

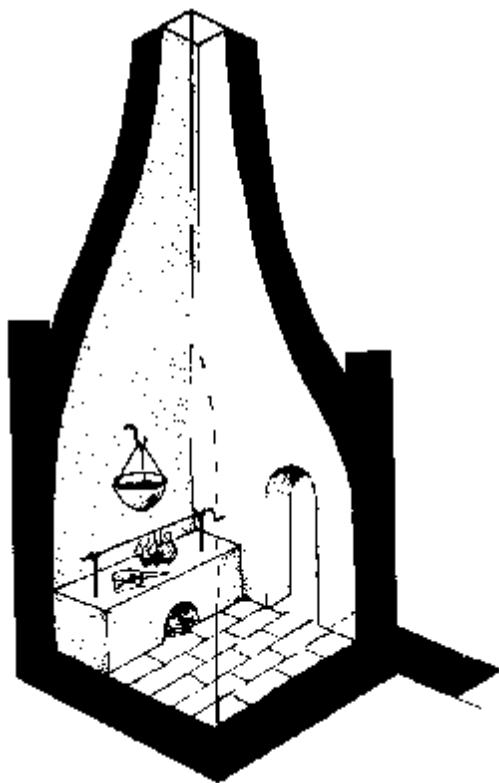
## STRAVA VE 13.-16. STOLETÍ VE STŘEDNÍ EVROPĚ – nástin

Ing. Martina Hřibová, PhD.

Potrava patří mezi základní fyziologické potřeby, ale náležela i k složkám rituálu a podléhala také módě. V důsledku růstu produktivity dosahovali zemědělci vyšších sklizní, měnila se struktura pěstovaných plodin, i když základem zůstávaly obilniny (žito, ječmen, proso, později od 15.st pohanka, oves, pšenice). Na skladbu potravin měl vliv obchod s některými druhy pochutin (koření, jižní ovoce, mořské ryby – slanečci).

Množství a skladba byly závislé na sociálním rozvrstvení a životní úrovni, zároveň vyjadřovaly společenskou prestiž. Určité pokrmy byly považovány za panské (zvěřina, některé druhy drůbeže, lahůdkové druhy masa, ryby), jiné za chudinské (chleba, oukrop, kysělce, zaur – z německého sauer – kaše nejčastěji z ječné mouky – polenta, noky s máslem – valdyně, kyselé mléko, syrovátka – kapalice, sýry, hrách a hrachová kaše – zaštpice, zelí). U chudiny převažovala jídla moučná ze zrní buď praženého nebo drceného v ručních stoupách na kroupy, hrubě umletého na žernovech nebo častěji mletého na mouku a krupici v mlýnech.

Lidé znali jídla vařená, pečená, opékaná na roštu a na rožni, pražená, kvašená a připravovaná konzervací (uzením,..).



**Vaření** – na otevřených ohništích selských jizeb nebo černých kuchyní. Užívalo se keramických nádob, hrnců nebo pánví, které se přistavovaly k ohni nebo měděných kotlíků (meděnců) zavěšených na železném háku a řetězu nad ohněm. Postupovalo se také tak, že ve velkém hrnci s vodou se zároveň vařilo v menších ponořených nádobách.

**Pečení, opékání, pražení** – v lidové kuchyni převažovala jídla vařená. Pečeně bývá považována za stravu panskou (např. proto, že bylo nutno vyhřát pec před pečením. Pokud se nepekli chléb, nevyplatilo se hlavně v létě zatápět v peci. Proto bývala všední jídla vařená, dušená, pražená nebo opékaná na roštu.) Výjimkou byly svátky a obřady, kdy se peklo pečivo (koláče). V lidové vesnické nebo měšťanské domácnosti se uplatnil spíš rošt než rožeň – opékaly se na něm menší kusy masa, klobásy a ryby. Rožeň na velké kusy masa (čtvrti volů, berany, jehňata, selata) se uplatnil zejména v hradní kuchyni. Ve 13. st se peklo v chlebné peci s vnitřním topením, uzavřené hliněnou a zděnou klenbou, která zcela nahradila někdejší slovanské topeniště, na nichž se pečivo nebo pražmo kladlo na velké hliněné pekáče

rozpálené žhavým dřevěným uhlím. Ve městech pekli chléb (pečivo) pekaři. Toto řemeslo nebylo příliš časté.

Z kuchyňského nádobí používali keramické cedníky s dírkovaným dnem (dršláky), mísy a misky s rukojetí (zřejmě naběračky), džbery na vodu a mnoho všelijakých dřevěných nádobek, nože, dřevěné vařečky, díže.

**Moučné pokrmy** – Existovaly vařené kaše (vaření), noky (šišky) jako předchůdce knedlíků a jiné nekynuté těstové výrobky vařené v mléce nebo vodě, pokrmy z praženého zrna (pražmo) a pokrmy pečené - nekvašené placky nebo kvašený chléb.

„Vaření“ označovalo kašovitě pokrmy ( z mouky, krupice, prosa, pohanky, ovsa, konopného semene, kucmouch – šklubánky, netyje) dále zahuštěné polévky (kysela, jíchy) nebo varmuže z ovoce a různé masové kaše. Často bývalo „vaření“ pestrá směs typu co komora dala jiných chuťových vlastností než dnes. Zejména ve starších dobách a obdobích hladu se vařilo z takového druhu obilí, který byl a případně se nahrazovalo lesními plody.

To platí i o moučných jídlech pečených. Nejjednodušší starou formou byly nekvašené placky z mouky zadělané vodou, pečené v popelu ohniště nebo v peci. Veškeré kvašené pečivo, kdy se musela vyhřívat pec, se nazývalo chléb. Převládal chléb žitný, ovšem třeba na Vánoce se pekli velký bílý chléb – vánočka, koláč. Mimo to existovaly např. ještě tyto druhy pečiva – žemlové, vlašské, ječné, preclíkové, prosné, jáhlové pohankové, z „rejže“, oplatkové, koláčové, perníkové, mazancové, žaludové.

**Pražma** – vedle moučných jídel tvořil běžnou složku potravy hrách, zejména pražený (pučálka), který nahrazoval chléb, podobně jako pokrmy z praženého obilí. Pražení je vlastně tradiční způsob přípravy. Slovanské pražmo (brašno) znamená jídlo z praženého nedozrálého obilí (ječmene) nebo namočeného hrachu. Pražmem se člověk snadno nasytil, zvláště zapíjel-li ho mlékem nebo zrna rozdrtil a zamíchal s mlékem na kaši. Upražením (často celých klasů) se obilí konzervovalo a předčasnou sklizní (2-3 týdny před žněmi) se zajistilo proti nepříznivým podmínkám. Ostatně před sklizní se již projevovat citelný nedostatek zásob a tak nahrazovalo pražmo chléb.

**Mléčná strava** – vedle moučných jídel a zelí tvořilo významnou část jídelníčku mléko (hlavně kyselé), různé sýry. Proti masu bylo mléko po celou sezónu, ovšem díky nedostatečným možnostem konzervace se používalo hlavně na venkově (přímo u výrobce), kdežto ve městě se nedostávalo na všechny.

Sýr nebo tvaroh patřil mezi obřadní jídla : syrná kaše a syrný koláč (tvarohový mazanec) se jedly o svatbách či velikonocích. Vzhledem k nesnadné konzervaci másla se používalo téměř výhradně přepouštěné. Čerstvému máslu se říkalo putra, putr (z německého Butter).

**Masitá potrava** – spotřeba masa byla nerovnoměrná jak co do druhů, rozdílných období roku, majetkových poměrů. Na venkově bývalo maso věcí více sezónní než ve městech. Zabijačka bývala obvyklá v prosinci. V hospodářství s vepří bývaly vepřové hody před Vánoci či po novém roce. Do masopustu (4.2 –1.3) stoupla zásoba škvařeného sádla, uzeného masa, slaniny, jelit a klobás. V zimě se také více jedlo maso skopové – pravidelně se redukoval stav stáda (neměli dostatek píce pro přechování). V letním období jedli venkované maso méně. S výjimkou nedělí, svátků, hodů, poutí a posvícení to bývaly spíše různé oslavy nebo obřady, kdy se jedla hlavně drůbež nebo maso hovězí. V hovězím mase nebývali venkované samozásobitelé, ačkoliv chovali mnoho krav. Vyřazené kusy bývaly určené pro řezníky a prodávaly se v masných krámech (řezníci prodávali čerstvé maso nekonzervované, řezníci přespólní – huntýři o trzích prodávali maso uzené).

**Postní a náhražkové potraviny** – velká spotřeba ryb souvisela s množstvím postním dní, kdy církev zakazovala jíst maso teplokrevných živočichů a jejich produkty – vejce, sýry, mléko, máslo. Když sečteme tyto dny, tak zjistíme, že více než polovinu roku se lidé měli postit. U nás v utrakvistickém prostředí se toto příliš nedodržovalo. Když už, tak se jedlo vedle moučných jídel ovoce, zelenina (zelí), rostlinné oleje. Postní jídla nebyla nijak jednotvárná – na trhu se objevovaly různé ryby, někdy i mořské, solené (herynky – poměrně levné), zelenina a ovoce (ovocné a zelné trhy) a používalo se i jiných olejů (lněného, konopného). Prakticky mimo postní dny se jedlo maso v neděli, pondělí, úterý a čtvrtek. V pátek se zakazovalo jíst maso a bývalo zvykem nejíst ani ve středu a sobotu (nepočítaje židy). Nejdelší, 40 denní půst navazoval na masopust a spadal do doby počátku polních prací. Právě tehdy měl zemědělec jíst jen jednou denně a nemohl se najíst dosyta.

V době velké nouze lidé jedli kůru stromů, některé lesní plody, které jinak nesbírali (žaludy) a jedli zvířata jinak považovaná za nepoživatelná (psi, kočky, veverky).

**Zelenina a ovoce** – nejvíce se spotřebovalo zelí (nejlépe se konzervovalo – kysáním, kvašením). Jedlo se hojně jako příloha k masným jídlům, s kaší a slaninou, ale také jako snídaně s chlebem. I když se řepa (tuřín, vodnice) pěstovala i na polích (jinak se zelí a jiná zelenina pěstovala na zahradách), nebývala na stole tak často jako zelí. Vyskytují se i jiné kořenové plodiny – pastinák, nevlák, rapotinka, .. Zelenina se jedla buď syrová (příkrm), vařená (polévky) nebo konzervovaná kvašením (zelí) a solí. Je doloženo používání mrkve, okurek, celeru a petržele, jako špenátová zelenina se pěstovala lebeda zahradní a sbíral divoce rostoucí merlík, šťovík, kopřivy. Běžná byla cibule.

Z ovoce se za syrova jedla jablka a hrušky, višně; slívy a dřín se používaly na povidla. Pozoruhodný je doklad o konzumaci fíků u nás. Často se vyskytují plody ořešáku královského, lískové ořechy a další sbírané plody : trnky, ostružiny, maliny, jahody, borůvky - zpracovávané na povidla. Ta se vyráběla ze sušeného ovoce. (?)

**Koření** – hojně používání koření (zvláště u masitých jídel – i přeražení chuti nečerstvého masa) bylo ukazatelem honosnosti kuchyně. Běžně se vyskytuje doma vypěstované – kmín, pelyněk, muškát, myrta, rozmarýna, máta, majorán, kopr, koriandr, libeček, bazalka, šalvěj. Často zmiňovaný šafrán se používal i jako léčivo a barvivo. Pěstoval se na zahradách – šafránicích – kolem měst.

**Sůl** – nejvýznamnějším importovaným konzervačním prostředkem a nezbytnou složkou pokrmů byla sůl. Dálkový obchod se solí měl v hospodářství 13.-15. stol. velice významnou úlohu. Obchod s kořením a jižními lahůdkami (fíky, citróny, mandle) býval omezen na městské trhy, kdežto obchod se solí pronikl na vesnice.

**Nápoje** – nejrozšířenějším kvašeným středoevropským nápojem bylo pivo. Viz. [pivovarnictví](#) u kapitoly [zemědělství](#). Víno bývalo nápojem panským. Lidovými nápoji bývaly nekvašené šťávy z mízy stromů (bříza, javor) a různé mošty. Medovina ustupuje do pozadí.

Starodávny recept na výrobu medoviny

Ten, kdo chce udělat dobrou medovinu, ohřeje čistou vodu tak , aby do ní mohl právě ponořit prst. A vezme dva mázy (3 l) vody a jeden (1,5 l) medu. Promísí je tyčí a nechá to chvíli odstát a pak scedí přes čistou látku nebo přes síto z vlasů do čisté nádoby. A vaří to pak po dobu coby jeden akr tam a zpět přešel a odstraní pěnu z mladiny mísou s dírami. Pěna zůstává v míse a nikoliv na mladině. Dál slije medovinu do čistého soudku a zakryje jej tak, aby výpary nemohly unikat, do té doby, než bude moci do toho ponořit ruku. Pak vezme půlmázový hrnec a naplní jej do půlky chmelem a hrstí šalvěje a vaří to s mladinou po dobu,

co by měli ušel, a vezme půl ořechu čerstvých kvasnic a dá to tam a zamíchá, aby to kvasilo. Pak přikryje to rovněž tak, aby výpary mohly odcházet na den a noc. Pak scedí medovinu přes čistou látku nebo přes síto z vlasů a slije do čistého soudku a ponechá tři dny a tři noci kvasit a doplňuje každý večer. Tam pak nechá to usadit se a stará se o doplňování kvasnic. A nechá to odležet osm dnů, aby se to vyčistilo a doplňuje každý večer. Nechá to usadit v pryskyřičném soudku a celých osm dní zanechá odležet a pije v prvních šesti až osmi týdnech. Tehdy je ostatně nejlepší. (Citace z MÜSCHWERK - sekce Daz buoch von guoter)

**Med** – vedle sirupů býval jediným sladidlem, získával se od lesních včel brtnictvím nebo nověji jako produkt včelařství. Jako sladidla se v kuchyni používala rovněž březová a javorová míza. Třtinový cukr se dovážel jako vzácnost k výrobě cukrovinkových konfetů (na léčení plicních, průduškových a krčních nemocí).

**Strava chudých** – jídla byla sice principiálně zdravá se spoustou vitamínů, ale vzhledem k hladomorům, nedostatečné konzervaci a malému střídání jídel nejedli chudí vůbec zdravě. Bohatí se zase značně přejídali. V lidové stravě se stíral rozdíl co do kvantity u snídaně, oběda a večeře.

**Některá obřadní jídla** – např. vánočka, ovoce syrové a sušené na Vánoce; tvarohový mazanec, pečené jehně, barvená vejce – velikonoce. K obřadním jídlům patřila posvícenská husa (obvykle na podzim).

**Kultura stolování** –vlivem orientu se v Evropě kultura stolování zvyšuje; některé zásady se zachovaly dodnes: nemluvit s plnou pusou, nehltat, necpat se velkými sousty, nebrat sousedovi z mísy nejlepší porci; jiné se vlivem změny techniky jídla zanikly: ceremoniel mytí tří prstů rukou přímo u stolu (používaly se místo vidličky), medenice (nádoba na mytí rukou) patřila k vybavení jídelen. Chod jídel, rozesazení hostí,.. bylo na velkých hostinách skoro stejné jako dnes. Hostiny trvaly několik hodin. Nápoje se pily ze čirých štíhlých sklenic nebo z nízkých baňatých pohárů, nejprve pivo, později víno.

Při běžném všedním stolování sloužil jeden nůž na stole na krájení masa a chleba, lžice k nabírání potravy z mísy. Maso se kladlo na krajíc chleba, na prkénko nebo od 15.st na talíř. Do úst se vkládalo oběma rukama. Lžice ze dřeva či kovu (cínu, bronzu, mosazi a železa) mívaly krátkou rukojeť a držely se v pěsti.

Existovaly také čutory – ploché oválné láhve opatřené oušky na zavěšení do pasu.

**Krčmy** – Na vesnici byla krčma domácí výrobnou piva, zásobovacím místem (sůl, koření, maso). Ve městech byla značně svázána s tržištěm – zastavovali se tu cestou formani a kupci, a pravidelně se zde shromažďovali vesničané v době trhu na zapití úspěchu při prodeji. V krčmě bylo možno se také ubytovat. U zboží vysoké hodnoty (dobytek, koně, nemovitost) měla koupě svůj rituál, který se odehrával právě v krčmě. K rituálu patřila dohoda o ceně před svědky, předání peněz a podání ruky a počastování nápojem všech zúčastněných tj. prodávajícího u hodnověrných svědků litkupem, který platil kupující. Teprve litkupem a podáním ruky byla koupě uzavřena.

Použitá literatura

Dějiny techniky v Československu, Luboš Nový a kol., ACADEMIA, Praha, 1974

Dějiny hmotné kultury I (1+2), kol. autorů, SPN, Praha, 1985

mschwerk.webzdarma.cz