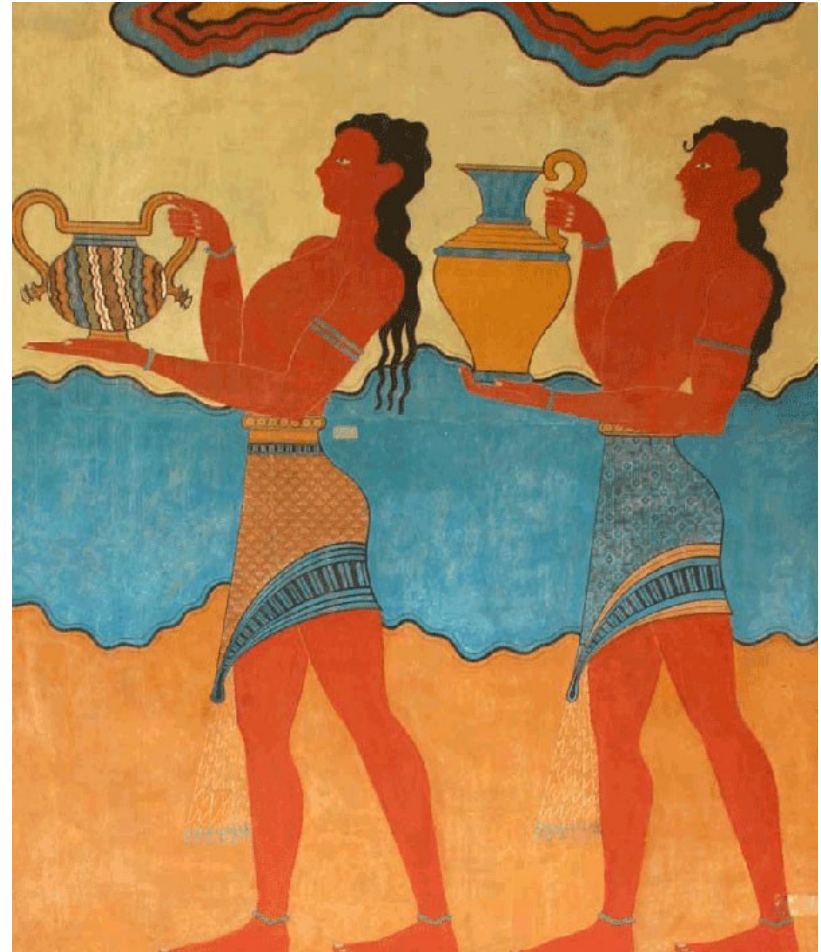


# Řekové a jejich předchůdci

- Mykény
- Mykénská kultura byla bohatou a zajímavou starověkou kulturou, která trvala zhruba od roku 1600 do roku 1100 před naším letopočtem na Peloponésském poloostrově.
- Zachovala se monumentální obranná architektura a hrobky. V hrobkách králů se našlo obrovské množství zlata, hlavy králů byly přikryty maskami z tepaného zlata, jejich těla byla pokryta zlatými deskami a kolem jejich rakví bylo shromážděno nepřeborné množství zlatých šperků a zbraní.

# Řekové a jejich předchůdci

- **Mínojská civilizace** byla civilizace doby bronzové na Krétě v období 2700 až 1450 př. n. l.
- Největšího hospodářského a kulturního rozkvětu dosáhla ve středním období.
- Vysoce rozvinutá společnost zanikla pod vlivem řady událostí – výbuch sopky, nájezdy ...



# Mediterránská triáda je základem stravování v oblasti doposud



Chléb  
Víno  
Olivy



# Kuchyně starého Řecka

- Obyčejní lidé jedli prosté jídlo.
- Chléb, kozí sýr.
- Maso bylo záležitostí luxusu, ale zeleniny a ryb dostatek.
- Strava chudých je obohacena o luštěniny, cibuloviny, olivy a vejce.
- Ovoce: hrozny, meruňky, fíky, jablka, hrušky a granátová jablka.
- Chudí pili vodu, případně víno s vodou.
- Kult boha Dionýsa – 400 př.n.l. v Trákii. Oslava vína, veselí a pijáctví byla často vyobrazovaná později v období renesance. Římané jej nazývali Bakchus.



# Starověké Řecko

- Bohatí měli pestrý jídelníček.
- Pečený králík, paví vejce, cibulky irisů nakládané v octě.
- Snídani hned po svítání tvořil chléb a víno.
- Oběd tvořil chléb, víno, olivy, fíky, sýry a sušené ryby.
- Večeře byla hlavním jídlem dne. Zelenina, ovoce, ryby, masa a někdy i medové koláče.
- Cukr neznali, používali med.



# Základem je zemědělství

- Obyvatelé jsou samozásobitelé na omezených zdrojích zemědělské půdy.
- Živí se chovem drobného domácího zvířectva a lovem ryb.
- Zemědělská technika byla v „klasické“ době ještě velmi primitivní.
- Chovali se vepři, drůbež, ovce a kozy, jež poskytovali maso, mléko i sýry.
- Hovězí dobytek pro maso a kůži, využíval se i jako zvířecí oběť.



# Pěstované obilniny a ovoce

- ječmen (kríthai),
  - pšenici (pýroi),
  - proso (meliné)
  - špaldu (olýra).
- 
- Pro žito a obiloviny se často používalo slova sítos = synonymum
- 
- Důležité bylo sadařství: hrušky, fíky, granátová jablka, sladké fíky, švestky.

# Zelenina a koření

- česnek (práson),
  - celer (selínon),
  - okurka (sikys),
  - tykev (kolokynthos)
- 
- koření – kmín (kymión), máta (minthé), fenykl (marathón)  
aj.

# Denní jídlo

- Denní jídlo bez rituálů, ale před i po jídle se umývali. Jedli třikrát denně, což nebylo ještě dlouho poté v naší civilizaci obvyklé.
- Snídaně (ariston)
- Oběd (deipnon)
- Večeře (dorpon)
  
- Společné jídlo pod vedením pána domu - kyrios
- Ženy, které jídlo připravovaly, zůstávaly v oddělené části domu.

- Homérští hrdinové při jídle sedávali, od začátku 5. století př. n. l. se v jídelně objevila lehátka s malými stolky.
- Řekové k jídlu zalehli téměř na tisíc let.



# Symposion

- Byla to hostina i umělecké představení se scénou, režiséry, herci, kostýmy, technickým personálem a scénářem. Realizovali se tak i přednášky (přenesený význam až do dnešních dnů)
- K lehátku (klíné), byl přistaven stolec (trapeza) s jídlem.
- Úlitba vína bohům proběhla vždy před jídlem
- Víno bylo vnímáno jako kult, mytologický nápoj, prostředek filosofie i námět k pijáckých písní.

# Chody Simposion

- Předkrm - ústřice, krabi, kořeněné saláty
- Více chodů: ryby, pečená drůbež, vepřové nebo skopové maso, méně zvěřina.
- Končilo se sladkými koláči plněnými rozinkami, mandlemi nebo ořechy.
- Každý stolovník přinesl nějaké jídlo s sebou.
- Potom omytí, parfémování a otroci přináší nové stolky s ovocem a zákusky.

# Slavní řečtí vegetariáni

Pythagoras.

- Do poloviny 19. století neexistovalo označení „vegetarián“, a tak byli vegetariáni označováni jako „pythagorejci“.

Aristoteles

filosof, snažil se obsáhnout a uspořádat všechno předmětné vědění své doby

Plútarchos

- Spisovatel, historik a delfský kněz dokonce sepsal pojednání „O požívání masa“.

# Jak jedli Římané?

Diferenciace ve výživě je výrazná vzhledem k významu, možnostem a růstu Říma i rozdílným sociálním statusům jednotlivých skupin obyvatel:

Patricijové, plebejci, legionáři, otroci,

Proto je římská gastronomie plná kontrastů:

- zdraví X obžerství
- bohatí X chudí
- exotika X triáda



# Vila Romana del Casale - Sicílie



# Lukulské hody – pojem



- Lukulus byl schopný římský státník, který proslul nákladnými a rozmařilými hostinami. Jeho hosté přejídali a pili z pohárů posázených drahokamy.

# Slavní římstí vegetariáni

Horatius    Ovidius    Seneca



# Exotika na římském stole

- Suroviny z velké části Evropy, Asie i Afriky se scházely na jednom stole. Stolování bohatých bylo spojováno s obžerstvím, poezií, tancem i sexualitou.
- Římané se proto zajímali o afrodisiaka: ústřice, lanýže, vejce, šafrán, pepř, kardamom, muškátový oříšek a květ, hřebíček a různé aromatické bylinky, česnek a cibule.

Na jejich stolech se objevili i luxusní jídla své doby:

- Zebry, pávi, sluky, labuťě atd.
- Hmyz krmený chlebem a vínem
- Hovězí na pepři

# Vinařství v Římě

- Ze základů a znalostí římských vinařů těžíme dodnes. Již 200 let př.n. l. popsal jistý Columela metody řezu révy vinné a výrobní postupy.
- Víno se stalo exportním artiklem, platidlem legionářům základní potravinou. Jeho pěstitelé – Latifundisté, získali obrovský politický vliv
- Z hlediska strategie stál Řím před rozhodnutím pěstovat: Víno nebo obilí? Verdikt vedl k rozšíření pěstování révy do celé obsazené Evropy
- Nálezy činnosti jsou patrné i u nás ...(Aurelius)

**Po vzoru Říma slavíme dnes Bakchálie  
(Bůh vína Bakchus), v návaznosti na  
křesťanství Sv. Martina.**



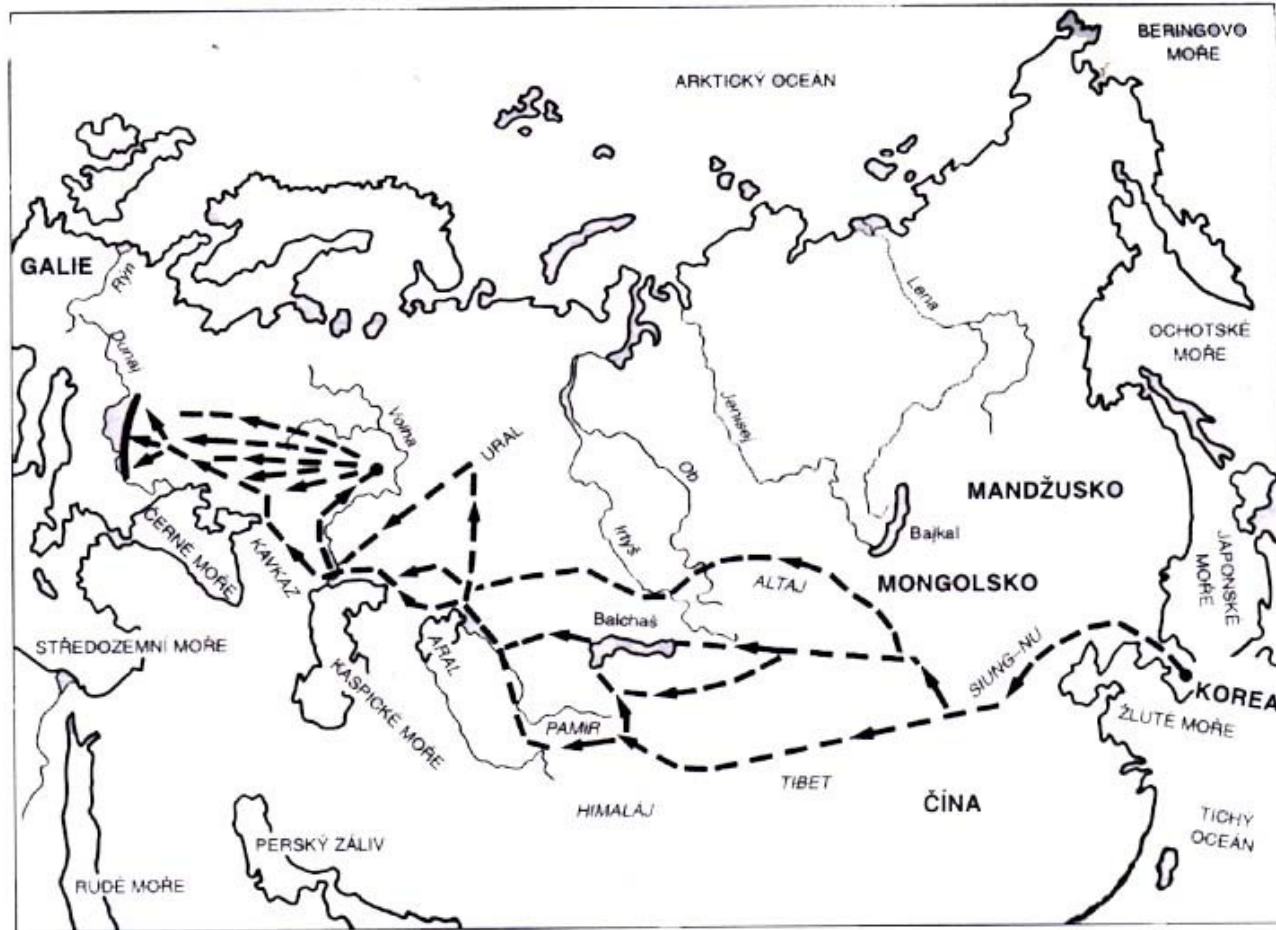
# Stěhování národů

- Římská říše
- Území osídlené Germány jako federáty (spojenci) na římské půdě
- Hranice mezi východo- a západořímskou říší



# Hunové

Pravděpodobná trasa migrace Hunů z Asie do Evropy





# Attila



# Keltoi, Keltové, Galové

Odkud přišli a kam zmizeli?

Jejich populace se ztratila v Evropě i severní Africe.



# Keltové





# Keltové a svátek Lughnasad



Skutečně jedli divočáky? Mýtus, lovili ryby, chovali dobytek, drůbež a na maso i psi. Jejich největším gastronomickým vynálezem je sud na víno.



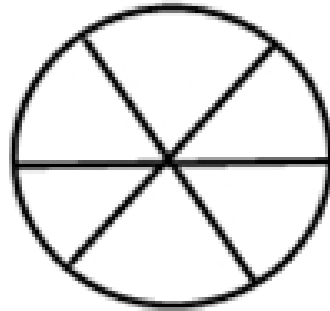
# Slované



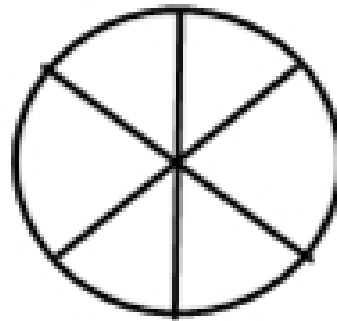
Střední Evropa v 6. století a Slované



# Slovanské symboly



*svarga* - říše předků, kam odchází hrdinové (obdoba severské Valhally)



Pootočením dostaneme *strom života*, který opět vykazuje podobnost se severskými mýty  
(nahore sídlí orel, dole u kořenů had)

**Připomíná vám to něco?**





# Dnes běžným slovům dali vzniknout pohanští bohové

*strava* - původně označení pro rituální pohřební jídlo

*rod* - bůh Rod (nejstarší bůh)

*pohoda* - Pogoda (božstvo počasí)

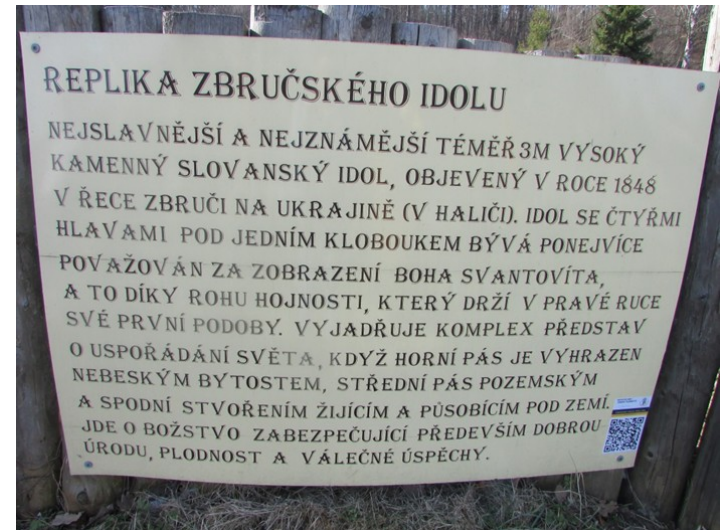
*právo* - Prove (bůh spravedlnosti)

Slované údajně putovali přes Indii, z jazyka Sanskrt jsou zřejmě převzata některá slova.

Morana = *marana* (smrt).

*Višeň* odvozena od boha Višnua.

# Slovanské hradiště Chotěbuz je turistický cílem v MsK



# Bůh Veles

## *Kdo je Veles?*

Veles někdy také Volos, slovanský bůh, ochránce stád (skotu – blahobytu – vlastnictví) a dílem i čarodějů, tzn. osob vzdělaných, požívajících ve společnosti úctu a vážnost. Setkáváme se s ním ve významných, i když pozdějších písemných pramenech, jakými jsou *Pověst vremennych let*, *Legenda o sv. Vladimírovi* anebo *Slovo o pluku Igorově*.

Ve slovanském panteonu je uváděn mezi nejvýznamnějšími božstvy, hned za nejvyšším bohem, hromovládným Perunem. Byl uctíván především u východních a jižních Slovanů, avšak ctěn byl i ostatními slovanskými kmeny. Víme například, že v roce 907, při uzavírání mírové smlouvy mezi knížetem Olegem a Byzancí, přísahali Rusové mimo jiné i na Volosa, boha stád, roku 971 přísahala celá Rus při Velesovi; ručil tedy, mimo jiné, také za slavnostní sliby. V poslední době se uvažuje i o tom, že mohl plnit funkci vládce podsvětí a stát v protikladu k vládci nebes Perunovi. Nevylučuje se, že mezi jeho atributy mohou náležet i archeologicky nalézané falické symboly. Na jaře 2013 vzdali jsme oslavou, tancem a dary poctu „O tobě bože Velesi“. Ty jsi nám odpustil a tři z nás co děti nemohly mít již obtěžkané jsou.

Z díky ti bože Velesi každý rok poctu vzdáme zas!



# Co jedli a pili Slované?

## Medovina

voda, med, bobule, jalovec, chmel, byliny...



## Kvas

fermentované obilí

## Kaše

Jáhly, oves, pšenice...



# Svatební tvarohová kaše

- Tvaroh, hrubou mouku a uvařenou mrkev uhněteme, smícháme s vejci a dosypeme drceným chlebem. Vytvarujeme do placek a pečeme na ohni, sladíme medem.



# Intimní život Slovanů?

Sodoma a Gomora!!!

- Rituály úrody
- Cizoložství
- Kmotrovské testy
- Letní Slunovrat



*Dobový názor:*

*„Kdybys byla stála za něco, byli by tě muži milovali a ty bys byla jistě si vybrala někoho, kdo by tě zbavil panenství“.*

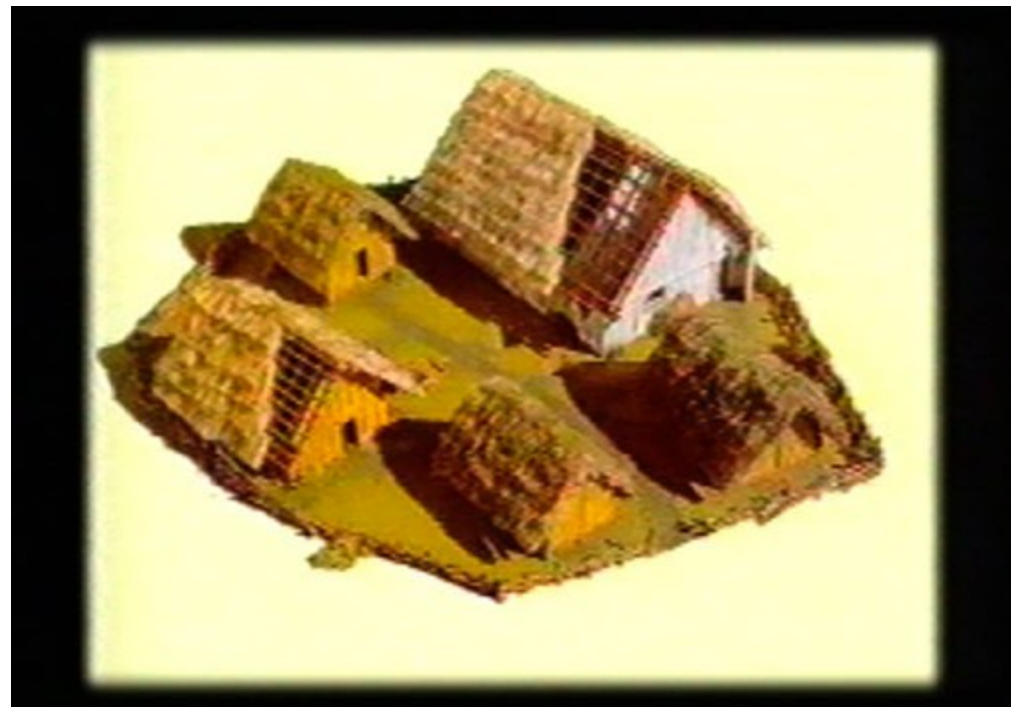


O holubičí povaze také raději nehovořme... Slované byli stejně útoční a krutí jako jejich sousedi. Podíleli se i na rozpadu Římské říše.





Germán,  
římské označení pro  
muže bydlící v chatrčích  
pod drny



# Germánské kmeny





# Přínos Gastronomii

1. Vaření piva poprvé s chmelem
2. Zvýšení objemu alkoholu



# Úkoly do testu

- Mediteránská triáda
- Kde vzniklo poprvé pivo, kde víno
- Charakterizuj stravu a stravovací zvyklosti: Egypťanů, Řeků, Římanů
- Slovanské nápoje
- Přínos Keltů gastronomii
- Přínos Germánů gastronomii
- Které starověké svátky se objevují v dnešních gastronomických zážitcích (eventy)?

# Jídlo ve středověku

- Bohatí – hovězí, jehněčí, vepřové, zvěřina.
- Výběr v drůbeži i ptactvu – husy, kachny, labutě, kvíčaly, holuby.
- Ryby – velké ryby jen pro bohaté.

# Jídlo chudých

- Chudí lidé mají monotónní stravu.
- Maso je luxus, výjimečně skopové, drůbež, králík, vepř.
- Ryby solené a sušené
- Tmavý chléb a sýr.
- Jedli dvakrát denně, jenom jedno jídlo vařené.
- Základem je kaše z vařeného obilí.
- Hrách, zelenina.
- Ovoce jen na podzim a sušené ještě v zimě.

# Křesťanství

- vychází z židovského mesianismu
- očekávání spásy a touhy po vysvobození z útlaku a nouze.
- víra v posmrtný život
- život na zemi je jen cestou v slzavém údolí.
- plnění Božích přikázání zachrání věřícího před neblahým životem v záhrobí.



# Křesťané a strava

1. První křesťané se neomezují. Přetrvávají pohanské zvyky. (v hrobech v Galii: pečená kuřata na šalvěji, hořčici a medu, hovězí žebra).
2. Prudké omezení v 6 stol. – obžerství
3. Mírné uvolnění koncem 14 stol. a s nástupem renesance

# Obžerství za papeže Řehoře Velikého

- nimis – přejídání
- ardentem - jedení s nepřístojnou náruživostí
- praepropere - konzumace jídla v jiné, než řádné době
- laute – konzumace příliš drahých pokrmů
- studiose – konzumace příliš delikátních pokrmů

# Jak se má stravovat křesťan?

- Jídelní zvyklosti drží na uzdě široké masy  
= Ora at labora – modli se a pracuj.
- Boží soud, peklo, očistec vede ke skromnosti, ctnosti a uvědomění si statusu.
- Omezení v podobě pústů.

# Lahodné = nebezpečné

- Melouny, syrové ovoce, úhoři a mihule.
- Nedůvěra k masu - podporuje smyslnost. (mniši, podávají maso jen nemocným)
- Zřeknutí se mléčných tuků = zřeknutí se tělesných žádostí (obžerství a smilstvu).
- Asketický život vede ke spáse duše.
- Půst byl nejsnazší cestou.

# Půsty

- Za dny vhodné ke konzumaci masa byli označovány neděle, úterý a čtvrtek
- Šlechta se zdržovala téměř polovinu dní v roce.
- Za půst byli považovány i konzumace dietnějších jídel – králík, drůbež, ryba.

# Teorie tělesných šťáv

- Z Řecka (žluč, hlen, černá žluč a krev).
- rovnováha mezi suchou a vlhkou úpravou. Vlhká ryba se pekla, zatím co suché maso se vařilo.
- Hodování a nesoulad = nerovnováhu tělesných šťáv.
- Rovněž používání koření v duchu teorie.

# Jídlo musí odpovídat stavu

- Konzumace čerstvé stravy- vysoký status, známka luxusu je vysoká a černá zvěřina.
- Zpěvné ptactvo, koroptve jsou ukazatelem
- Šlechta – bílý chléb, zvěřina, vzácní ptáci, velké ryby a exotické koření, lanýže, kaviár.
- Sedláci – mléčné výrobky, kořenová zelenina, česnek, ovesná kaše, tmavý chléb, fazole a hrách.



Pít víno je bohulibá  
činnost 😊





# Kladný vztah k vínu

- Konstantin a Metoděj (*Rastislav*)
- *Za Svatopluka* byl pokřtěn *Bořivoj*.
- Přemyslovci - základy pěstování v Čechách
- *kněžna Ludmila*, u Staré Boleslavi -Dřízy
- Ludmila před branami pohanského Mělníka, dnes kostel sv. Ludmily.
- Za opilství - pokání o chlebu a vodě.

# Pivo

- Oves, pšenice
- Klášter Břevnov
- Sv. Vojtěch
- 200 let!?!



# 16th Century Food

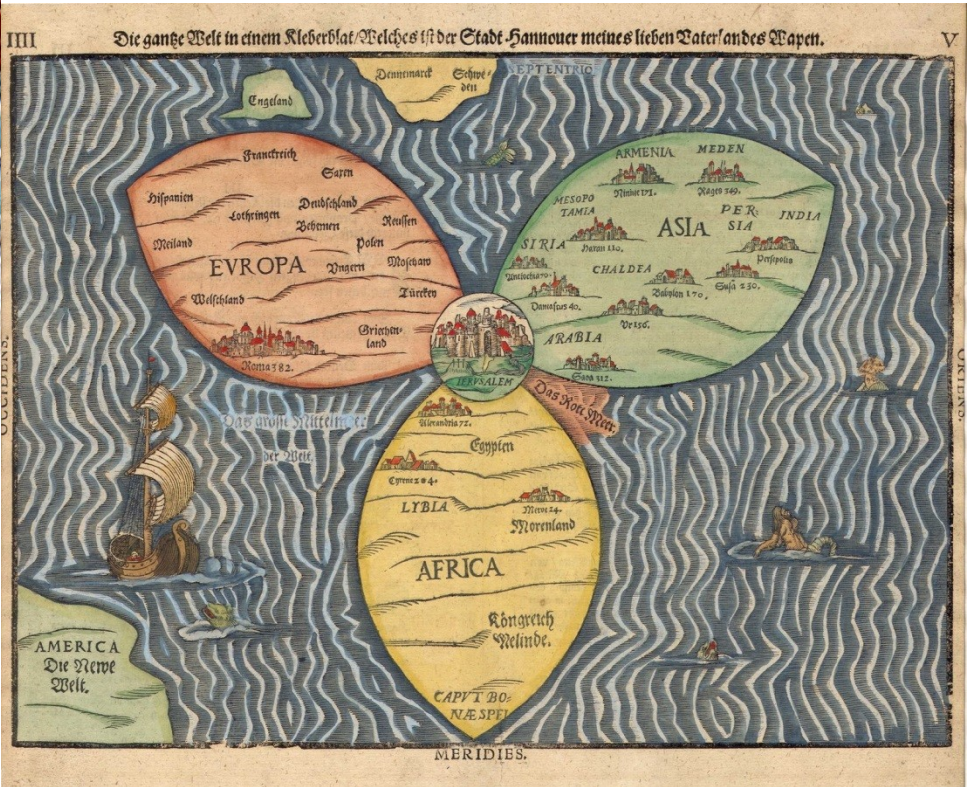
- Poor people ate plenty of vegetables because vegetables were cheap while meat was a luxury.
- Poor people usually ate dreary food. In the morning they had bread and cheese and onions. They only had one cooked meal a day. They mixed grain with water and added vegetables and strips of meat (if they could afford it). All classes ate bread but it varied in quality. Poor people ate coarse bread of barley or rye. People were also fond of sweet foods. However, sugar was very expensive so most people used honey to sweeten their food.
- Only the very poor drank water because it was too dirty. Young children drank milk.

# 16th Century Food

- People made much of their own food.
- Farmer has cured bacon and salted meat to preserve it.
- They baked bread and brewed beer.
- Many farms kept bees for honey.
- By law people had to eat fish instead of meat on certain days. At first this was for religious reasons but later it was to support the fishing industry.
- Wine was regarded as the most prestigious and healthy choice. From the mid-16th century beer became common.



Profimedia.cz  
G. ULLMANN



# New World...

- In the 16th century the main diet of rich people was meat. Rich people ate bread made from fine white flour. Vegetables were eaten only rarely.
- In the 16th century new foods were introduced from the Americas such as turkey, potatoes, tomatoes, or apricots.
- From western Asia come Cauliflower and new vegetable.
- If people lived near the sea or a river they could eat fresh fish like herrings or mackerel.



# Food in the 17th Century

- New foods were introduced (for the rich) such as bananas and pineapples.
- New drinks such as chocolate, tea and coffee were introduced as well.
- In the late 17th century there were many coffee houses in the towns.
- For the poor food remained plain and monotonous. They subsisted on food like bread, cheese and onions. Ordinary people continued to eat pottage each day.



# Food in the 18th Century

- There was just a little change in diet in the 18th century. Despite the improvements in farming, food for ordinary people remained plain and monotonous.
- Meat was a luxury hence their food was mainly bread and potatoes.
- Drinking tea became common even among ordinary people.
- The rich began eating ice cream.



# Food in the 19th Century

- In the early 19th century the working class lived on plain food such as bread, butter, potatoes and bacon.
- Meat remained to be a luxury.
- Import cheap grain from North America.
- Import cheap meat from Argentina and Australia.
- Consumption of sugar also increased.
- Most people were eating a much better diet.
- In the late 19th century became margarine, a cheap substitute for butter was invented.

# 20. Století

- Před 1. válkou – blahobyť
- Za války zásobovací potíže = hlad
- Poválečné hospodářství až krize
- Protektorát, sudety = přidělový systém
- Na lístky i po válce
- Snahy koordinovat hospodářství, stravování, podnikání v pohostinství



# 21.století?

To je na dalších 90 minut 😊

- Nadbytek x hlad
- Kapitalismus vítězí, ale ...
- Nižší biologická hodnota
- Import, globalizace
- Kontaminace potravin
- Žaludek vítězí nad duchem
- Už nevíme co by... (zážitky až extrémny)
- Alternativní stravování
- Atd.



JUST IN ALL PAPER  
**27% OF FOOD  
PRODUCED IN THE U.S.  
GETS WASTED  
OR THROWN AWAY.**



WORLD is CRAZY





Děkuji za pozornost

Mgr. Alexandr Burda