



Slezská univerzita v Opavě

Filozoficko-přírodovědecká fakulta v Opavě

Ústav lázeňství, gastronomie a turismu

HISTORIE STRAVOVÁNÍ

od středověku po současnost

Stravování

- Stravování našich předků v období od středověku až do poloviny 20. stol. je poznamenáno společenskými rozdíly i střídáním období hojnosti s obdobím nedostatku vzhledem k četným válečným konfliktům, hladomorům, hospodářským a zásobovacím krizím a neúrodě způsobené přírodními katastrofami.
- Nedostatek potravy (obživy) byl příčinou migrací, rebélií i revolucí, rabování a válek.

Jídlo ve středověku

Jídlo jako společenský status. Teorie je podpořena silnou křesťanskou vírou.

Bohatí

- Hovězí, jehněčí, vepřové, zvěřina.
- Výběr v drůbeži i ptactvu – husy, kachny, labutě, kvíčaly, holuby.
- Ryby – velké ryby jen pro bohaté.
- Zvěřina vysoká a nízká...

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 není považována za plnohodnotnou stravu.
- 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.
- Systém k udržení mas – Modli se a pracuj

Křesťané a strava

První křesťané se neomezují. Přetrvávají pohanské zvyky. (v hrobech v Galii: pečená kuřata na šalvěji, hořčici a medu, hovězí žebra).

Prudké omezení v 6 stol. – hřích obžerství

Mírné uvolnění koncem 14 stol. a s nástupem renesance

Několik stupňů obžerství za papeže Řehoře Velikého

- nimis – přejídání
- ardenter - 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 půstů.
- Úsměvné obcházení půstů...



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!?!



16. stol.

Chudí lidé jedli hodně zeleniny, protože zelenina byla levná, zatímco maso bylo luxusem.

Chudí lidé obvykle jedli pochmurné jídlo. Ráno měli chléb, sýr a cibuli. Měli jen jedno vařené jídlo denně. Smíchali obilí s vodou a přidali zeleninu a proužky masa (pokud si to mohli dovolit). Všechny třídy jedly chléb, ale jeho kvalita se lišila. Chudí lidé jedli hrubý chléb z ječmene nebo žita. Lidé měli také rádi sladká jídla. Cukr však byl velmi drahý, takže většina lidí používala k sladění jídla med.

Pouze velmi chudí pili vodu, protože byla příliš špinavá. Malé děti pily mléko.

- Lidé si hodně vyráběli z vlastních zdrojů. Zemědělec uzdravil slaninu a solené maso, aby ji konzervoval. Pekli chléb a vařili pivo. Mnoho farem chovalo včely na med. Podle víry museli lidé v určité dny jíst místo masa ryby. Zpočátku to bylo z náboženských důvodů, ale později to byla i podpora rybářského průmyslu. Víno bylo považováno za nejprestižnější a nejzdravější volbu. Od poloviny 16. století se pivo stalo běžným.

- V 16. století bylo hlavní stravou bohatých lidí maso. Bohatí lidé jedli chléb z jemné bílé mouky. Zelenina se konzumovala jen zřídka. V 16. století byly z Ameriky zavedeny nové potraviny, jako je krůtí maso, brambory, rajčata nebo meruňky. Ze západní Asie pochází květák a nová zelenina. Pokud lidé žili v blízkosti moře nebo řeky, mohli jíst čerstvé ryby jako sledě nebo makrely.



17. století

- Byly zavedeny nové potraviny (pro bohaté), jako jsou banány a ananas. Byly také představeny nové nápoje, jako je čokoláda, čaj a káva. Na konci 17. století bylo ve městech mnoho kaváren. Ubohé jídlo zůstalo prosté a monotónní. Živili se jídlem jako chléb, sýr a cibule.

18. Století

- V 18. století došlo jen k malé změně ve stravování. Přes zlepšení situace v zemědělství zůstalo jídlo pro obyčejné lidi prosté a monotónní. Maso bylo luxusem, proto jejich jídlem byl hlavně chléb a brambory. Pití čaje se stalo běžným i mezi obyčejnými lidmi. Bohatí začali jíst zmrzlinu.



19. Stol

- Na počátku 19. století dělnická třída žila na obyčejném jídle, jako byl chléb, máslo, brambory a slanina.

Maso zůstalo luxusem.

Dovezte levné obilí ze Severní Ameriky.

Dovezte levné maso z Argentiny a Austrálie.

Zvýšila se také spotřeba cukru.

Většina lidí se stravovala mnohem lépe.

Na konci 19. století se stal margarín, byla vynalezena levná náhražka másla

20. Století

- Před 1. válkou – blahobyt
- Za války zásobovací potíže = hlad
- Poválečné hospodářství zvolna nastupuje až nadbytek
- Vše zastaví hospodářská krize - žebračky
- Protektorát, sudety = přidělový systém podle ras
- Na lístky i po válce až do 1953
- Snahy koordinovat hospodářství, stravování, podnikání v pohostinství v období socialismu



21.století?

To je na dalších 90 minut 😊

- Nadbytek x hlad Racionální úvahy x iracionalita
- Kapitalismus vítězí, ale i tržní hospodářství má své vady...
- Nižší biologická hodnota ovoce a zeleniny
- Import, globalizace
- Kontaminace potravin – voda, půda,
- Žaludek vítězí nad duchem, konzumní sp.
- U nevíme co by (zážitky až extrémny)
- Alternativní stravování, potravinové alergie
- Atd.



JUST IN ALL PAPER

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



WORLD is CRAZY



Otázky a úkoly

- Charakterizujte 3-4 základní prvky stravování pro jednotlivá století.
- Které potraviny přišly do Evropy z Ameriky?

Mgr. *Alexandr Burda*