

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
Katedra biologie a environmentálních studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vývoj stravy za posledních 200 let a problematika alkoholických nápojů, jako
součásti tradiční stravy

The evolution of the food over last 200 years and the issue of the alcoholic beverages as
a part of the traditional diet

Michaela Kolářová

Vedoucí práce: doc. RNDr. Václav Vančata, Csc.
Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)
Studijní obor: B BI-CH (7507R045, 7504R009)

Odevzdáním této bakalářské práce na téma *Vývoj stravy za posledních 200 let a problematika alkoholických nápojů, jako součásti tradiční stravy* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 17.4.2019

Na tomto místě bych chtěla velice poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce doc. RNDr. Václavu Vančatovi, Csc. za trpělivost, odbornou pomoc, rady a čas. Velké díky patří také mé rodině, která mi projevila velkou podporu.

ANOTACE

Tato bakalářská práce se věnuje evoluci stravy za posledních 200 let, především na našem území. Popisuje také faktory, které stravu našich předků ovlivňovaly. Dále se také zabývá problematikou alkoholických nápojů, které byly nedílnou součástí stravy. Poté rozebírá hlavní změny ve stravování po industrializaci. Další část práce je věnována dnešním stravovacím návykům obyvatelstva České republiky a také stravování dětí školního věku a adolescentů. Na závěr je v práci nastíněn význam zdravé stravy.

KLÍČOVÁ SLOVA

Strava; vývoj stravování; základní suroviny; kvalita surovin; vliv na člověka; dnešní stravování; alkoholické nápoje; kulturní význam.

ANNOTATION

This bachelor thesis will discuss the evolution of food over the last 200 years, with particular focus on the Czech region.

It will review the factors that influenced the food of choice of our ancestors, the important role of alcohol drinks as part of our diet and how food evolved during the industrial revolution.

Further to this, what are the food habits of Czech inhabitants in today's society, both in children of school age and adolescents.

In summary, the aforementioned focus points will outline the true meaning of healthy food.

KEYWORDS

Food; Evolution of feeding; Raw material; Quality of resources; Feeding and quality of human life; Today's feeding trends; Alcoholic beverages; Cultural meaning.

Obsah

Úvod.....	8
1 Strava.....	10
1.1 Energie.....	10
1.2 Sacharidy (glycidy).....	11
1.2.1 Monosacharidy a Disacharidy.....	11
1.2.2 Polysacharidy.....	12
1.3 Tuky (lipidy).....	12
1.4 Bílkoviny (proteiny).....	13
1.5 Vitamíny.....	13
1.6 Minerální látky a stopové prvky.....	14
2 Základní potraviny.....	15
2.1 Potraviny rostlinného původu.....	15
2.2 Potraviny živočišného původu.....	16
2.3 Přídavné látky (aditiva).....	18
3 Alkoholické nápoje.....	20
4 Strava před rokem 1900.....	22
4.1 Obiloviny.....	22
4.1.1 Pečivo.....	23
4.2 Luštěniny.....	24
4.3 Maso, mléko a máslo.....	24
4.4 Ovoce a zelenina.....	25
4.5 Med a cukr.....	25
4.6 Koření.....	26

4.7	Nápoje.....	27
4.7.1	Voda.....	27
4.7.2	Alkoholické nápoje.....	27
4.7.3	Káva.....	29
5	Odlišnosti ve stravě v závislosti na střídání ročních období.....	30
5.1	Jaro.....	30
5.2	Léto.....	31
5.3	Podzim.....	32
5.4	Zima.....	34
6	Strava různých skupin obyvatel.....	37
6.1	Lidová kuchyně.....	37
6.2	Měšťanská kuchyně.....	38
6.3	Panská kuchyně.....	38
7	Lokální odlišnosti na území Čech, Moravy a Slezska.....	40
7.1	Strava v Čechách.....	40
7.2	Strava na Moravě.....	44
7.3	Strava ve Slezsku.....	48
8	Přechod k moderní stravě.....	49
8.1	Změny v konzumaci určitých potravin.....	50
8.1.1	Pečivo.....	50
8.1.2	Brambory.....	50
8.1.3	Maso, máslo a ryby.....	51
8.1.4	Zelenina a ovoce.....	52
8.2	Konzervace potravin.....	52

8.3	Rychlé občerstvení.....	53
9	Dnešní stravovací návyky obyvatelstva ČR.....	55
10	Stravování dětí školního věku a adolescentů.....	56
10.1	Školní jídelny.....	58
11	Význam zdravé stravy.....	60
12	Diskuze.....	61
12.1	Návrat k tradiční stravě.....	61
12.2	Problematika alkoholických nápojů.....	62
	Závěr.....	63
	Seznam použitých informačních zdrojů.....	64
	Tištěné zdroje.....	64
	Internetové zdroje.....	66

Úvod

Strava a příjem živin v ní obsažených, patří k základním lidským potřebám, na jejímž uspokojení závisí přežití jedince a celé společnosti. Jídlo ovšem neslouží pouze jako prostředek pro získání energie, ale má také společenský a kulturní význam. Pro některé jedince se stává zálibou, smyslem života či dokonce závislostí. Jídlo a pití je také spojeno s nejrůznějšími tradicemi a svátky a odráží historii daného území.

V dnešním globalizovaném světě je dostupnost potravin široká, v supermarketech si můžeme koupit potraviny z různých koutů světa, což bylo pro naše předky nepředstavitelné. Ti byli odkázáni na potraviny, které se na daném území pěstovali. Skladbu jejich jídelníčku ovlivňovaly také změny ročních období a sociální podmínky.

O historii stravování a jeho vlivu na naše zdraví se zajímám již delší dobu. Se stravováním jsou od nepaměti spojeny i nápoje. Právě z toho důvodu jsem se rozhodla část své bakalářské práce věnovat také problematice alkoholických nápojů a jakou roli hrály ve stravování našich předků. Konzumace alkoholických nápojů je totiž obecně považována za špatnou, ale v tradičním stravování našich předků hrála konzumace alkoholických nápojů významnou roli. Tato práce se bude věnovat nejprve živinám, které strava obsahuje, druhům základních potravin a alkoholickým nápojům. Následně bude nastíněno stravování obyvatel v minulosti na našem území, tedy základní skladba jejich jídelníčku. Především mě zajímá, jaké potraviny se konzumovaly, jak byly upravovány a jestli se v běžném jídelníčku vyskytovaly i potraviny, které se dnes již běžně nekonzumují. Obsah této kapitoly bude zabývat i alkoholickými nápoji, v jaké podobě je naši předci konzumovali a jak moc se změnila technologie jejich přípravy. Zajímat se budu také o faktory, které stravu našich předků ovlivňovaly. Jaký vliv na jejich stravování měly změny ročních období (do této kapitoly jsem se rozhodla zahrnout i ty nejtradičnější svátky, které se v průběhu roku slavily), příslušnost k sociální skupině a lokální odlišnosti na území Čech, Moravy a Slezska. Českou kuchyni řada lidí považuje za moc mastnou, tučnou a nezdravou. Já bych ve své práci toto tvrzení ráda vyvrátila.

Další kapitola se bude zabývat proměnou stravy po industrializaci a těm nejdůležitějším změnám, které se tehdy odehrály. Tento vývoj je spjatý s politickými rozhodnutími každé země a z toho důvodu se nedá obecně definovat. Proto jsem se rozhodla v této kapitole nastínit pouze základní body přechodu k moderní stravě. Nevynechám ani historii rychlého občerstvení, jelikož bývá velmi často součástí jídelníčku lidí. Část práce se věnuje složení

stravy obyvatel České republiky a k jakým změnám došlo v průběhu posledních deseti let a stravování dětí školního věku a adolescentů, protože právě v tomto období získává jedinec své stravovací návyky. Se stravováním dětí jsou spojené také školní jídelny, jelikož hrají v jejich stravování také velmi důležitou roli. Poslední kapitolu jsem se rozhodla věnovat významu zdravé stravy a jaký má strava vliv na lidský organismus.

1 Strava

Konzumace stravy je pro člověka životně důležitá činnost. Každodenní strava by měla uspokojovat všechny potřeby lidského těla. Tyto potřeby jsou průměrně spočitatelné, ale jsou také ovlivňovány fyzickou a psychickou zátěží, zdravotním stavem, pohlavím a věkem. Tato strava by ovšem neměla vytvářet přebytky. V našich podmínkách se již prakticky vůbec neseťkáváme s tím, že by stravy byl nedostatek, ba naopak. Kvantita stravy je větší, tělo má tedy mnohdy nadbytek sacharidů, tuků a bílkovin, ale na druhé straně zase mohou nějaké důležité složky potravy chybět, je to především vláknina a také vitamíny a minerální látky. Toto může způsobovat problémy, jakými jsou třeba obezita, nemoci a celkové zatížení organismu, a to i v případě, pokud se člověk nepřejídá a má dostatek pohybu, ale jeho strava je jednostranná. Tento problém se v současnosti vyskytuje napříč všemi věkovými kategoriemi a strádají jím nejvíce děti a mladiství. V dnešní době jsou stravovací návyky lidí ovlivněny hlavně masivní reklamou. Strava je fádni a skládá se převážně z masa, uzenin, mléčných výrobků, cukru, brambor, pečené vymílané mouky, kávy a alkoholu. Nedostatky vitamínů a různých prospěšných látek jsou kompenzovány produkcí potravinových doplňků, ale stále se zhoršující zdravotní stav populace (obzvláště těch nejmladších) napovídá, že tato kompenzace není dostatečná. Dobrou zprávou naopak je, že trh se zdravými potravinami v naší zemi je řazen mezi ty nejlepší v Evropě (Strnadelová & Zerzán, 2010).

1.1 Energie

Veškeré pochody v lidském těle, ať se již jedná o pohyb, myšlení, trávení či vylučování, se mohou odehrávat pouze v případě příjmu stravy obsahující vhodnou formou energie. Tato energie, která se uvolňuje spalováním určité potravinové látky se počítá v joulech (dříve v kaloriích) (Strnadelová & Zerzán, 2002). Většinu přijaté potravy lidské tělo nevyužívá jako okamžitý zdroj energie. Nejprve ji tělo stráví, metabolizuje a následně uloží v podobě různých typů energie do buněk, kde je připravena pro pozdější využití (Heidi, 2011).

Lidský organismus získává ze stravy tři druhy makroživin (makronutrientů), a to sacharidy (glycidy), tuky (lipidy) a bílkoviny (proteiny). Získává také mikroživiny (mikronutrienty), mezi které se řadí vitamíny, minerální látky a vláknina (Heidi, 2011).

1.2 Sacharidy (glycidy)

Sacharidy jsou významné přírodní organické látky. Většina sacharidů (mimo mléčného cukru – laktózy) se nachází v rostlinách, ve kterých vznikly při procesu zvaném fotosyntéza. Rostliny využívají sacharidy primárně jako zásobárnu energie (Borkovec, 2013).

K trávení sacharidů dochází vlivem působení α -amylázy (starší označení ptyalin a diastáza), která je vylučovaná pankreatem, v menším množství také slinnými žlázami a tenkým střevem (Heinrich, 2015). Další enzymy, které jsou důležité při trávení sacharidů jsou maltasa a sacharasa. K trávení dochází primárně ve střevech (Teplá, 2013). Všechny sacharidy se nakonec rozštěpí na univerzální zdroj energie – glukózu. Ta se vyskytuje v krevním řečišti (cca 5g), ve svalech, v mozku a v játrech, kde je uložena pro pozdější využití ve formě glykogenu (Heinrich, 2015).

Sacharidy a potažmo glukóza jsou nezbytné pro funkci lidského organismu, například nervové buňky jsou zcela odkázány na příjem glukózy z krve, jelikož postrádají schopnost uložit si přebytečnou energii ve formě tuků. Mozek sice představuje pouze 2% tělesné hmotnosti, ale jeho spotřeba glukózy je 25 % z její celkové spotřeby (Strunecká & Patočka, 2012) V průmyslově vyspělých západních zemích tvoří sacharidy asi 50 % z celkového energetického příjmu a z toho je v průměru 20 % ve formě cukru (Heinrich, 2015). Podle doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) by lidé neměli přijímat více než 10% energie ve formě jednoduchých cukrů (Borkovec, 2013).

Sacharidy dělíme na monosacharidy, disacharidy a polysacharidy podle počtu monosacharidových jednotek (Teplá, 2013).

1.2.1 Monosacharidy a Disacharidy

Monosacharidy obsahují jednu monosacharidovou jednotku a disacharidy dvě (Strnadelová & Zerzán, 2002). Z tohoto důvodu se rychle vstřebávají a dochází k okamžitému nárůstu hladiny glukózy v krvi. To má za následek vyplavení hormonu, který reguluje hladinu glukózy v krvi. Tento hormon se nazývá inzulin a je vylučován slinivkou břišní. Jeho nedostatek vede ke vzniku diabetu (cukrovky) (Vrablová, 2014).

Mezi nejznámější monosacharidy patří např. glukóza, fruktóza nebo ribóza (Strunecká & Patočka, 2012). Glukóza se přirozeně vyskytuje například v medu, fruktóza (ovocný cukr) v ovoci. Mezi disacharidy řadíme např. sacharózu, laktózu a maltózu. Sacharóza (někdy též

označovaná jako řepný cukr) se hojně vyskytuje především v průmyslově vyráběných potravinách, laktóza (mléčný cukr) je obsažena v mléce a v mléčných výrobcích (Vrablová, 2014).

1.2.2 Polysacharidy

Polysacharidy vznikly spojením alespoň deseti monosacharidových jednotek, na jejichž rozštěpení a tím pádem uvolnění energie je zapotřebí je enzymaticky natrávit. Z tohoto důvodu se z nich energie uvolňuje postupně podle potřeb organismu. Hladina cukru v krvi je tedy stálá, nekolísá a nedochází k přetěžování slinivky břišní (Strnadelová & Zerzán, 2002).

Jedná se o nejrozšířenější sacharidy v přírodě, mezi nejznámější patří škrob a glykogen (Teplá, 2013).

1.3 Tuky (lipidy)

Lipidy jsou látky hydrofobní povahy tzn. že jsou nerozpustné v polárních rozpouštědlech, jako např. ve vodě (až na některé výjimky, kterými jsou např. glykolipidy). Na druhou stranu se ovšem dobře rozpouští v nepolárních organických rozpouštědlech, jako např. v hexanu. Trávení lipidů se odvíjí podle typu mastných kyselin, které se v jejich molekule nachází. Jejich společnou vlastností je vždy sudý počet uhlíků nacházejících se v řetězci mastných kyselin (Heinrich, 2015).

Mastné kyseliny dělíme podle počtu atomů uhlíku na mastné kyseliny s krátkým řetězcem (méně než 6 atomů uhlíku), se středně dlouhým řetězcem (6-12 atomů uhlíku) a s dlouhým řetězcem (více než 12 atomů uhlíku). Obecně platí, že tuky s mastnými kyselinami se středně dlouhým řetězcem se podstatně rychleji hydrolyzují a resorbují oproti mastným kyselinám s dlouhým řetězcem (Heinrich, 2015).

Dalším kritériem, podle kterého můžeme dělit mastné kyseliny, je dvojná vazba. Rozlišujeme nasycené mastné kyseliny, které dvojnou vazbu neobsahují a nenasycené mastné kyseliny, které ji naopak obsahují. Nenasycené mastné kyseliny ještě dále dělíme podle počtu dvojných vazeb na mononenasyčené (obsahují pouze jednu dvojnou vazbu) a polynenasycené (obsahují více dvojných vazeb) (Heinrich, 2015).

Nasycené mastné kyseliny si dovede lidský organismus vyrobit sám, čili není nutné je přijímat potravou a jejich příjem slouží jako zdroj energie. Naproti tomu polynenasycené

tuky patří mezi látky esenciální (lidské tělo není schopno jejich syntézy) a je nutné je přijímat formou potravy. (Strnadelová & Zerzán, 2002)

V celkovém příjmu tuků (až 30% celkové energie dodané potravou) by měl být poměr nasycených a nenasycených tuků 1:3 (podle referenčních hodnot D-A-CH) (Heinrich, 2015).

Obsah tuků v přijímané stravě je pro náš organizmus velice důležitý. Nejenom, že tuky představují nejdůležitější energetickou rezervu v organismu, jsou ale také významné složky buněčných membrán a výchozí látky pro biologicky účinné sloučeniny (eikosanoidy) (Heinrich, 2015).

1.4 Bílkoviny (proteiny)

Každá bílkovina je složena z aminokyselin, které jsou navzájem spojené peptidovými vazbami a tvoří tak řetězec (Strnadelová & Zerzán, 2002). Jednotlivé proteiny se od sebe odlišují právě rozdílným obsahem a pořadím (sekvencí) aminokyselin (Heinrich, 2015).

K rozštěpení peptidových vazeb mezi aminokyselinami jsou zapotřebí specifické enzymy (peptidázy). Aminokyseliny jsou následně vstřebávány skrze sliznici tenkého střeva do krevního řečiště (Strnadelová & Zerzán, 2002). Dále jsou odvedeny do tkání, kde jsou využívány pro řadu funkcí, jako je např. formování kostí, tvorba nových krevních buněk, obnova a budování svalové hmoty atp. Existuje 21 druhů aminokyselin z nichž se tvoří všechny pro tělo vlastní bílkoviny (Heidi, 2011).

Jejich sekvence v molekule bílkoviny je geneticky zakódovaná (Heinrich, 2015).

Bílkoviny se v těle, na rozdíl od sacharidů a tuků, neukládají do zásoby, jejich přebytek, který tělo nevyužije se vylučuje močí z těla ven ve formě amoniaku a močoviny (Strnadelová & Zerzán, 2002).

Průměrný člověk by měl zkonzumovat 7 gramů proteinů za den na každých 9 kg své tělesné hmotnosti (Willett, 2017).

1.5 Vitamíny

Vitamíny patří mezi organické sloučeniny, na jejichž přítomnosti závisí průběh řady chemických reakcí (Strnadelová & Zerzán, 2002). Jen málokdy je vitamín jen jedna látka, většinou se jedná o celou skupinu látek, které jsou si podobné a mají v organismu

srovnatelný účinek. Jelikož si je lidské tělo nedokáže samo vyrobit, je zcela odkázáno na jejich příjem stravou (Teplá, 2013).

Vitamíny rozlišujeme na vitamíny rozpustné v tucích a ve vodě. Vitamíny rozpustné v tucích mohou být v těle uloženy, tím pádem málokdy lidský organismus trpí jejich nedostatkem. Může ovšem dojít k otravě z jejich předávkování. Naopak vitamíny rozpustné ve vodě se v těle neukládají a při jejich nadbytku jsou vyloučeny z těla ven močí (Teplá, 2013).

Mezi vitamíny rozpustné v tucích se řadí vitamín A (retinol) a jeho provitamíny (karotenoidy), vitamín D (kalciferoly), vitamín E (tokotrienoly a tokoferoly) a vitamín K (menachinon, fylochinon). Mezi vitamíny rozpustné ve vodě patří vitamín C (kyselina askorbová) a vitamíny skupiny B (např. riboflavin, niacin a biotin) (Klimešová, 2016).

1.6 Minerální látky a stopové prvky

Minerální látky a stopové prvky hrají důležitou roli při stavbě kostí, udržování osmolality, nervosvalové dráždivosti a jsou také součástí enzymů a hormonů. Rozdíl mezi minerálními látkami a stopovými prvky spočívá v jejich denním požadovaném množství. U minerálních látek je to více než 100 mg, zatímco u stopových prvků je to méně než 100 mg. Mezi nejdůležitější minerální látky se řadí vápník, sodík, draslík, fosfor, hořčík a chlór. K stopovým prvkům pak patří železo, zinek, jód, fluór, chrom, měď, selen, síra, hliník a mangan (Klimešová, 2016).

2 Základní potraviny

Potraviny se dělí na potraviny rostlinného a živočišného původu a nápoje. Jako potraviny rostlinného původu označujeme luštěniny, obiloviny, škrobnaté plodiny, olejniny, zeleninu, houby, ovoce, koření a cukr. Mezi potraviny živočišného původu řadíme vejce, mléko a mléčné výrobky, maso a ryby (Tuček, 2012).

2.1 Potraviny rostlinného původu

Luštěniny obsahují velké množství sacharidů, fosforu, vápníku, železa, kyseliny listové a vitamínů skupiny B, zatímco obsah tuků je mimo sóje a arašídů nízký. Jsou velmi ceněny pro svůj obsah vlákniny a bílkovin a slouží jako velmi dobrý zdroj energie (Tuček, 2012). Mezi luštěniny se řadí hrách, fazole, sója, cizrna čočka a také arašídý (mylně jsou někdy řazeny mezi ořechy) (Hartwig & Hartwigová, 2014).

Obiloviny typicky obsahují až 75 % sacharidů, 7-14 % bílkovin a 2-7 % tuku a jsou velmi významným zdrojem vlákniny, vápníku, draslíku, zinku, železa, hořčíku, selenu a vitamínů skupiny B. Výživová hodnota produktů, které se z obilovin vyrobí, je závislá na stupni vymílání mouky a na přidaných přísadách (tuk, cukr). Obiloviny spolu se škrobnatými plodinami zauímají význačné místo v lidské výživě a jsou neodmyslitelným zdrojem energie většiny lidí (Tuček, 2012).

Mezi škrobnaté plodiny řadíme například maniok, sladké brambory a jam, ale v našich končinách se s nimi setkáváme jen velmi zřídka. U nás jsou nejznámější škrobnatou plodinou brambory, které jsou díky obsahu škrobu velmi dobrým zdrojem energie. Obsahují také 2 % bílkovin, vlákninu, minerální látky a vitamín C (Tuček, 2012).

Do olejin se řadí např. řepka olejka, slunečnice, mák, dále se pak semena dýňová, lněná, sezamová či semena hořčice. Z nich se vyrábí tuky, oleje a margaríny nebo se přidávají do pokrmů (jako koření) a potravin (většinou pečiva). Některé z nich se konzumují samostatně. Jsou bohaté na obsah nenasycených mastných kyselin, ale i přírodních antioxidantů a řady dalších látek. Díky vysokému obsahu tuků ovšem zvyšují energetickou hodnotu daných výrobků (Pitřha & Poledne, 2009).

Zelenina je definována jako různé části rostlin, mohou to být např. kořeny, cibule, hlízy, stonky, listy, květy a mnoho dalších (Kopec, 2010). Zelenina je charakteristická pro svůj vysoký obsah vody (80-90 %) a z výživového hlediska zanedbatelným obsahem sacharidů (ve většině případů), tuků a bílkovin (zelenina s tmavě zelenými listy 4 %, ostatní 1-2 %).

Je ovšem velmi významným zdrojem vitamínů (zejména vitamínem C), karotenoidů a vlákniny (některé druhy) (Tuček, 2012).

Ovoce obsahuje velké množství vody, 5-15 % sacharidů (většinou ve formě jednoduchých cukrů) a zanedbatelný obsah bílkovin a tuků (mimo např. avokáda, které obsahuje 15 % tuků). Některé druhy jsou známé pro svůj vysoký obsah vitamínu C, vitamínů skupiny B, minerálních látek, karotenoidů a vlákniny (obzvlášť pektinu). Při dalším zpracování ovoce se jeho energetická hodnota zvyšuje přidáním cukru (např. marmelády), či se upravuje sušením, při kterém se snižuje obsah vitamínu C (Tuček, 2012).

2.2 Potraviny živočišného původu

Vejce obsahují velké množství živin a velmi kvalitní protein (jak v bílku, tak ve žloutku) (Tuček, 2012). Ve vaječném žloutku jsou obsaženy vitamíny D, E, A a B₁₂, omega-3 mastné kyseliny, cholin (je dobrý pro játra, nervy a správné fungování metabolismu) a lutein (chrání oči). Zároveň ale obsahuje skoro 200 mg cholesterolu (jeden velký vaječný žloutek). Právě kvůli obsahu cholesterolu ve vaječném žloutku se řada lidí obává vejce konzumovat, nebo jsou součástí jejich jídelníčku pouze výjimečně. Obecně se totiž tvrdí, že každodenní konzumace vajec zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi, což může vést k mozkovým příhodám a onemocněním srdce. Ve skutečnosti si většinu cholesterolu v krvi vytváří lidské tělo samo (v játrech se vytváří trojnásobek až desetinásobek cholesterolu, než je množství přijímané potravou). Hladina cholesterolu v krvi je ovlivněna skladbou jídelníčku a životním stylem jedince. Pokud tedy jedinec konzumuje rozumné množství vajec, tak mu to rozhodně neublíží, ba naopak přijde o řadu prospěšných látek, které vaječný žloutek obsahuje (Hartwig & Hartwigová, 2014).

U savců mléko představuje komplexní zdroj výživy a jeho složení odpovídá potřebám toho konkrétního druhu (Strnadelová & Zerzán, 2010). Hlavními bílkovinami obsaženými v mléce jsou laktalbumin, kasein a řada imunoglobulinů. Mléko a výrobky z něj jsou jediným zdrojem mléčného cukru (laktózy) a obsahují také množství vitamínů, a to nejen těch rozpustných ve vodě, ale i rozpustných v tucích. Jsou také významným zdrojem vápníku, fosforu, hořčíku a draslíku. Čerstvé mléko je ovšem potencionálně velmi rizikovou potravinou, ale ve vyspělých zemích se vlivem pasterizace a kontroly stád dobytka toto riziko eliminovalo (mlékem byla přenášena např. brucelóza či TBC) (Tuček, 2012).

Mléčné výrobky zaujímají velice důležité místo v lidské výživě. Mezi jedny z nejrozšířenějších výrobků z mléka patří sýry. Vzhledem k odlišnostem při výrobě různých druhů sýrů je jejich složení odlišné, ale všechny z nich jsou významným zdrojem bílkovin, vápníku, minerálních látek, vitamínů D, A, E a také vitamínů skupiny B. Některé druhy ovšem mohou obsahovat velké množství soli. Další velmi významné potraviny vyrobené z mléka jsou kysané mléčné výrobky. Vznikají fermentací, při které se z laktózy vytváří kyselina mléčná a díky tomu mohou kysané mléčné výrobky konzumovat i lidé s intolerancí na laktózu. Obsahují všechny živiny, které se vyskytují v mléce. Některé mléčné výrobky obsahují i kmeny bakterií mléčného kvašení (např. bifidobakterií a laktobacilů), které mají příznivý vliv na složení střevní mikroflóry. Tyto zdraví prospěšné bakterie se označují jako probiotika a vyskytují se zejména v jogurtech (Tuček, 2012).

Mezi další potraviny živočišného původu se řadí maso, které obsahuje bílkoviny (až 20% hmotnosti), tuky, železo, měď, hořčík, fosfor, draslík, zinek a vitamín B₁₂. Naopak obsah sacharidů v mase je velmi malý. Složení a výživová hodnota masa je ovlivněna nejenom druhem masa, ale také jateční hmotností a způsobem zpracování. Poměr tučné a libové části masa je klíčovým faktorem, který ovlivňuje nejenom energetickou hodnotu, ale také obsah živin. V libové části masa jsou přítomny především anorganické živiny, zatímco v té tučné vitamíny rozpustné v tucích. Velmi významným zdrojem vitamínů a minerálních látek jsou také vnitřnosti, ale mohou obsahovat toxické látky z prostředí (Tuček, 2012).

Mezi velmi hodnotné potraviny patří zvěřina, která obsahuje daleko více bílkovin než maso z jatečných zvířat. Má také velmi malý obsah tuků a neobsahuje žádné léky (např. antibiotika). Jedná se tedy o velmi chutnou a zdravou potravinu. Charakteristická tmavá barva masa je způsobena pohybem zvířat (Wandel, 2005).

Z masa se vyrábí velké množství potravin. Tyto masné výrobky mohou být buď tepelně opracované či neopracované, fermentované, uzené nebo se z nich vyrábí polotovary a konzervy. Takto vyrobené potraviny mají většinou vysoký podíl tuků a solí, to znamená, že z nutričního a energetického hlediska jsou méně vhodné než samotné maso. Vlivem tlaku ze strany výrobců i spotřebitelů na co nejnižší cenu dochází také k nahrazování masa v těchto potravinách a to nejčastěji kůžovými emulzemi, separáty či rostlinnými bílkoviny (Tuček, 2012).

Ryby jsou vynikajícím zdrojem bílkovin a obsahují také řadu mikronutrientů. Ryby se dělí na ryby s bílým a tučným masem. Ryby s bílým masem, jako je například treska, mají

velmi malé množství tuků. Tučné ryby jsou bohatým zdrojem omega-3 polynenasycených mastných kyselin a vitamínů D a A. Tyto ryby mají tmavší maso a patří mezi ně například sardinky, pstruh, sled' a makrela. Rybí maso slouží jako významný zdroj jódu. Ryby jsou totiž schopné akumulovat stopové prvky nacházející se v mořské vodě, což ale také může mít za následek obsah toxických látek (Tuček, 2012). Maso z ryb je velice prospěšné pro srdce a artérie, látky v něm obsažené snižují riziko vzniku mrtvice či srdečního záchvatu. Je také dobré pro lidský mozek, protože přispívá k jeho správnému vývoji a také ke zlepšení paměti. Alternativní volbou, pokud je konzumace masa z ryb z nějakého důvodu nemožná, jsou doplňky stravy obsahující rybí tuk. Ryby by se měly konzumovat dvakrát týdně (Willett, 2017).

2.3 Přídavné látky (aditiva)

Přídavné látky se podle svého původu dělí na syntetická, syntetická identická s přírodními a přírodní. Na základě své funkce jsou rozděleny do kategorií dle směrnice 95/EC (Müllerová, 2014). Aditiva se do potravin přidávají z celé řady důvodů. Mezi ty nejdůležitější patří prodloužení doby skladování (antioxidanty, konzervační látky), úprava chuti (umělá sladidla, aromata), vzhledu (barviva) a konzistence (emulgátory, zahušťovadla). Přídavné látky, které jsou u nás povolené, jsou uvedené na seznamu přídavných látek a jejich maximální povolené množství v různých potravinách je limitován ministerstvem zdravotnictví. Všechny látky, které se jako aditiva používají, prochází toxikologickým vyšetřením, vyšetřením na potenciální karcinogenitu a schvalovacím řízením. Jejich přítomnost musí být na výrobku vždy uvedena a to buď názvem dané látky či mezinárodním číselným kódem E (Tuček, 2012).

U některých potravin je používání aditiv zcela zakázáno. Mezi tyto potraviny se řadí med, nearomatizovaný čaj, káva, cukr, sušené těstoviny, sterilované či pasterované mléko, neochucené kysané mléčné výrobky a nezpracované potraviny (Müllerová, 2014).

Do některých potravin se může používat pouze omezené množství aditiv. Mezi tyto potraviny patří extra džemy, ovocné a zeleninové šťávy, nektary, kakao, čokoláda, rosoly, smetana, zahuštěné mléko, sýry, máslo, neemulgované tuky a oleje, chléb a pivo (Müllerová, 2014).

Zvláštní kategorií jsou potraviny určené pro výživu kojenců a malých dětí. U nich platí zákaz používání barviv, konzervačních látek a sladidel a je dovoleno používat jen určitá aditiva (Müllerová, 2014).

3 Alkoholické nápoje

Alkohol (chemickým složením ethanol) je bezbarvá kapalina, která vzniká lihovým kvašením či se připravuje synteticky. Nejrozšířenějším způsobem jeho přípravy je alkoholové kvašení. Používají se přírodní látky, které obsahují velké množství sacharidů (např. brambory, ovoce, obilí, cukrová řepa či třtina) a kvasinky. Ty mohou být buď kultivované (např. *Saccharomyces oviformis*) nebo „divoké“ (např. *Kloeckera apiculata*), které vyvolávají kvašení v přírodě (Ehrmann & Schneiderka, 2006).

Ethanol se využívá např. i v lékařství díky svým antiseptickým vlastnostem a také jako rozpouštědlo. Je také obsažen v různé koncentraci v alkoholických nápojích. V pivu to bývá něco mezi 3-8 % a u vína 8-14 %. V likérech a destilátech je jeho obsah podstatně vyšší. U likérů to bývá kolem 20-50 % a u destilátů 40-60 %. Množství obsahu alkoholu v krvi (a biologických tekutinách) bývá vyjádřeno v promilích (Machová, 2016).

Člověk je schopný odbourávat alkohol díky enzymu, který se nazývá alkohol dehydrogenáza. Gen, který je zodpovědný za tento enzym se podle vědců vyvíjel možná i miliony let. To dokazuje fakt, že alkohol konzumoval člověk (a jeho předci) po celou dobu svého vývoje. Všechny lidské společnosti ovšem alkohol neznali - např. severoameričtí indiáni. Mají proto geneticky nižší schopnost odbourávat alkohol, podobně je tomu i u žen (Večerníček, 2017).

Konzumace alkoholu není ovšem jen čistě lidskou záležitostí. Vědci byla popsána celá řada případů, kdy si alkohol oblíbili i jiní zástupci živočišné říše. Zkvašené ovoce je oblíbené např. u opic, papoušků, hmyzu či losů. Jak ukázala pozorování, tak lidooopi tíhnou k alkoholu zcela přirozeně, např. i ruský vědec I.P. Pavlov popisuje zálibu v alkoholu u šimpanzů. Fakt, že je alkohol konzumován celou řadou živočichů, vyvrací tvrzení, že alkohol má na člověka pouze negativní vliv (a to především na inteligenci a potenci) (Večerníček, 2017).

Alkohol působí na nervovou soustavu, navozuje příjemný pocit, povzbuzuje chuť k jídlu a má i sociální význam. Jeho účinek na lidský organismus se především odvíjí od zkonsumovaného množství, fyzického a psychického stavu jedince a také mnoha dalších faktorech (např. na náladě, jídle). Když je jeho koncentrace v krvi kolem 0,5 promile, tak alkohol omezuje napětí, úzkost, strach, poskytuje sebedůvěru a navozuje pocit uklidnění. Při koncentraci 1,5 promile navozuje potřebu sduřování se, ztrátu zábran,

mnohomluvnost, ale také může narušit svalovou koordinaci jedince. Pocity zvýšené tělesné a duševní výkonnosti jsou pouze subjektivní. Bylo zjištěno, že pokud se v krvi vyskytuje i velmi malá koncentrace alkoholu, tak dochází ke zpomalení pozornosti, reflexů a vnímání. Při koncentraci 2-3 promile alkoholu dochází k těžké poruše hybnosti, vnímání, soudnosti a zpravidla je doprovázená agresivním chováním a pocitem smutku. Když je koncentrace kolem 3-4 promile jedinec upadá do bezvědomí a ke smrti dochází při koncentraci 4-5 promile. Úmrtí nastává v důsledku zástavy dechu a srdečního selhání (dochází k útlumu prodloužené míchy) (Machová, 2016).

Pití alkoholu negativně ovlivňuje metabolismus živin, vitamínů, minerálních látek a také regulaci vody. Narušení regulace vody má negativní vliv na fyziologické funkce lidského organismu (*Jaké jsou účinky alkoholu...*, ©2019). Dlouhodobé požívání alkoholu zatěžuje játra a může dojít až ke vzniku jaterní cirhózy. Jeho dlouhodobá konzumace má také negativní vliv na ledviny (může dojít až k jejich selhání), slinivku břišní, žaludeční sliznici, srdce a mozek (mozková mrtvice) (*Tělo a alkohol...*, ©2019).

U některých skupin obyvatel tvoří 5-10 % denní energetické spotřeby alkohol (u alkoholiků až 50 %). Energie dodaná ve formě alkoholu, pokud jsou stravovací návyky stejné, se přičítá k energii přijaté konzumací potravin, což zvyšuje riziko nadváhy a obezity (Heinrich, 2015).

Naopak při nadměrném požívání alkoholu se ve většině případů jídelní návyky změní. Příjem energie je z velké části právě ve formě alkoholu a konzumace normální stravy se snižuje. V těchto případech se nadváha a obezita vyskytují jen velmi vzácně, i když příjem energie je vysoký. Je to způsobeno tím, že při chronické konzumaci se alkohol metabolizuje primárně působením MEOS. Tato metabolická cesta působí na energetickou bilanci negativně (Heinrich, 2015).

4 Strava před rokem 1900

Až do poloviny 19. století se stravování nijak nelišilo od předchozích let, vyskytovaly se hladomory a shánění jídla bylo absolutní prioritou každodenního života. Struktura stravy byla ovlivňována ročním obdobím a místní produkcí. Strava obyvatel před průmyslovým věkem nespĺňovala základní požadavky výživy, těžko se trávila a kvůli nedodržování hygieny mnohdy způsobovala celou řadu nemocí (Freedman, 2008). Podvýživa byla naprosto běžným jevem a lidé neměli vůbec žádné ponětí o doporučených nutričních hodnotách. Nejhorší na tom byly chudé vrstvy, ať již na vesnicích či ve městech, které konzumovaly málo výživnou jednotvárnou a především nedostatečnou stravu. Podvýživa ovšem neohrožovala pouze lidi z nižších vrstev, ale také ženy a dívky, díky hierarchickému uspořádání rodiny. Nejprve a nejvíce jedl vždy muž, po něm následovali synové, a nakonec dívky a matky (Lenderová, Jiránek & Macková, 2013). Lidé hodnotili potraviny především podle toho, jak dokázaly zasytit, jaká byla náročnost na přípravu a kolik stály peněz (Freedman, 2008).

4.1 Obiloviny

Mezi velice populární potraviny se řadily obiloviny a výrobky z nich. Byly populární především díky jejich dlouhodobé trvanlivosti a velkému obsahu sacharidů (Freedman, 2008). Jednalo se také o nejlevnější způsob stravování, maso bylo tehdy zhruba o 11 % dražší a ryby dokonce o 60 % (Lenderová, Jiránek & Macková, 2013). Obiloviny se konzumovaly v polévkách, jako hustá kaše, chléb, rohlíky, knedlíky, nudle, lívance a při zvláštních příležitostech jako koláče a sladké pečivo (Freedman, 2008).

Při mletí na vysoko se z pšenice získává hrubá mouka či krupice. Krupicová kaše je spolu s prosnou kaší řazena mezi prastaré pokrmy. Byla připravována ve sladkém pivě omaštěná makovým olejem a oslazená medem. Z ječmene se mimo sladu získávají také kroupy, které hrály ve stravování našich předků důležitou roli. Pokrmy se připravovaly i z žita, a to především tmavý chléb, náhražka kávy (melta), perníky či se z něj páčil nejrůznější alkohol (např. džin a rezná) (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Mezi dnes opomíjené obiloviny patří jáhly (oloupané obilky prosa). Naši předci je konzumovali k obědu ve formě jáhlového nákypu či jako jáhlovou kaši a tzv. „jáhelník“ (jáhly s mlékem, které se spolu se švestkami zapekly) byl dokonce součástí štědrovečerní či svatební tabule. Jídla se připravovala také z pohanky. Dělaly se z ní různé druhy kaší, či

se konzumovala dušená zalitá rozpuštěným máslem (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Tato strava, díky vysokému obsahu sacharidů (především ve formě škrobu), sice pokryla denní spotřebu energie, chyběla jí však celá řada důležitých živin. Lépe na tom byla strava s kombinací obilovin a luštěnin díky obsahu esenciálních aminokyselin nacházejících se v hrachu, čočce a fazolích. Ovšem i tato strava postrádala důležité vitamíny a stopové prvky (Freedman, 2008).

4.1.1 Pečivo

K pečení chleba se používalo žito, ale také oves a ječmen. Když nebyla dostatečná úroda, tak se do mouky také přidávaly nejrůznější kořínky, bylí, poupata a někdy dokonce i mech a hlína. Chudí lidé konzumovali chléb tmavý, zatímco ti bohatší bílý (Lenderová, Jiránek & Macková, 2013).

Ač se od sebe stravování v jednotlivých regionech odlišuje, tak chléb se jedl ve všech oblastech. Na našem území se připravoval z vykynuté žitné mouky a následně se pekl ve vyhřáté peci. V jiných částech Evropy se připravoval z kukuřičné či jiné mouky a pekl se v kopulovitých pecích či na kamenech. I když se jednalo o každodenní pokrm, který provází lidstvo od nepaměti, tak se na stole vždy nevyskytoval (především v horských oblastech, kde byly horší podmínky pro pěstování obilí). Někteří jej pekli jednou za dva týdny a někde se dokonce nepekl vůbec a lidé si jej kupovali u pekaře pouze při zvláštních příležitostech (Habustová & Veselská, 2004).

Předtím, než lidé bochník či veku snědli, tak jej pokřizovali a pronesli krátkou modlitbu. Chléb se ve většině případů krájel na krajíce (či skývu) a natíral se škvařeným sádlem, máslem, pomazánkou či medem. Na našem území připravovali naši předci chléb na dvanáct způsobů. Byl to například chléb pohankový, žitný, ječný, jáhlový, prosný, ale také mazancový, zemlový či oplatkový (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Jiné druhy pečiva, zejména to sladké a tvarohové, se pekly především při zvláštních příležitostech. Pekly se nejrůznější buchtý, koláče, koblihy, bábovky a mnoho dalšího. Typy sladkého pečiva, které se připravovaly, se napříč různými oblastmi odlišovaly a mnohdy se recepty na jejich přípravu lišily i v rámci různých rodin. Recepty se předávaly z generace na generaci a hospodyně je pečlivě sřežily. Peklo se nejenom z těsta kynutého (které bylo symbolem prosperity) a listového, ale také např. z překládaného, třeného,

křehkého, piškotového, sněhového či odpalovaného. Sladké pečivo se zdobilo či plnilo nejrůznějšími druhy ať již čerstvého či sušeného ovoce, oříšky, tvarohem, povidly, mákem, skořicí a sladilo se nejčastěji medem, sirobem a později i cukrem (Habustová & Veselská, 2004).

4.2 Luštěniny

Luštěniny byly odjakživa součástí jídelníčku našich předků. Jedl se především hrách, čočka a fazole. V lidové medicíně se luštěniny používaly k čištění trávicího traktu (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016).

Hrách byl součástí jídelníčku jak chudých, tak i bohatých obyvatel. Jedl se buď tlučený, drcený, vařený, pečený, přidával se do bramboráků, polévek, kaší, sekané a dokonce se z něj připravovala i bábovka (tzv. „hrachová bába“). Z hrachu se připravovala i slavnostní jídla a na Velikonoce se na našem území jedla také „pučálka“ (Obůrková & Orsálová, 2010).

Z fazolí se připravovala nejčastěji polévka, nákypy či nejrůznější kaše. Konzumovaly se také fazolové lusky, které se vařily nebo sušily (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016).

Čočka byla v Evropě považována za jídlo bohatých. Připravovala se buď samotná či na stejný způsob jako ostatní luštěniny (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016). Čočka se v kuchařských knihách objevila v polovině 17. století, ale více se rozšířila až o 200 let později (Obůrková & Orsálová, 2010).

4.3 Maso, mléko a máslo

Maso bylo považováno za slavnostní pokrm. Maso bylo velice drahé a míra jeho konzumace byla přímo úměrná finanční situaci a společenskému postavení (Freedman, 2008). Spotřeba masa na hlavu byla na počátku druhé poloviny 19. století 7,5 kg ročně. Na venkově byla spotřeba masa zpravidla vyšší, to se ovšem netýkalo chudých vrstev. Nejvíce se jedlo hovězí maso, z něhož se nejprve uvařila polévka a vyvařené maso se poté konzumovalo s omáčkou. Na venkově dávali lidé přednost spíše masu vepřovému. Drůbež se řadila ke svátečnějším pokrmům a na stole se objevovala pouze nárazově. Konzumovalo se také maso z vrbců, psů, koček, chroustů a pokud bylo nejhůře tak se poráželi i koně (Lenderová, Jiránek & Macková, 2013).

Mléko se v dřívějších dobách pilo buď kyselé či sladké a dělal se z něj tvaroh, který se sušil na slunci a přidávala se do něj sůl. Ve venkovských hospodách se tvaroh nakládal

s cibulí, kmínem a solí. Pokud se ponechal v teple, tak se roztekl a připravovala se z něj polévka. Za nejzdravější mléko bylo považováno mléko májové. Bylo také používáno, stejně jako bylinné nálevy, k jarnímu pročišťování organismu (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016).

Jogurty se k nám rozšířily z Východu a nejprve sloužily jako lék při zažívacích potížích. Mezi další výrobky z mléka patří sýr, který se tradičně podával na konci slavnostní večeře (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016). Přípravovaly se také sýry se šalvějí, kmínem či muškátovým květem. Tyto jemnější a dražší sýry byly tak oblíbené, že se vyvážely do Německa, Lužice či Saska (Obůrková & Orsálová, 2010).

Mezi nejdůležitější omastek patřilo po celá staletí vepřové sádlo. Sádlo se vypékalo namírném ohni za neustálého míchání, aby se nepřipálilo. Z vepřového sádla se také vyráběly škvarky, které se jedly teplé nebo studené s chlebem, bramborami, čočkou či hrachem. Máslo pastevci získávali ze smetany, kterou nalili do koženého měchu a pohybovali s ním nad ohněm. Při výrobě másla vzniká podmásí, které se používalo pro dietní léčení, jelikož obsahuje velmi málo tuku (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016).

4.4 Ovoce a zelenina

I když lidé ovoce a zeleninu jedli od pradávna, tak se na jídelním stole až do šedesátých let 18. století objevovala jen občas. Hlavním důvodem byl fakt, že ovoce a zelenina nedokáže sama o sobě zasytit a také často způsobovaly při nedostatečné hygieně zažívací problémy (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016).

Konzumace ovoce a zeleniny byla ovlivněna především klimatickými poměry a zeměpisnou polohou. Ze zeleniny se na stůl dostávalo především zelí, vodnice a mrkev (Lenderová, Jiránek & Macková, 2013). Ovoce se také sušilo, čímž ovšem ztrácelo celou řadu vitamínů (Freedman, 2008). Přípravovaly se z něj také džemy, marmelády, kompoty a povidla. Mezi nejoblíbenější ovoce našich předků patřily jablka, hrušky, švestky, třešně, broskve a meruňky. Z lesního ovoce to byly především borůvky, brusinky, jahody, maliny a ostružiny (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016).

4.5 Med a cukr

Před začátkem používání třtinového a řepkového cukru byl hlavním sladidlem včelí med. V Čechách má med dlouholetou tradici. Dokonce se od 11. století začal vyvážet i do okolních zemí a v Praze se konaly speciální medové trhy. Medem se sladily především

kaše, nápoje (i pivo a víno), některé druhy chleba a i masité pokrmy. Prosná kaše oslazená medem byla tak populární, že se podávala i vzácným návštěvám. Při pečení cukrovinek a piškotů byl ovšem med jako sladidlo nevhodný. Med se také dříve používal k léčbě infekčních chorob. Konzumoval se při onemocnění žaludečními vředy, bronchitidě, nespavosti, žlučníku, jater a nedostatku hemoglobinu, jelikož obsahuje také železo (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Z medu se také vyráběla a vyrábí medovina. Na tvorbu tohoto opojného nápoje se zachovalo spousta receptů. Medovina se vyráběla z jednoho dílu medu, šesti dílů vody a koření, především muškátového oříšku, skořice, zázvoru někdy i pelyňku nebo chmele. Následně se tato směs povařila a nechala se kvasit. Medovina se skladovala co nejdéle, aby dosáhla lepší chuti (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Cukr byl součástí stravy v bohatých a aristokratických rodinách, kde se používal k doslazování dezertů. Mezi ostatní obyvatelé se rozšířil až po roce 1800 a stal se tak novým levným zdrojem kalorií (Freedman, 2008). V roce 1833 vznikla v Dačicích první cukrová rafinerie na našem území. Cukr byl tehdy k dostání především v podobě homolí, které se z něj vyráběly. Tyto homole nebyly ovšem moc praktické, jelikož se pro použití v kuchyni musely rozsekat na menší kousky. Kostkový cukr, jak ho známe dnes, vynalezl ředitel dačické rafinerie a nechal si jej v roce 1843 patentovat (Obůrková & Orsáhová, 2010).

4.6 Koření

Koření se používalo pro dosažení lepší chuti jídla. Aromatické rostliny byly pěstovány na zahrádkách, byl to např. kmín, kopr, fenykl, anýz, majoránka zahradní, bazalka pravá, libeček, saturejka (která se přidávala do omáček) či šalvěj (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Pelyněk pravý nebo pelyněk estragon se přidával k tučným jídlům. Na dochucení masa, omáček a kompotů (hruškového a jablečného) se používal puškvorec (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Kmín je jedno z nejstarších a zároveň nejlevnějších koření. Přidával se do pečiva (např. do chleba či housek), polévek, omáček, kysaného zelí a ochucovaly se jím také brambory či některé uzeniny (Obůrková & Orsáhová, 2010).

Hojně se využíval také hřebíček či zázvor, který se používal i jako léčebný prostředek proti nachlazení (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Skořice, která se v dnešní době přidává především do perníků, nákypů a moučníků, sloužila dříve také k ochucení nádivek, masa či sekaných směsí (Obůrková & Orsáhová, 2010).

Exotické koření mělo velký význam pro bohaté a vznešené obyvatele a jeho hledání bylo i jednou z příčin nových cest do zámoří. (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

4.7 Nápoje

Nápoje hrají v lidském stravování velice důležitou roli. Jejich konzumace byla ovlivněna především regionálně. Všude se samozřejmě konzumovala voda, která ovšem nebyla vždy pramenitá či zdravotně nezávadná (Lenderová, Jiránek & Macková, 2013). Mnohdy se i ochucovala přidáváním medu, lesního ovoce či břízovou mízou. Lidé pili také různé odvary z bylin. Dále se konzumovalo pivo, víno, mošt a různé druhy pálenek (Obůrková & Orsáhová, 2010).

4.7.1 Voda

Voda je bezbarvá kapalina bez chuti a zápachu. Rozlišujeme několik typů vod: vody sladké a slané (naprosto nevhodná k pití) a dle obsahu minerálních látek na tvrdé (z podzemních pramenů) a měkké (např. déšť či voda). Člověk je schopný bez vody vydržet nejdéle 7-10 dní (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

V dřívější době měla každá vesnice svůj vlastní zdroj vody. Jednalo se buď o pramen, studnu či cisternu. Mezi zdroje pitné vody v Praze se řadily studny, kašny a prameny (např. Topolka, Hajnovka, Krocinka a nejznámější Mariánský pramen, který se považoval za léčivý). Minerální prameny byly od pradávna ceněny pro svoji neobvyklou vůni, chuť a někdy i teplotu. Na našem území se k těm nejznámějším řadí např. karlovarský Mlýnský pramen a Vřídlo či Rudolfův pramen, který se nachází v Mariánských lázních. Tyto prameny jsou vhodné k léčbě např. močových cest, ledvin, či jaterních a metabolických poruch (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

4.7.2 Alkoholické nápoje

První písemné zmínky o výrobě piva máme již z doby Sumerů. Jedná se tedy o jeden z nejstarších kulturních nápojů. Tento nápoj se ovšem od dnešního továrního piva velmi

odlišoval, ať již způsobem výroby, konzistencí, vzhledem a dokonce i chutí. Dříve se jednalo o nápoj vyráběný ze zkvašených obilovin a bylo konzumováno napříč všemi společenskými vrstvami (Večerníček, 2017). Nefiltrovalo se a mnohdy se jednalo spíše o takovou kaši s obsahem alkoholu a škrobu. Ve středověku se dokonce konzumovalo i ohřáté a přidávalo se do něj i nejrůznější koření. Občas bylo tak husté, že se nepilo, ale usrkávalo se z misek či se konzumovalo pomocí lžice (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Vyráběly se dva základní druhy piva, a to bílé (pšeničné) a tmavé (ječné), které obsahovalo méně alkoholu a mělo nahořklou chuť. Služebnictvo (bez rozdílu pohlaví) pilo tzv. řídké pivo (jednalo se o méně kvalitní tmavé pivo), zatímco bohatší obyvatelé konzumovali pivo bílé (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

První dokument o výrobě piva na našem území se datuje do roku 1088. Nicméně velkovýroba piva, která nahradila lokální především domácí výrobu, nastala až po polovině 19. století. V roce 1842 byl založen první akciový pivovar v Plzni a v sedmdesátých letech se v Praze nacházelo již kolem padesáti pivovarů. Velký rozkvět pivovarnictví byl zaznamenán především v letech před první světovou válkou. Pivo, někdy též nazýváno jako „tekutý chléb“, bylo považováno za výživný nápoj a prostředek pro povzbuzení chuti k jídlu a trávení. Jakékoliv jeho zdražení budilo u lidí vždy velkou nevoli a to nejenom mezi dolními vrstvami (Lenderová, Jiránek & Macková, 2013).

Vinná réva je jedna z nejstarších kulturních rostlin a symbolizuje družnost, veselost a pravdu. Spolu s chlebem hraje důležitou roli v křesťanství, kde symbolizují věčný život. Do světa se vinná réva rozšířila z oblasti Kavkazu. Na Moravě se vinná réva začala pěstovat od 3. století a o velký rozvoj se zasloužil císař Karel IV (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Víno vzniká kvašením šťávy vylisované z plodů vinné révy. Víno se v zásadě dělí na bílé, růžové a červené. Bílé víno obsahuje větší množství kyselin a z toho důvodu se konzumuje k lehčím pokrmům z masa, sýrům či jako aperitiv. Víno červené se hodí spíše k tučnějšímu masu, zvěřině či ke sladkým dezertům. Podle množství obsaženého cukru se vína dále dělí na sladká, polosuchá a suchá. Vína se samozřejmě rozlišují ještě podle řady dalších kritérií (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Víno bylo považováno za dar od Boha a vzácný lék. Je to také kvůli obsahu resveratrolu. Tato látka slouží jako prevence proti cukrovce a kardiovaskulárním onemocněním. Víno

sehrává také roli v prevenci vůči rakovině. Obsahuje totiž fenoly, které zpomalují stárnutí buněk a mají antioxidační účinky. Česká republika je řazena mezi země, které produkují kvalitní víno. Zejména moravské vinné oblasti jsou proslulé po celém světě (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016).

Dříve rolníci destilovali líh z různého ovoce, obilovin či z toho, co zbylo po lisování vína (Freedman, 2008). Ovocné pálenky (zejména slivovice) byly a jsou typické především pro oblast Moravy. Postup výroby destilátů je historickými prameny doložen od 14. století, i když tyto postupy znali lidé již od pravěku (Obůrková & Orsáhová, 2010). K velkému rozvoji došlo po roce 1800, kdy chemici zjistili, že k vyrobení požitelného lihu se dají použít také brambory. Nápoj vyrobený z brambor byl velice chutný, trvanlivý a cenově dostupný. Odpad z jeho destilace byl používán ke krmení prasat. Proto jeho produkce rostla, což bylo podpořeno i rozšířením pěstování brambor (Freedman, 2008). K rozmachu v této oblasti došlo v roce 1835, kdy mohli rolníci pálit vlastní kořalku až do objemu 56 litrů (jednoho vědra) (Obůrková & Orsáhová, 2010).

Velice oblíbeným tradičním starobylým nápojem byla medovina. Vyráběla se podomácku z medu, který se smíchal s vodou a následně se nechal kvasit. Medovina se vyráběla tmavá a světlá. Její chuť se odvíjela nejenom od druhu a množství medu, které se na její výrobu použilo, ale také na době kvašení, teplotě a také na koření (Obůrková & Orsáhová, 2010).

Likéry se vyrábí z lihu, cukru, vody a kořených látek (především silic). Jejich výroba začala před staletími a byla spojována s léčitelstvím. Mezi oblíbené likéry patřil např. vaječný, broskvový, bezinkový, puškvorcový, zázvorový či kmínový. Likérem typickým pro Českou republiku je „Becherovka Original“ která byla původně využívána jako žaludeční kapky. Tento likér se servíruje jako koktejl, aperitiv, digestiv či jako horký nápoj. Mnohdy je becherovka označována jako třináctý léčivý pramen Karlových Varů (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016).

4.7.3 Káva

Káva patří v dnešní době k nejrozšířenějším teplým nápojům. První zprávy o tomto povzbuzujícím nápoji se do Evropy donesly v 16. století. Od 17. století začaly ve velkých městech vznikat kavárny (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016). První pražská kavárna byla založena kolem roku 1715 v Karlově ulici (v domě u Zlatého hada) (Obůrková & Orsáhová, 2010).

Káva byla původně nápoj určený pro aristokraty a bohatou buržoazii. Od sedmdesátých let 18. století si ji ovšem mohli dopřát i běžní lidé a postupně tento povzbudivý nápoj, do kterého se lámal chleba, nahradil pивní a moučné polévky, které se až do té doby podávaly k snídani (Freedman, 2008). O rozšíření kávy mezi české venkovany se zasloužili také kněží, kteří vyzívali lid, aby tímto nápojem nahradili pití pálenky. V lidové medicíně se káva používala také jako lék (především při průjmech) (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

5 Odlišnosti ve stravě v závislosti na střídání ročních období

Výběr jídel a skladbu tradičního jídelníčku našich předků po staletí ovlivňovalo střídání teplých a studených měsíců, ale také nejruznější svátky a s nimi spojené půsty (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016). Mezi nejvýznamnější svátky a oslavy, které jsem se rozhodla do této kapitoly zařadit patří Velikonoce, které představují ústřední bod liturgického kalendáře. Dále se budu věnovat dožínkám, vinobraní, rybolovům, honům, adventu, Vánocím a zabíjačkám.

5.1 Jaro

Mezi jarní měsíce jsou řazeny březen, duben a květen. Důležitým mezníkem mezi chladnými měsíci a těmi teplejšími byl 12. březen, kdy docházelo k zahajování prací na poli. Po dlouhém období chladných zimních měsíců bylo nezbytné zajistit tělu přísun výživné potravy. K jarním jídlům náležel pokrm z naklíčeného hrachu (nazývaný pučálka). Připravoval se tak, že se nejprve neloupaný hrách namočil do slané vody a poté se dal na vlhké plátno, kde naklíčil. Následně se semena upražila (na sucho nebo na omastku) a ochutila buď solí a pepřem nebo se osladila medem. Takto upravená semena se prodávala i v pražských ulicích, jako obdoba dnešního popcornu. Mezi další jarní jídlo se řadila „hlavnička“ (velikonoční nádivka), která se připravovala z uzeného, hovězího a vepřového masa. Toto maso se uvařilo, nakrájelo a přidalo se pět až šest syrových vajec, navlhčené rohlíky a najemno nasekané kopřivy. Tato vzniklá směs se následně zalila masovým vývarem a ochutila muškátovým oříškem a pepřem. Dále se na jaře konzumovala i polévka z kopřiv, která se zahušťovala syrovými žloutky a smetanou. Tato polévka se nazývala „kopřivnice“. Tato polévka a celkově kopřivy byly velmi oblíbené jako prostředek na pročištění organismu. Nálev z kopřiv používali lidé také jako léčebný prostředek proti zánětlivým onemocněním močových cest, cukrovce, revmatizmu a chudokrevnosti. Na jaře se také konzumovaly potraviny kyselé chuti. Nejčastěji lidé pili nálev z kyselého zelí či užívali vinný ocet a zázvorovou šťávu (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016). Během tohoto období se také hojně konzumovala vejce a to nejen ty slepičí, ale oblíbené byly také kachní (obsahují více tuku), husí, křepelčí a vejce perliček. Připravovaly se buď vařená (natvrdo, nahniličko nebo naměkko), zastřená či ztracená, sázená, míchaná nebo se z nich dělala vaječná omeleta (Lummel, 2016).

K jarním měsícům neodmyslitelně patří Velikonoce, které jsou nejvýznamnějším svátkem křesťanů. Na Zelený čtvrtek se jedla strava zelené barvy. Nejčastěji různé druhy zelí

a špenát z kopřiv. K téměř zapomenuté zelenině, která se tehdy jedla, patří „chmelníček“. Jsou to mladé výhonky chmele, ze kterých se odstraní žlutá slupka a dřevnatá část, a poté se vaří v osolené vodě s octem. Tehdy se podával „chmelníček“ posypaný smaženou strouhanou houskou. Dnem nejpřísnějšího půstu byl Velký pátek. Na Boží hod velikonoční se jedlo opečené skopové maso, které bylo občas nahrazeno masem kůzlečím. Součástí tradice byla také příprava „beránka“ upečeného ze sladkého či dortového těsta. Recept na přípravu „beránka“ se v každé rodině lišil. Během Červeného pondělí dívky obdarovávaly chlapce obarvenými vajíčky (nejčastěji obarvenými na červeno). Jedl se také mazanec, který je nejstarším doloženým pečivem konzumovaným na Velikonoce. Nebyl vždy sladký, tak jak ho známe dnes, ale původně byl připravovaný z vajec a sýra. Velikonocím předcházelo 40 postních dní. Na venkově se půst dodržoval velmi přísně, lidé nekonzumovali žádné pokrmy z masa či připravované na sádle. Někde bylo také zvykem jíst pouze jednou denně. Ráno se na Hané konzumovalo syrové kysané zelí podávané s kouskem chleba, v poledne čočková nebo hrachová polévka a koláč a na večer vařené zelí. Mezi další oblíbené postní pokrmy se řadily knedlíky, placky, vdolky, smažené polévky, brambory na loupačku nebo různé kaše. Kaše se připravovaly z běžných surovin (luštěnin, pohanky, obilí, jáhel a ovsu), ale na vesnicích také ze semence nebo máku. K postním pokrmům se také řadil hrách a kroupy. Během tohoto období se mastilo makovým nebo lněným olejem (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

5.2 Léto

Mezi typické sezónní letní pokrmy se řadily „kosmatice“. Jednalo se o nakrájenou buchtu, která se namočila do rozšlehaných vajec s květy bezinek a následně se osmažila na másle. V některých domácnostech se také připravovalo zvláštní pečivo, pletence a skládanky naplněné tvarohem či povidly. Vesničané obědvali na poli, kam se jídlo nosilo v košících, látkových uzlicích a hrcích a nápoje se přenášely ve džbánech s úzkým hrdlem. Většinou se na oběd jedl chleba, ve kterém se vydlabal důlek, do kterého se vložil vychlazený tvaroh. Na svačinu se jedl chleba se sýrem a pilo se podmáslí či kysané mléko. Později se začal pít také mošt, pivo a někteří pili pro povzbuzení i kořalku. Jídlo ženů a sekáčů bylo prosté, jedli většinou kysela či mléčné polévky s chlebem (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

I lidé ve městech jedli v létě lehké pokrmy. Všeobecně se jedlo hodně zeleniny, ovoce a salátů a nekonzumovali příliš velké množství masa. Velmi oblíbený byl např. okurkový

salát podávaný buď zalitý kyselým nálevem nebo jogurtem či smetanou. Jedly se také nejrůznější krémy vyšlehané z tvarohu a smetany, do kterých se přidávalo nejrůznější ovoce. Z ovoce se v létě jedly také borůvky, maliny, ostružiny a lesní jahody. Z nich se vyráběly sladké kyšky. Z ovoce se také vyráběly kynuté knedlíky, které se nejčastěji plnily třešněmi, jablky či borůvkami. Později se v jídelničcích začala objevovat i slanina či brambory, které se vařily ve slupce. Brambory se polévaly rozpuštěným máslem a sypal se na ně tvaroh. Během letních měsíců se také konzumoval hlávkový salát, kopr a nať z celeru, cibule či petržele. Hlávkový salát se jedl zalitý sladkokyselým nálevem a na Moravě se zalíval sádlem a škvarky či smetanou (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016). Pažitka, které se lidově přezdívá „šnytík“, se používala do pomazánek, polévek a houbových či vaječných pokrmů, kde nahrazovala cibuli, která je chuťově výraznější (Obůrková & Orsáhová, 2010).

Slavnosti konané k ukončení žatvy se nazývají dožínky (někdy též obžínky či dožatá). Konaly se v období ukončení sklizně všude tam, kde se pěstovalo obilí. Hospodář byl obdarován věncem, do kterého se zaplétaly cukrovinky, koláče a ovoce. Poté se v chalupě či na statku konala hostina. Na hostině se podávaly koláče, buchty, knedlíky s omáčkou a pivo. V úrodnějších oblastech se pekly i velké buchty tzv. „mílové buchty“, ty se pekly na pekáči po dvou. Po hostině se lidé většinou přemístili do hospody, kde se tancovalo (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016).

5.3 Podzim

Nejbohatším obdobím roku je podzim. Počátek podzimu, kdy je krásné slunečné počasí, se označuje jako „babí léto“ a byly pro něj typické brambory pečené na ohničcích. Toto období bylo také typické pro sklizeň švestek (lidově „kadlátek“), které se jedly syrové, mrazily se, sušily či se z nich dělaly knedlíky, kompoty, povidla a také se z nich páčila slivovice. Období sklizně švestek nebylo oblíbené u pivařů a hostinských. Říkalo se, že během tohoto období chutná pivo nejhůře. Příčinou nejspíše byla skutečnost, že během tohoto období se točilo pivo, které bylo uvařené v létě, kdy je po něm poptávka největší, a z toho důvodu nebylo dostatečně uleželé. Na podzim se také nakládalo hlávkové zelí (bílé nebo červené). Kvašení bylo nejstarší metodou konzervace potravin. Na dno vypařeného sudu se dával vinný list, višňové listy, jablko, křen, kopr a někde i řepa. Poté následovala vrstva zelí promíchaného s cibulí, solí a kmínem. Zelí se ušlapalo a následně se na sud dal velký kámen a poté se uložil v chladné místnosti, aby mohlo zelí kvasit.

Přebytečná šťáva, která se odebírala z vrchu, se používala jako prostředek proti nachlazení. Zelí bylo připraveno ke konzumaci po třech týdnech (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016). Zelí, ať již kvašené či čerstvé, se podávalo k svatováclavské huse, uzenému a vepřovému masu, knedlíkům (houskovým, bramborovým a špekovým), šiškách a postnímu hrachu (Obůrková & Orsáková, 2010). Pokud bylo dobře uložené, tak lidem vydrželo až do jara a díky němu se na našem území nikdy nevyskytovaly kurděje. Tímto způsobem konzervace se uchovávaly i jiné druhy zeleniny (červená řepa, okurky), houby a jablka (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

S podzimem je také neodmyslitelně spojeno vinobraní. Slaví se většinou na svátek sv. Václava. Na Moravě se pěstování vinné révy datuje od 3. století našeho letopočtu. O rozkvět pěstování vinné révy v Čechách se zasloužil Karel IV., který ji přivezl z Burgundska a nechal ji vysázet na Karlštejně a v Praze. Během vinobraní se pil burčák, někdy též nazývaný jako „mléko starců“. Tento nápoj není ani v dnešní době ve světě moc známý a je typický pro území Čech, Moravy a Rakouska. Burčák má kalnou barvu a je získaný částečným zkvašením bílých hroznů. Je zdraví prospěšný, jelikož je díky obsahu kvasinek bohatý na vitamín B. Méně typický je burčák vyrobený z červených hroznů. Burčák obsahuje o trošku více alkoholu než pivo. Podle tradice se první láhve vína, které byly stočené v dané sezóně, mohou otevřít na svátek sv. Martina (čili 11. září). Tento zvyk pochází již z doby Josefa II.. Pokud totiž vinařům, kteří pracovali pro větší sládky, končila smlouva, tak k jejímu prodloužení docházelo nad sklenkou nového vína (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Pro podzim byly také typické rybolovy. Ryba byla symbolem zdraví, soustředění, bdělosti a mlčenlivosti. Ve staročeské kuchyni se ryby řadily mezi jedny z hlavních pokrmů (Obůrková & Orsáková, 2010). O chov kaprů se na našem území staraly většinou kláštery, jelikož potřebovaly dostatek postního pokrmu. Obřad výlovu rybníků se zachoval po celá staletí. Na základě historických jídelních lístků je možné pozorovat, že dříve bylo nabízeno daleko větší množství pokrmů z ryb. Na našem území se konzumovaly sladkovodní ryby. Nejedl se ovšem jen kapr, ale také pstruh, štika, úhoř a různé další druhy. Kapři se podávali nadívaní v černé omáčce, jako kapří šišky či se dělala kaše z jeho mlíčí. Mezi nejoblíbenější rybí jídla patřila štika v rosolu. Štika se uvařila v marinádě, která se skládala z vína, zeleniny, cibule, koření a bobkového listu. K tradičním pražským specialitám patřily „grundle“. Jednalo se o mřenky (na Moravě se jim říká hrouzky), které se smažily

a podávaly se většinou pouze s chlebem. Na podzim a v létě byla tato specialita typická především pro Braník a Podolí, kde se lovily ve velkém. V dnešní době tento pokrm již v této lokalitě není k sehnání, jelikož došlo k vymření mřenek v okolí Prahy. Pražané měli rybí hody i v zimě. Na tyto tzv. „slanečkové hody“ se jedly jen studené pokrmy, jako např. rybí a slanečkový salát, losos s majonézou, různé druhy ryb v rosolu, olejové sardinky, uzený losos, sardelové chlebičky, marinovaný úhoř a obložený mates. Tyto hody se konaly v občanských a šlechtických domech (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

K podzimním měsícům patří také pořádání honů. U nás se nejčastěji lovili bažanti, zajíci, husy divoké, křepelky, srnci, daňci a černá zvěř. Zvěřinu již od středověku jedli lidé z horních společenských vrstev a byla odrazem společenského statutu. Toto maso má svou charakteristickou chuť a vůni. Zvěřina se připravovala v omáče, láku či s cibulí. Zajíci byli připravováni na sedm způsobů, nejčastěji však v hovězí polévce s krví zajíce, do níž se přidávalo koření. Bažanti, kachny a koroptve se většinou vařili v aromatických omáčkách. Bažant se také často vařil v hovězí polévce, pekl se slaninou a podával s broskvovým kompotem. Dále měli lidé v oblíbené také bažanta na víně, srnčí sekanou, pečenou jelení kýtu a zajíce na smetaně. Pokud chtěli naši předci toto maso déle uchovat, museli ho tzv. „vyháčkovat“ (odstranit střívka) a pak ho pověsili na chladném místě. Maso také nakládali do různých mořidel a láků, které byly většinou složeny ze soli, octa, bobkového listu, jalovce a tymiánu (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

5.4 Zima

Zima je obdobím s nejkratší dobou světla a nejnižšími teplotami. Z tohoto důvodu byla pro naše předky typická intenzivní zemědělská práce od jara do podzimu a zima byla dobou odpočinku, kdy se tkalo, předlo, šilo a dralo peří. V zimním období se také slaví řada církevních svátků. Tomu všemu byla uzpůsobena i jejich strava. Lidé preferovali potraviny, které je zahřály. Konzumovaly se tepelně upravené pokrmy a to dokonce i ke snídani. Často se snídala teplá polévka či ovesná kaše se skořicí. Pro toto období byla typická konzumace luštěninových polévek, silných vývarů, obilných kaší a masa. Zelenina se nejedla syrová, ale tepelně se upravovala. Konzumoval se celer, mrkev, pastinák, petržel, růžičková kapusta a červená řepa. Pro zimu však bylo typické hlávkové zelí, nejvíce to kysané. Bylo ceněné především pro obsah vitamínu C, vitamínu A, a také vitamínu B a bylo tak přírodní prevencí proti cukrovce. Jedlo se také hodně cibule, křenu a česneku. Ovoce se jedlo sušené, ve formě křížal. Křížaly se připravovaly z jablek

a hrušek, to se jim potom říkalo „štěpány“. V kláštorech a na větších statcích se sušily ve speciálních sušárnách na ovoce, jinak v normálních domácnostech se připravovaly v troubě. Sušené ovoce se z venkova dováželo i do Prahy, nejoblíbenější byly sušené švestky. Pil se černý čaj a červené víno, které se často svařovalo se skořicí a hřebíčkem. V zimním období byla také důležitá konzumace bylinek a koření. Používala se skořice, vanilka, hřebíček, bazalka, rozmarýn, oregano, paprika a pepř. V období chřipek nedali lidé dopustit na šípkový a zázvorový čaj (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016). K oblíbeným zimním pokrmům patřila „muzika“ (někdy též nazývaná „odvárka“). Pro její přípravu se používalo sušené ovoce (i hrozinky), povidla, cukr a ořechy. Tato kaše, která se ochutila skořicí a hřebíčkem, se jedla společně s vánočkou nebo jako samostatný chod na Štědrý den (Obůrková & Orsáhová, 2010). Konzumovala se také i kroupová polévka nebo houbovec, do kterého se dávaly hříbky modráky a proto se mu také říkalo černý. Hanlivě se tomuto jídlu říkalo také „kuba“, podle jména, které bylo na vesnici nejčastější. Základní surovinou k jeho výrobě byly kroupy a sušené houby, někde se do něj přidávaly také rohlíky namočené v mléce, vejce a kvásek. K dochucení se používal pepř, sůl, česnek, cibule a majoránka. Místo hříbků modráků se do něj mnohdy dával i stroček trubkovitý, což je tmavě šedá až modrošedá houba s kořeněnou chutí. Mezi další lidový pokrm, který se v zimě jedl, patří také „svatba“ (neboli „kočičí tanec“). Na jeho výrobu se používal hrách, kroupy a slanina. Někde se „kočičí tanec“ říkalo pokrmu, který byl složený z krup a čočky. Dále se jedla také pohanková kaše, která byla považována za slavnostní pokrm. Tato kaše se nejčastěji ochucovala přímo na talíři osmaženou cibulkou (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016).

Se zimou je spjato čtyřtýdenním adventním obdobím. Tato postní doba byla přípravou na Vánoce, kdy se lidé věnovali rozjímání a meditaci. Dodržovali půst a zdrženlivost v pití a hlučné zábavě. Z toho důvodu se v tomto období nekonaly žádné zábavy a svatby. V tomto postním období docházelo k výrazným změnám ve stravování. Prosté pokrmy byly sice samozřejmostí lidové kuchyně, ale v tomto období hospodyně připravovaly i méně obvyklá jídla. Na oběd se většinou jedla ovocná polévka omaštěná olejem a k večeři se jedly brambory nebo tvarohová rozhuda. Tvarohová rozhuda se připravovala s utřeného měkkého tvarohu rozmíchaného s trochou sladké smetany a ochucovala se sladkou paprikou, koprem a pažitkou. Někdy se do této pomazánky také dávala strouhaná mrkev, ředkev nebo pórek. Oblíbené byly také pšeničné a pohankové kaše či hrachová

polévka. Máslo a sádlo, které se používaly na vaření, nahradil rostlinný olej (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Po adventním období následují Vánoce. Během příprav na Štědrý večer pekly hospodyně vánočku (tvarem připomíná Ježíška v peřince a symbolizuje nový život), nejružnější cukroví a také štolu. Štola má tvar bochníku a uvnitř jsou zapečené ořechy a sušené ovoce (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016). V minulosti se také místo vánočky pekli domácí závin, lidově známý jako štrúdl (Obůrková & Orsáňová, 2010). Na Vánoce se také do jídla hodně přidával hřebíček, skořice, vanilka a rum. Pil se vaječný koňak, punč a svažené víno. Ke štědrovečerní večeři se podávala rybí polévka a ryba. Většinou to byl kapr nebo štika namodro, za studena v rosolu, ryby pečené na másle a kapr načerno. Právě kapr na černo patřil mezi nejoblíbenější, podával se s omáčkou ze sladkého piva, ořechů, hrozinek, mandlí a sladkého perníku. Jedla se také pečená štika s knedlíkem a se zelím. Pro nás typický smažený kapr (nejprve se obaloval pouze v mouce) s bramborovým salátem se začal na Štědrý den podávat až v druhé polovině 19. století. Rybí polévka se dělala z kapří hlavy, mlíčí a jiker a s její přípravou se obvykle začínalo dva dny před Štědrým dnem. Ten, kdo si nemohl kapra dovolit, ho nahradil slanečkem, kterého následně usmažil. Nedílnou součástí večeře bývala i vinná klobása, kuřecí či vepřové řízky. Pro Podkrkonoší byla typická příprava sedmi nebo devíti jídel. Oblíbeným pokrmem byl staročeský „jáhelník“. Připravoval se z jáhel, které se uvařily v osoleném mléce, a sušených švestek. Oblíbené byli také houskové řezy s mlékem, krupice, zelí a řepa, knedlíky nebo klobásy se zelím, čočka a hrách, hrachová či sladká švestková polévka. Labužníci dokonce jedli i pečené šneky (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Pro studené měsíce byly typické zabíjačky. Ty se konaly v období masopustu, po příchodu Tří králů. Během porážky vepře se jako předkrm podával teplý ovar s hořčicí a křenem. Ovar se vařil z vepřové hlavy, krkovičky, plece, jazyka a laloku. Občas se do něj přidávaly i ledvinky, slezina či játra (to vše se ovšem vařilo zvlášť, jinak by došlo ke zbarvení ovaru do hněda). Ovar se podával vroucí občas zalitý vařící polévkou či s jablkovým křenem. Připravovalo se i ovarové koleno, bůček dušený na cibuli s paprikou zavařený kyselou smetanou s chlebem a polévka s kroupami. Na oběd se podávala prdelačka (černá polévka) s prejtem a pečené jitrnice se zelím a bramborami. Podávaná jídla se sice lišila podle oblastí, ale byla si dost podobná. K večeři se jedly jitrnice, jelita, brambory a zelí (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016). Z vařených kůže, hlavy a plece se dělala tlačinka,

která se plnila do vepřového žaludku. Konzumovala se studená, vařená či uzená s cibulí a octem. Maso se také udilo a připravovala se z něj šunka (Obůrková & Orsáhová, 2010). Součástí zabíjačky byla také výslužka, která se roznášela místním obyvatelům, kteří zastávali důležité funkce (od starosty po řídícího učitele). Výslužku tvořilo maso, jitrnice, jelita, ovar a polévka (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

6 Strava různých skupin obyvatel

Složení stravy bylo také ovlivňováno dostupností potravin a sociálními podmínkami. Jinak se stravovali lidé na vesnicích a jinak ve městech, a to především kvůli odlišné nabídce potravin. Samostatnou kapitolou je potom strava bohatých měšťanů a šlechticů, u kterých byl výběr stravy ovlivněn především její chutí (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

6.1 Lidová kuchyně

Lidová strava byla hodně ovlivněna tím, co se na kterém místě zrovna pěstovalo. Pro horské oblasti byly typické brambory a zelí a pro jižní zase proso a luštěniny (Lummel, 2016). Nedílnou součástí jídelníčku byl hrách, který se jedl skoro každý den. Nejčastěji se připravoval s kroupami či se švestkami. Na Moravě se s kroupami místo hrachu míchaly fazole a v některých oblastech čočka. Polévky se vařily hodně husté, někdy se konzumovaly i na snídani. Kaše se nejčastěji připravovaly z ječmene, prosa, ovsu, pohanky, fazolí, hrachu a z ovoce. Součástí lidové stravy byly také omáčky, které se podávaly k masu, knedlíkům a v chudších oblastech k bramborám. Maso se udilo, nakládalo do sádla či konzervovalo solí. V lidové kuchyni se maso především vařilo (mimo sváteční pečinky) a to hlavně z praktických důvodů. Z masa se vařením získala i masová polévka, což šetřilo hospodyním nejen čas, ale také omastek, který by musely použít na zasmažení polévky. Základní surovinou pro výrobu moučníků bylo ovoce. Připravovaly se švestkové knedlíky (V Čechách s tvarohem, na Moravě sypané mákem), švestkové koláče, třešňová bublanina nebo třeba závin s jablky. Jablečný závin (štrůdl) se připravoval jak tažený, tak také z listového, kynutého, plundrového či bramborového těsta (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Ve městech byla nabídka široká nabídky rozmanitých jídel. Ve velké míře se zde jedly vnitřnosti – oháňky, slezina, brzlík a dršťky. Na Vaječném trhu ve Starém Městě se také nabízela nejrůznější vaječná jídla. Lidové hospody nabízely zcela specifická jídla. K pivu se zde nabízeli utopenci, zavináče, uzenáče, matesy, pepřenky nebo olomoucké syrečky. Nejchudší dělnické vrstvy, studenti a kumštýři se stravovali v lidových vývařovnách. Lidové vývařovny byly založeny doktorem Fr. Ladislavem Chleborádem a jednalo se o dělnický spolek Oul. Zde stál celý oběd 16 krejcarů (polévka byla za 4 krejcare, kousek hovězího za 6 krejcarů a příkrm stál také 6 krejcarů), ale člověk se zde mohl naobědvat i za 10 krejcarů, pokud si odepřel hovězí maso. V těchto vývařovnách se nevyskytovaly žádné stoly, židle a dokonce ani příbory. Strávníci si přinášely své plechové lžíce či jedli rukama.

Mohli si zde pochutnat například na hovězí polévce s kroupami, hrachu a čočce s vepřovými škvarky, haluškách s uzeným masem, knedlíku se zelím nebo buchtách a vdolcích. Mezi typický nápoj chudých patřila melta či jiné kávoviny. Do ní se lámal chléb nebo rohlík (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

6.2 Měšťanská kuchyně

Bohatá tabule se během 19. století stala dostupnou i vyšších buržoazním vrstvám, které napodobovaly šlechtické zvyklosti (Lummel, 2016). Česká měšťanská strava byla ve srovnání s francouzskou či italskou kuchyní jednodušší a skromnější. Měšťanská strava, na rozdíl od té venkovské (jejímž základem byly obiloviny a luštěniny), obsahovala daleko více masa včetně zvěřiny, drůbeže a ryby. Z polévek jedli měšťané pivní, vinnou, hovězí se zaváčkami, rybí, hrachovou a luštěninovou. Mezi nejoblíbenější jídla patřily různé druhy gulášů, které však byly od těch dnešních velmi odlišné. Nejprve se na jejich přípravu používala svíčková, do omáček se přidával pepř, citrónová kůra, tymián a někdy i paprika. Dále se do omáčky dávaly sarděle, kysaná smetana nebo víno. Až začátkem 19. století se v měšťanské stravě objevuje hovězí na smetaně, skopová kýta, vídeňská a anglická pečeně, telecí játra, vepřové ledvinky, hovězí vemínko, dršťky a hovězí jazyk podávaný s okurkou. Maso se také začalo obalovat ve vejcích a strouhance a pak se smažilo. Recepty na dnešní řízky v trojobalu najdeme jen vzácně. Jako příloha se podávaly houskové a tvarohové knedlíky a noky. Na přípravu noků, stejně jako slovenských halušek, je potřeba použít kvalitní mouku a z toho důvodu byly méně rozšířené než bramborová kaše. Na začátku 19. století se začaly připravovat také bramborové knedlíky. Většinou byly malé a jedly se omaštěné a posypané nastrouhanou houskou. Jedl se také bramborový závin, který se plnil uzeným masem. Připravovaly se také těstoviny s uzeným masem či „šunkofleky“. Jako dezert se konzumovalo želé doplněné piškotem či zmrzlina s oplatkou. Koncem 18. století se na stolech objevují i klasické pečené buchtý. Ty se plnily např. švestkami nebo se pekly ve formách jako dnešní bábovky. Připravovaly se také vdolky z kynutého či litého těsta (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

6.3 Panská kuchyně

Ke konci 17. století byla ve střední Evropě velkým trendem „vysoká francouzská kuchyně“. Tento trend se od předešlých stravovacích návyků šlechty lišil především v používání másla, šlehačky a existencí mnoha druhů omáček. Pokrmy měly rafinovanou

chuť a vyznačovaly se požíváním velkého množství koření, jako např. pepře, jalovce, kapary, zázvoru, hřebíčku, šafránu, muškátu, skořice a pomerančová kůry (Lummel, 2016).

Maso se často sekalo a drtilo ve hmoždířích, aby mohlo být lépe ochuceno a připravovaly se z něj zapékané nákypy (zejména z telecího). Dokonce i hrachová kaše se vařila z „utlučeného hrachu“ a přidávaly se do ní např. švestky, malvaz, bez, muškátový květ, pepř, zázvor nebo skořice. Po celý středověk byly knedlíky jiné, než jak je známe dnes. Dělal se z máčené housky či masa, tvarovaly se do malých kuliček a následně se osmažily. Jedinou luštěninu, kterou šlechta jedla, byl hrách. Z něj se připravovaly smažené koblížky či se jedl s cukrem. Jedly se i bonbóny nejrůznějších příchutí, marcipán a tzv. „malované konfety“, což byly cukrovinky, které se upravovaly do různých podob – s rostlinnými či figurálními motivy. K panské kuchyni neodmyslitelně patří také hostiny, které byly charakteristické vrcholnou gastronomií. Podávalo se velké množství masa a zvláštní místo zaujímal i zvěřina. Ta propůjčovala šlechtické kuchyni vysoký standart a byla ceněna pro svou charakteristickou chuť. Ve velkém množství se také konzumovalo divoké ptactvo a drůbež. Maso nebylo konzumováno stále, spoustu dnů bylo postních. Z toho důvodu se velmi často jedly také ryby a racci. Ryby se nejedly pouze říční a rybníční (především štiky a kapři), ale dovážely se také ryby mořské (např. sledi, tresky a jeseteři) (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Pro přípravu sladkých jídel se používal med, ovoce a ovocné šťávy. Jedly se různé koláče a kaše s medem a ovocem, které se vařily ze smetany a mléka. Na panský stůl se dostávaly také fíky a mandle, které se k nám dovážely z méně vzdálených oblastí. Pivo se v panské kuchyni pilo bílé. Hodně se konzumovalo víno, např. Císař Rudolf II. měl v oblibě „malvazín“ (ovocné víno sladké chuti). Říkalo se, že víno pijí šlechtici a odlišovalo je to od nižších sociálních vrstev (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

7 Lokální odlišnosti na území Čech, Moravy a Slezska

Skladba jídelníčku našich předků nebyla ovlivněna pouze výše jmenovanými faktory. Pokud chceme pochopit, jak se lidé na našem území stravovali, tak se musíme seznámit se stravováním v jednotlivých regionech. I když je naše území poměrně malé, tak zde můžeme v oblasti stravy nalézt různé lokální odlišnosti (Pospěchová, 2013).

7.1 Strava v Čechách

Mezi nejtypičtější pokrm krkonošské oblasti patří kyselo. Jeho základem je kvas, což je řídké těsto, které se skladovalo v hrnci zvaném „kvasák“ či „kyselák“. Tento hrnec musel být uložen na teplém místě (např. u kamen). Kvas, kterému se též říkalo „záděl“ či „příčina“, propůjčuje polévce typickou kyselou chuť (čím je starší, tím je polévka kyselejší). Dále se do kysela mimo jiného přidávají sušené houby (mají intenzivnější chuť než ty čerstvé), brambory a vejce. Mimo hub se v lese a na loukách sbíral také kontryhel, popenec, mladé listy pampelišek, bylinky a kopřivy. Z kopřiv se připravoval špenát a z mladých lístků jahodníku, fialek, sedmikrásek, kerblíku a petrželky se zase vařila jarní polévka „mlíkačka“. Tyto pokrmy dodaly lidem potřebné látky a vitamíny, které potřebovaly po zimě doplnit. Z „bejlí“ se také vařily čaje či se z nich dělala ochucený ocet. Dále se zde také pěstovalo ovoce, zejména se zde dařilo třešním a jabloním, některé druhy jablek zde byly dokonce vyšlechtěné (např. Malinové holovouské, tzv. „malináče“). Z jablek se připravovaly nejrůznější druhy sladkých jídel, ale doplňovaly také pokrmy ze zvířiny či ryb. Jablka se také ve velkém množství sušila, křížaly byly součástí „jáhelníků“, kaší a dokonce se jimi zdobily i vánoční stromček. Vedle ovoce se zde pěstovala i řada okopanin např. ředkve, tykev, řepa a tuřín (zde se mu říkalo také „dumlík“). Z tuřínu se připravovala polévka tzv. „dumlíkačka“. Pěstovala se zde také již dnes pozapomenutá zelenina vodnice, ze které se dělala polévka či kaše a její listy se přidávaly do salátů. Součástí jídelníčku zdejších obyvatel byl také medvědí česnek, mochna husí či bršlice kozí noha, které byly součástí pomazánek, salátů a vývarů. Od 19. století se zde začala pěstovat také řepa cukrovka. Měla všestranné využití, chrást se dával dobytku a z řepových řízků se na podzim dělalo velice populární sladidlo – sirob. Sirob má tmavě hnědou barvu a svou konzistencí je podobný medu. Používal se do perníků, kaší a někdy i do „miletínských modlitbiček“, což je jedna z nejslavnějších místních sladkostí. Sirobem se také přelávaly různé buchtičky (např. „peciválky“, které se plnily mákem). Přislazovaly se jim také všemožné koláče, koblihy a buhty (Pospěchová, 2013).

Praha se na konci 18. století začala stávat evropským velkoměstem, pro který byla charakteristická sociální diferenciací obyvatelstva. Výskyt různých společenských vrstev měl vliv nejen na složení místní kuchyně, ale také na pohostinství. Na Václavském náměstí se nacházely věhlasné hostely, kde si zámožní hosté mohli dopřát například rači polévku servírovanou na jemném porcelánu. Obyvatelé střední vrstvy navštěvovali slušné hostince a pro ty nejnižší vrstvy se zde nacházelo velké množství putyk a špeluněk. Ty se nacházely nejvíce na předměstích, zde se podávala typická hostinská jídla jako např. vuřty s octem a cibulí, dršťková polévka a guláš, které se notně zapíjely kořalkou, pivem a druhořadým vínem. V centru města se vyskytovaly spíše slušnější hostince, mezi ty nejznámější patří např. pivnice U Fleků. Tuto pivnici navštěvoval např. František Palacký (v 19. století) či Jiří Voskovec (ve století 20.) a mnoho dalších. Vyhlášeny byly také hostince, kde se čepovalo plzeňské pivo, např. U Pinkasů či Zlatý tygr. Jídlo se v těchto hostincích zapíjelo buď mázem (1,4 l), holbou (0,68 l) nebo žejdlíkem piva (0,35 l). V 19. století stál máz na Koňském trhu 12 krejcarů. Na Koňském trhu se ovšem neprodávalo pouze pivo, ale byla zde široká nabídka masa, mléčných výrobků, zeleniny a ovoce. Zboží se sem vozilo z Chuchle, Strašnic, Michle a Podbaby. Jednalo se o jedno z nejvyhlášenějších městských tržišť a nabídka potravin zde byla rozmanitější než v kupeckých krámech. Na trhu se ovšem prodávala i hotová jídla. Na Uhelném trhu se nacházely vyhlášené vývařovny a v podloubí Perlové ulice byly k dostání karbanátky, pečené husy či lívance. Nabízely se zde také plíčky nakyselo, čočka a bramborová polévka, tyto pokrmy upřednostňovali spíše chudší lidé (např. trhovci či studenti). Místní kuchyně byla hodně ovlivněna skladbou obyvatelstva, někde mezi velmi sofistikovanou aristokratickou kuchyní a stravou dělníků se nacházela měšťanská kuchyně. Její podoba byla do velké míry formována kuchařskými knihami, jakými byla například velmi populární kuchařka vydaná M.D. Rettigovou či starší kuchařka vydaná vídeňským kuchařem Neubauerem. Z těchto kuchařských knih je patrné, že v té době byla velmi populární příprava různých polévek a omáček. Nejoblíbenějšími omáčkami byly koprová, rajská či omáčky připravené z vína a jiného alkoholu. Ve své kuchařce se Rettigová zabývá i zpracováním vnitřností, ze kterých se připravovalo buď samostatné jídlo (např. svítek z ledvinek) nebo se jimi vylepšovaly polévky (Pospěchová, 2013). Originální pražskou potravinou byla Pražská šunka, která je zde k dostání i v dnešní době. Další typickou potravinou byl roztíratelný salám, kterému se říkalo „maceška“. Ten byl věhlasný především v období první republiky. Na přelomu 19. a 20. století se zde vyráběly i uzenky, kterým se říkalo „taliány“ (protože se říkalo, že uzenář, který je vyráběl,

pocházel z Itálie). Ty se dělaly z hovězího masa a lidé je jedli s rohlíkem a pivem. Mezi sladkosti, které byly v Praze k dostání, se řadily např. oplatky z medového těsta a sněhové pusinky (Obůrková & Orsáhová, 2010).

Asi nejtradičnějším receptem pocházejícím z oblasti Chodska je recept na místní koláč. Tyto koláče mají průměr kolem 25-30 cm. Jedná se o ploché placky z těsta namazané tvarohem, na které se dělají ornamenty z máku a povidel. Každá rodina tento koláč připravuje a zdobí jinak. Brambory byly jednou ze základních ingrediencí typickou pro místní kuchyni. Na tomto území se pěstovala celá řada odrůd a z toho důvodu se jídla z brambor mohla podávat každý den v týdnu. Nejtypičtějším bramborovým pokrmem byl „báč“, připravený z brambor, vejce, mléka, mouky, slaniny a ochucený česnekem, majoránkou a solí. V některých rodinách se připravovala také sladká varianta (Pospěchová, 2013).

Stravu obyvatel Šumavy ovlivňovalo především řemeslo živitele rodiny. Asi nejvydatněji se jedlo v rodině, kde byl živitel rodiny sklář. Tato rodina měla maso na stole skoro každý den. Jedlo se především maso telecí a hovězí. Koncem 19. století začalo sklářské řemeslo na Šumavě upadat a tím se změnilo i složení jídelníčku. Do kuchyně se začalo dostávat více dostupnějšího vepřového masa. Z období před tímto úpadkem se ovšem zachovala řada receptů, mezi ty nejznámější patří recept na sklářské knedlíky. Do jejich těsta se přidávalo zelí a škvarky nebo slanina, aby těsto nebylo suché. Obyvatelé měli knedle ve velké oblibě a část z nich se připravovala i z brambor. Jsou to např. „bosáky“ či „drbáky“, které se dělaly ze směsi syrových a vařených brambor. Jedli se také „šlejšky“, šklubanky, a kynuté knedlíky, které se podávaly buď na slany (nakrájené ke kančí kýtě) nebo na sladký způsob (naplněné ovocem a zalité rozpuštěným máslem). S ovocem se také dělávaly tvarohové knedlíky, ty se buď ovocem naplnily, nebo se přelily hustou ovocnou omáčkou. Používaly se hlavně borůvky, meruňky nebo jahody. Mimo masa vepřového a hovězího se zde také občas podávala zvěřina. Jedla se kančí kýta s jalovcovou omáčkou či pečínka s tymiánem nebo s lístky dobromysli (Pospěchová, 2013).

Pro oblast Jižních Čech je typický velký výskyt rybníků. Z toho důvodu byly ryby, ať již stojatých či tekoucích vod, součástí jídelníčku všech obyvatel. Ryby se zde jedly tak často, že jimi někteří místní obyvatelé pohrdali (Obůrková & Orsáhová, 2010). Jedli se zde především kapři, pstruzi, okouni a štiky. Kapři se pekli se slaninou, či se připravovali načerno (se sladkou omáčkou) nebo namodro (na octě). Oblíbenými pokrmy byly také

pstruzi se slaninou, štika po mlynářsku nebo okoun na másle. S výskytem rybníků na tomto území byly spojeny i každoroční výlovy. Velké ryby se pekly a jinak upravovaly a ty menší se sušily, aby v zimě ochutily bramborou polévku. Tato bramborová polévka tvořila základ místního jídelníčku. Mezi další oblíbené polévky se řadila kulajda, zelná couračka či polévka z krup. Nezbytnou součástí stravy jihočeských obyvatel byly také brambory. Z nich se připravovala bramborová kaše, placky či zaklechané brambory nakyselo. Brambory také tvořily základ nejslavnějšího pokrmu tohoto území – cmundy. Ze syrových brambor se udělalo těsto, které se peklo na pekáči či plechu. Velmi oblíbená zde byla i konzumace knedlíků. Z mouky se také připravovaly buchty, vdolky, vopelky, koblihy, smažené cípky, pávové dršťky, moučná kaše a mnoho dalších pokrmů (Pospěchová, 2013).

Oblast úrodné krajiny podél řeky Labe byla vždy jednou z nejbohatších na našem území. Na rozdíl od jiných oblastí, kde brambory tvořily základ jídelníčku, tak v oblasti Polabí bylo vždy dostatek mouky. Moučná jídla představovala základ zdejší stravy a spotřebou převyšovala pokrmy z brambor i luštěnin. Z luštěnin se v této oblasti pěstoval pouze hrách, výjimečně čočka či fazole. Obilí se mlelo na ručních mlýncích, ale větší úroda se mlela v mlýnech, o kterých se kroniky zmiňují již od 13. století. Chléb se peklo hlavně z žita a většinou se nejedl čerstvý. Peklo se jednou za dva týdny a hospodyně dohlížely na to, aby vydržel co nejdéle. Sladkosti, buchty a knedlíky se připravovaly z pšeničné mouky (Pospěchová, 2013). Typickými sladkostmi byly překládané koláče s nádivkou a z odřezků z těsta se dělaly „círátky“ bez náplně, posypané nasekanými mandlemi. Knedlíky se dělaly buď malé a kulaté nebo velké (tzv. „obálky“), do kterých se vešlo větší množství švestek nebo třešní. Tyto velké knedlíky se podávaly rozkrájené a polévané máslem (Obůrková & Orsáňová, 2010). Připravovaly se zde také lívance z ječného těsta. Svou tradici má v Polabí i pečení perníků. Ty se sladily buď medem, řepným sirupem a sirobem nebo jenom sirobem. Z perníkového těsta se vykrajovala srdíčka, zvířátka či písmenka. Místní kuchyně byla ovlivňována také Prahou, takže se zde objevovaly recepty jak vysloveně venkovské (např. „klofané brambory“ se zelím) tak typicky měšťanské (hovězí vývar s nočky či bábovka). Na tomto území se na venkově konaly také zabíjačky. Se zabíjačkami souvisí i netradiční úprava masa, která byla typickou především pro masopust. Kus uzeného masa či šunky se zabalil do chlebového těsta a poté se dal péct. Asi nejtradičnějším jídlem, které se na tomto území připravovalo, byly „řepánky“. Jedná se o buchtičky z pšeničné mouky, které jsou plněné cukrovou řepou (Pospěchová, 2013).

Horácko se rozkládá na hranici Čech a Moravy. Etnograficky je členěno na dvě oblasti: České Horácko (Vysočinu) a Moravské Horácko. Rozmanité geografické podmínky a rozsáhlost tohoto území jsou příčinou nestejnorodosti místní kuchyně. Surovinou, která se používala na celém území byly brambory. Vařilo se z nich jak v chudších oblastech, tak i v těch bohatších. Připravovaly se např. nové brambory s tvarohovou rozhudou (či jen omaštěné a posypané bylinkami), bramborové placky se škvarky či jihlavská kyselica. Rozdíly v úrodnosti je možné pozorovat například na výskytu vlašských ořechů. Zatímco na Třebíčsku je lidé nechávali jen tak válet na zemi, tak v okolí Žďárska byly velkou vzácností, jelikož zde kvůli drsnému podnebí ořešáky nerostly a lidé chodili do lesa na lískové oříšky. Stejně tomu bylo i s ovocnými stromy, na stráních kolem Tišnova se dařilo jablkům a meruňkám a proto se v této oblasti dělaly ovocné pálenky. Zatímco na severu bylo běžné spíše pivo nebo nejrůznější likéry (např. anýzovka či bylinný likér – Samotínský vánek). Během svátečních dnů obohacovalo místní kuchyni maso z králíků a drůbeže. Králíci se připravovali na mnoho způsobů, dělala se z nich klasická pečínka, ale také sekanina s bylinkami. Husy a kachny byly součástí jídelníčku spíše v bohatších částech, či o největších svátcích. Chovali se zde také prasata a ovce, které postupně nahradily krávy. Z kravského a ovčího mléka se připravovaly tradiční místní speciality, jako např. maršovský sýr. Ten charakterizovala pikantní chuť a mazlavá kůrka. Z mléka se dělával také tvaroh a používalo se i na přípravu krupicové kaše. Ta se dělala z ječné mouky a mléka a byla dokonce jako hlavní chod, který následoval po mase, podávána na svatbách. Mimo vepřového, skopového a ovčího masa se na zdejším jídelníčku objevovalo také maso z ryb. Rybníky se rozkládají po skoro celém území Horácka a mají tradici již od středověku. Chovali se zde hlavně candáti, kapři, okouni a štiky. Ryby se připravovaly s bylinkami, nebo načerno s povidly. Neodmyslitelnou součástí zdejší kuchyně tvořily luštěniny. Mezi ty nejoblíbenější se řadily fazole, ať už v polévce, zahuštěné či nakyselo. Pokrmy připravené z čočky byly považované za sváteční, čočka nebo hrách nesměli chybět na štědrovečerní tabuli. Věřilo se, že pokud se bude na Vánoce podávat čočková polévka, tak bude v následujícím roce v chalupě dostatek peněz. Na Horácku se pekly také různé koláče, koblihy a „smažinky“ (kousky či uzle neplněného těsta na koblihy) (Pospěchová, 2013).

7.2 Strava na Moravě

Valašsko je hornatý region, kde obyvatelé konzumovali pouze to, co si sami na svých nepřilíživých úrodných polích vypěstovali. Mezi základní čtyři suroviny patřily brambory, slanina, zelí a švestky. Stravovací zvyky rodin, žijících na tomto území, shrnuje staré přísloví „Zemňáky, trnky a zelé, na Valachoch živobyť celé“. Hospodyně nakládaly zelí, vařily povidla a sušily ovoce. Pěstovaly se zde také obiloviny (spíše žito a ječmen než pšenice) a luštěniny. Na Valašsku byla typická salašnická tradice, kterou přinesli na toto území ve 14. století pastevci z dnešního Rumunska. V létě ovce a kozy místních hospodářů většinou přebíral do péče bača. Hospodáři poté obdrželi podíl ze sýra, který bača přes sezónu vyrobil (mnohdy až 100 kg). Chov koz a ovcí často Valachy zachraňoval před hladověním (Pospěchová, 2013). Mezi typický pokrm patřila a stále patří kyselica. V každé rodině se recept na její přípravu odlišoval. Její základ ovšem tvoří typické suroviny pro toto území. Ve všední dny ji hospodyně zadělávaly amerikou (mouka rozmíchaná v mléku či ve vodě) nebo bledou zasmažkou, o svátcích ji zahušťovaly smetanou (Obůrková & Orsáňová, 2010). Dále se připravovaly také „podlistňáky“ (či „listníky“). Těsto se dalo na zelný list, peklo se v peci nebo troubě a následně se „podlistňáky“ podávaly omaštěné sádlem, pokapané zakysanou smetanou či posypané tvarohem. Asi nejtypičtějším sladkým pečivem na Valašsku je frgál. Jedná se o koláč, vyrobený z tenkého máslového těsta s různou náplní. Přidává se do něj mák, tvaroh, borůvky a samozřejmě hrušky. Švestky a hrušky se kromě přípravy sladkých pokrmů používaly také na pálení slivovice a hruškovice. Ve spisech o tomto regionu je možné nalézt zmínky o zálibě místních obyvatel v alkoholu, především ve slivovici a jiných ovocných destilátech. Tyto destiláty nebyly považovány za pouhý nápoj, ale měly také společenský význam. Improvizované degustace se při některých příležitostech provádí dodnes. Trnky (valašské nářečí tímto názvem označuje jak slivoň švestku tak slivoň trnitou, která roste planě na keřích) jsou základní surovinou také pro přípravu vína, likéru či trnkovice. Ze slivovice se za chladných večerů připravovala „zahřívánica“. Tento horký nápoj se připravoval ze slivovice, vody, másla, cukru, skořice, pepře, hřebíčku a nového koření (Pospěchová, 2013).

Slovácká kuchyně má sice mnoho společného s tou valašskou, ale jedná se o mnohem úrodnější kraj, než je Valašsko a z toho důvodu se zde vyskytuje větší množství plodin. Především v jižní části tohoto území se pěstují tradiční plodiny, které vyžadují úrodnou půdu a dostatek slunce. Jedná se o vinnou révu, meruňky, broskve, rajčata, papriky, dýně a okurky. Okurky na tomto území rostly již v 9. století, jak dokazují nálezy semen

z Mikulčic. Obyvatelé je konzervovali se solí a octem a později je sterilizovaly. Mezi další typickou plodinu patří vinná réva. K rozvoji pěstování vinné révy výrazně přispěly kláštery (především ten velehradský, vizovický a žďárský). Ve vinicích kromě vinné révy rostly také ovocné stromy, hlavně meruňky a broskvoně, ale také hrušky, durancie a žluté slivoně špendlíky. Broskve se využívaly především na jídlo, zatímco ostatní ovoce se využívalo také k výrobě ovocných pálenek. Pěstovala se zde také jablka vinná, ze kterých se vyrábělo ovocné víno. Z ovoce se připravovaly i kompoty. Skromněji na tom byli obyvatelé hornatějších oblastí (např. Moravské Kopanice), základ jejich jídelníčku tvořilo zelí, brambory, tuřín a řepa. Zelí se zde především v zimních měsících jedlo nakládáno. V jídelníčku tamních obyvatel nechyběly také luštěniny, nejtypičtější byly fazole. Ty se konzumovaly v polévkách, ve směsi s kroupami či se připravovaly na kyselo. Jedly se zde hodně také houby, které se přidávaly do polévek a různých pokrmů, či se smažily. K nedělnímu obědu se občas podávalo hovězí, zatímco vepřové se jedlo pouze o zabijačkách, které se konaly v zimních měsících. Maso ze zabíjaček se také udilo a různě nakládalo, aby se prodloužila jeho trvanlivost. Vařilo se zde i z kačen a hus, ale také z holubů. Jídla připravená z holubů se jedla v průběhu různých svátků (např. v okolí Uherského Brodu byly pokrmy z holubů typické pro svatodušní svátky). Králici a větší množství drůbeže se zde začali chovat až na začátku 20. století. Z tradičních sladkostí se zde připravovaly „hornácké pěšničky“, vdolečky a „bleše“, což byly upečené či na sádle osmažené bocháňky z kynutého těsta, které se podávaly namazané marmeládou, povidly, tvarohem či se plnily masem nebo se jen samotné podávaly jako příloha k různým jídlům (Pospěchová, 2013). Toto území bylo také známé svou bylinkářskou tradicí, která se zde dodnes dodržuje. Sbíral se medvědí česnek, dobromysl a nejrůznější léčivé bylinky, které se zde hojně vyskytovaly (Obůrková & Orsáňová, 2010).

Brno a jihomoravský region byly po staletí křižovatkou obchodních cest. Proto byla místní kuchyně značně ovlivněna tou německou. Německý vliv ovšem nebyl jediný, který se zde uplatňoval, svého času zde žila poměrně rozsáhlá židovská komunita a vliv na místní kuchyni mělo také obyvatelstvo, které se na jižní Moravu přistěhovalo z Bulharska, Rumunska a Chorvatska. Díky nim hospodyně připravovaly plněné papriky či různé saláty z papriky a okurek. Stravování obyvatel v Brně a jeho okolí neovlivňovaly pouze národnostní vlivy, ale také půdní reliéf této oblasti. V severních částech se proto skladba stravy a pokrmy podobaly té valašské, zatímco v jižních částech se podobaly spíše té slovácké. Do Brna se dovážely suroviny z okolních vesnic. Dodnes se koná trh na Zelném

rynku, který se zde pravidelně konával již před 100 lety. Mezi vyhlášené delikatesy patřilo zelí z Modřic či Komárkova a bystrecký chléb (prý zde pekaři nemuseli platit poplatky, jelikož jejich předkové zásobovali obránce Brna za švédského obléhání pecny chleba). Bílý chřest z Ivančic a husí játra z Líšně se dokonce vozily až na vídeňský dvůr. V kontrastu s bohatým měšťanstvem, které si v neděli pochutnávalo na pečínce z husy a cukrové bábovce, bylo venkovské obyvatelstvo. Někdy se na jejich jídelníčku vyskytovali vrabci na kmínu a dokonce i guláš z na poli lapených syslů. Mezi svátečnější jídla těchto domácností patřily pokrmy z upytlačené lesní zvěře či bělic. Do polévky z brambor hospodyně přidávaly řebříček a z černého bezu se dělala kaše, které se říkalo „chebzová“. Jedly se zde také houby, ze kterých se dělala např. černá omáčka podávaná na Štědrý večer. Omáčky, které se jedly ve všedních dnech, nebyly tak bohaté. Častá byla omáčka rajská, cibulová či z kyselých okurek podávaná s knedlíkem. Knedlíky zde byly celkově velmi oblíbeným pokrmem. Maso se jedlo pouze v neděli či o svátcích (Pospěchová, 2013).

Oblast Hané je známá pro svou úrodnost a tomu odpovídal i blahobyt zdejších obyvatel. Zatímco se jinde jedly hlavně vařené brambory nebo nekynuté placky, obyvatelé Hané měli ke svačině chleba namazaný povidly či s regionální specialitou – olomouckými tvarůžky. První zmínky o tvarůžkách (syrečcích) podle české spisovatelky Marie Úlehlové-Tilschové pochází z 15. století. Dříve se tvarůžky naprosto běžně připravovaly doma. Na jejich výrobu se musela z tvarohu udělat hmota, která konzistencí připomínala lepkavé těsto. Aby se hmota této konzistence z tvarohu udělala, musel se tvaroh v kádi prošlapat bosýma nohama, což mnohdy trvalo i přes dvě hodiny. Z této hmoty se budoucí tvarůžky zhotovovaly různými technikami, mezi tu nejstarší patří technika pleskání (z hmoty se vytvořila kulička, která se poté stiskla mezi dlaněmi, čímž vznikl výsledný tvar tvarůžky). Mnozí obyvatelé prodávali své tvarůžky na trhu v Olomouci, proto byly tvarůžky po této metropoli pojmenovány. Konzumovaly se s cibulí, sladkou paprikou a chlebem. Maso bylo součástí jídelníčku mnohem častěji než v jiných oblastech. V některých domácnostech ho jedli i třikrát týdně. Z hovězího se nejprve uvařila polévka a poté se vyvařené maso snědlo s omáčkou. Dělala se žlutá omáčka z petržele, zelená ze šťovíku, šerá z mandlí, bílá z křene a mléka (či smetany) a černá s povidly či sušenými švestkami. Jedlo se také uzené vepřové maso a uzený jazyk, většinou doplněný křenovou omáčkou. Hospodyně také často připravovaly polévky (např. typická „syrnica“, do které se na ovonění přidávaly tvarůžky) a rozličné kaše (např. prosnou kaši, která se zapekla se švestkami). Mezi typické sladké pokrmy se řadí knedlíky s mákem („šěške“), které se mastily sádlem. Knedlíky se dělaly

bud' bramborové plněné švestkami či kynuté. Po uvaření se kynuté knedlíky natrhaly a do těchto kusů se vmíchala povidla a vše se zalilo horkým sádlem. Často se připravovala také sladká kaše z brambor (zemských jablek), která se sypávala mákem (Pospěchová, 2013).

7.3 Strava ve Slezsku

Slezská tradiční kuchyně je střetem vlivů československých (dříve rakousko-uherských), německých a polských. Slezsko patřilo k oblastem, kde se běžně jedly šišky, nekvašené placky, knedlíky či kaše, a chleba zde byl po dlouhou dobu vzácností. Kaši připravovali lidé z ovesné, prosné, ječné či pšeničné mouky. Mouka se většinou mlela na ručním mlýnku doma (na Těšínsku se tomuto ručnímu mlýnku říkalo „pípa“). Do kaši hospodyně přidávaly buď vodu nebo mléko. Mléko se zde konzumovalo v nejrůznějších podobách – kyselé i sladké, ve formě smetany či syrovátky. Z nealkoholických nápojů měli také v oblibě různé druhy bylinných čajů (zejména lipový či bezový). Mimo placek a kaši se také připravovaly polévky, které často nahrazovaly hlavní jídlo (Pospěchová, 2013). Často se vařily polévky z luštěnin – hrachu, fazolí a čočky (té se říkalo „lynsová“). Polévky z masa se dělaly hlavně o svátcích či zabijačkách, kdy se chystala „jelitnice“, „kotlečka“ či „prdelůvka“. V chudých domácnostech se připravovala „vodinka“, do které se daly zbytky chleba a která se omastila sádlem. Dále připravovali také „bramborovou kobzolanku“, „česnekůvku“ či „koprulu“. Mnohdy se na přípravu polévky zužitkovala i voda z bramborových šišek („haleček“), která se omastila a ochutila se osolí a česnekem (Vašák, 2001). Jídelníček zdejších obyvatel někdy obohatilo rybí maso. V řekách se dali ulovit pstruzi a mřenky které se následně upekly. Mimo říčních ryb se zde v rybnících chovali i kapři. Vejce patřila také k důležitým ingrediencím, dělala se z nich např. „vaječina“. „Vaječina“ byla typickým svatodušním pokrmem, u níž se sešli čeledíni a hospodáři. Připravovala se většinou venku na louce, do vajec se přidávala slanina, cibule a klobásky. Zapíjela se pivem a kořalkou. Typickým regionálním pokrmem je „šimlena“, což je sladká omáčka připravená z povidel, mléka a másla. Pokud bylo v domácnosti dostatek čerstvého či sušeného ovoce, tak se vařila „bryja“. Jednalo se o další sladkou omáčku, která se kromě slivek připravovala také z jablek a hrušek. Hodně se zde jedly i brambory. Připravovaly se vařené, pečené, či ve formě knedlíků, placek, šlejšků či se z nich dělaly „polešníky“. Ty se dělaly z nastrouhaných brambor, které se navrstvily na zelné listy a následně se upekly (Pospěchová, 2013).

8 Přejchod k moderní stravě

Pro předindustriální období byl typický nedostatek potravy a podvýživa, přechod k modernímu způsobu stravování nastává až v důsledku socioekonomických, technologických a politických změn (Freedman, 2008). Revoluce ve stravování a přechod k modernímu stravování se v různých částech Evropy projevovala jinak a také nastala v jinou dobu. V zemích, kde proběhla průmyslová revoluce nejdříve (Francie, Anglie), došlo k zásadním změnám ve stravování na konci 19. století. Lidé místo stravy založené především na konzumaci obilovin, začali postupně konzumovat více živočišných bílkovin a tuků. V zemích, kde tento vývoj probíhal pomaleji, se zásadních změn obyvatelé dočkali až později (transformace probíhala až do poloviny 20. století) (Montanari & Le Goff, 2003).

První důležitou změnou byla „delokalizace“ výživy. Ta byla způsobena především novými technologickými postupy ve zpracování a konzervaci potravin a také rozvojem dopravy. To vedlo k nezávislosti obyvatel na výkyvech v úrodě a ročních obdobích. Díky bohatství a moci (vojenské, politické) se v mnoha oblastech světa nasměřovaly hospodářské volby tak, aby splnily požadavky trhu bohatších zemí. Situace v těchto průmyslových oblastech se sice zlepšila a byl zde odvrácen hladomor, ale životní podmínky v ostatních zemích se často zhoršily. Světová „delokalizace“ produkce a distribuce potravin tak může negativně ovlivnit obyvatelstvo těch producentů zemí, které jsou závislé na prodeji omezeného množství produktů (zvířat či plodin). Například v Guatemale došlo v letech 1960-1972 ke zdvojnásobení produkce hovězího masa, ovšem domácí spotřeba se snížila o 20 % (na jednu osobu). Jedná se ovšem o jediný problém tohoto systému, který byl poprvé v historii schopen odvrátit neustále hrozící hladomor. První změna také vedla k větší uniformitě, co se nabízených potravin týká. Ovlivnilo to do velké míry také navazování vztahů, mobilita společnosti (turistika), velcí výrobci a rozvoj reklamy. Vlivem urbanizace a velkého počtu obyvatelstva, které žije ve městech, došlo k překonání rozdílu mezi venkovskou a městskou stravou. Strava měla postupně čím dál tím více městský charakter (Montanari & Le Goff, 2003).

Přejchod k moderní stravě měl vliv na počet obyvatel. Díky lepší a bohatší stravě se snižovala úmrtnost obyvatel a jejich počet tedy rostl, i když porodnost byla zprvu stejná. Až do konce 20. století se průměrná roční spotřeba základních potravin neustále zvyšovala, pokud tedy nebereme v potaz obě světové války a s nimi spojenou poválečnou chudobu.

Také strava obyvatel z nižších společenských vrstev obsahuje stále více kalorií, bílkovin a také živočišných tuků. I když došlo k výraznému zlepšení kvality a nabídky potravin, odvrácení hrozby hladomoru a celkově ke zvýšení životní úrovně, tak průměrné výdaje na jídlo se postupně snižovaly (Freedman, 2008).

8.1 Změny v konzumaci určitých potravin

V lidské výživě hrají důležitou roli základní potraviny, jedná se především o pečivo, brambory, maso, máslo, ryby, zeleninu a ovoce. Vlivem agrární revoluce, globalizace a celkové revoluce ve stravování obyvatelstva došlo v konzumaci těchto potravin k zásadním změnám (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

8.1.1 Pečivo

Zásadní změnou byla vyšší konzumace chleba, takže vzrostla oblíbenost žita a pšenice. Naopak velice poklesla popularita ovsa, který se stal pouhou potravou pro dobytek (Freedman, 2008). Zvýšená konzumace chleba souvisela s vývojem pecí sloužících k jejich pečení a také postupným uplatněním profesionálních pekařů. Došlo také k oddělení chleba, který se konzumoval na vesnicích od toho, který se konzumoval ve městech. Na vesnicích bylo pečení chleba záležitostí jednotlivých domácností až do konce první světové války (v odlehlých oblastech až do poloviny 20. století), některé hospodyně si poté zadělávaly na chléb samy následně ho nosily péct k pekaři. Na vesnicích byl chléb součástí slavnostní stravy i stravy všedních dnů až do poloviny 20. století. Naopak ve městech bylo obyvatelstvo zcela odkázáno na výrobky profesionálních pekařů již od středověku. Postupem času se také někteří pekaři začali specializovat jen na určité výrobky ze sladkého či bílého pečiva (Habustová & Veselská, 2004).

S rozšířením strojních a parních velkomlýnů došlo postupně k zániku mlynářského řemesla, které bylo po staletí velmi ceněným řemeslem. Průmyslový způsob mletí způsobil zásadní převrat ve výživě. Při přílišném vymílání totiž zrno často ztrácí vitamín B, důležité bílkoviny a také klíčky, které obsahují tokoferoly, které slouží v lidském organismu jako důležité antioxidanty (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

8.1.2 Brambory

Další důležitou změnou byl rozvoj pěstování brambor, na které bylo zprvu nahlíženo jako na zvláštní rostlinu či potravu pro dobytek a chudinu (Freedman, 2008). Brambory se dostaly do Španělska zhruba v polovině 16. století a postupně došlo k jejich rozšíření do

střední Evropy. (Lenderová, Jiránek & Macková, 2013). Po velkém hladomoru v letech 1770–1771 se začaly pěstovat ve velkém. Jejich nespornou výhodou byla nejenom jejich energetická hodnota a dobrá stravitelnost, ale také fakt, že díky své neutrální chuti mohly být připravovány na jakákoliv způsob (Freedman, 2008). Brambory výrazně obohatily řemeslnickou a selskou kuchyni. Připravovala se z nich celá řada pokrmů, jako například bramborové pyré, trhanec, šmorn a jedli se i pečené. Aristokracie jimi zprvu opovrhovala, ale po Francouzské revoluci se objevují i v jejich jídelníčku (Lenderová, Jiránek & Macková, 2013).

Podobný rozvoj v pěstování, jako brambory ve střední a západní Evropě, zaznamenala kukuřice v jižní a jihovýchodní Evropě. A spolu s bramborami se staly neodmyslitelnou součástí jídelníčku a poskytly populaci ochranu před periodicky se opakujícími hladomory. Byly i cenově dostupné, v osmdesátých letech 19. století stály 2 kg brambor kolem 2 krejcarů, dvoukilový bochník chleba 6 krejcarů a 2 kg hovězího kolem 48 krejcarů (Lenderová, Jiránek & Macková, 2013).

8.1.3 Maso, máslo a ryby

Největším převratem byla zvýšená konzumace masa. O tuto zásadní změnu se zasloužily nejenom pokroky v živočišné výrobě (specializace chovu na výrobu masa či mléka, křížení a selekce ras), ale také technologické inovace, které způsobily radikální změnu v uchovávání a následné přepravě masa. Jednalo se především o nové postupy v konzervaci masa, chlazení a mražení. Tyto změny umožnily levně dopravovat maso i z dalekých krajů. Po roce 1950 se maso čím dál tím častěji objevuje i na stolech chudších obyvatel (Montanari & Le Goff, 2003).

Díky intenzivnějšímu chovu dobytka rostla i produkce mléka a spolu s ní i spotřeba másla a sýrů. I když se při vaření nadále používalo sádlo a hovězí lůj, tak se zvyšující se populací začala růst i cena másla a proto se lidé začali poohlížet po nějaké levnější náhražce. V šedesátých letech 19. století se francouzskému chemikovi podařilo vyrobit první náhražku másla, která se skládala z mléka a hovězího loje a pojmenoval ji „margarine“. První továrna na margarín na světě byla otevřena v letech 1871-1873 v Brabantu. K velkému zdokonalení výroby margarínu došlo po objevení procesu zhušťování tuků, což umožnilo využívat i olejnaté rostliny, jako například podzemnici olejnou, sójové boby, palmové ořechy, kokos a sezam (Freedman, 2008).

Od konce 16. století se do střední Evropy dovážely mořské ryby. Jednalo se většinou o tresky, sledě, platýse a jesetery. Konzumovaly se většinou uzené, sušené nebo naložené v láku. Do Čech se nedováželi lososi, jelikož na naše území táhli, aby se na horních tocích řek vytřely (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016). Až v osmdesátých létech 19. století došlo k velkému přelomu a ve velkých městech byly k dostání i čerstvé mořské ryby. Spolu s železniční dopravou tento přelom umožnily anglické traulery s vlečnými sítěmi. Nicméně se zpracováním ryb se objevila celá řada problémů. Některé druhy ryb totiž při sterilizaci teplem přicházejí o svou konzistenci i chuť a celkově byl problém i s jejich skladováním. Prvním masově spotřebovávaným produktem byly sardinky v oleji, které byly zpracovány novou španělskou metodou (Freedman, 2008).

8.1.4 Zelenina a ovoce

Také nastal velký rozvoj v pěstování zeleniny. Vlivem šlechtitelské činnosti došlo k velké produkci zeleniny, která pokryla nejenom spotřebu pěstitelů, ale také trhu. Zlepšila se i odolnost rostlin vůči suchu a teplotě, zároveň byl také zaznamenán velký pokrok v ochraně proti škůdcům. Podstatně se zvýšila produkce původně planých a poloplaných rostlin a úroda hlavních druhů zeleniny se v průběhu minulého století zvýšila více než o dvojnásobek. Nejenom, že se zvýšila tato celková produkce, také došlo k vyšlechtění odrůd různého tvaru, barvy, látkového složení a nových vlastností (např. sladké papriky). K nárůstu zájmu o zeleninu a poptávky po ní došlo ve 20. století také vlivem objevení prospěšnosti vitamínů (zejména vitamínu C). Za pouhých 10 let mezi léty 1996 a 2006 vzrostla celková spotřeba zeleniny téměř o 50 % (z 13,6 miliard tun na 19,9 miliard tun). Dnes jsou známy stovky odrůd jednotlivých druhů zeleniny (Kopec, 2010). Na stůl obyvatel našeho území se také dostaly druhy ovoce, které se zde kvůli klimatickým podmínkám pěstovat nemohly, ovšem v dnešní době jsou již běžnou součástí našich jídelníčků. Jedná se především o tropické ovoce, jako jsou pomeranče, mandarinky, citróny, grapefruity, ananasy, banány a avokádo. (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

8.2 Konzervace potravin

V druhé polovině 19. století došlo k velkému rozvoji měst, do kterých se stěhovalo stále více lidí. Tento nárůst počtu obyvatel v městských oblastech zvyšoval nároky na zásobování potravinami. Bylo důležité dopravit mnohem větší množství potravin ze zemědělských oblastí a především zajistit, aby se potraviny během přepravy a uskladnění nezkazily. To vedlo k obrovskému rozvoji v oblasti technologie konzervace a balení

potravin. Dříve lidé uchovávali potraviny nakládáním do oleje, alkoholu, octa, medu, nasolovali je či udili a sušili. K velkému přelomu došlo na konci 17. století, kdy lidé díky objevu tlakového pařáku začali užívat tepelnou sterilizaci. Pokoušeli se také vymyslet nový způsob uchovávání jídla, což se v roce 1809 povedlo jednomu francouzskému kuchaři, který provedl první úspěšnou konzervaci. K vylepšení metody konzervace došlo o rok později, kdy byly skleněné lahve nahrazeny plechovými nádobami, jednalo se tak o předchůdce moderních konzerv (Freedman, 2008).

Nejprve byly konzervy považovány za luxusní zboží, uchovávala se v nich především zelenina a ovoce, ale také třeba smetana. Ke komerční výrobě konzerv přispěl Louis Pasteur, který přišel na to, jak mikroorganismy pracují během procesu fermentace a že se dají zneškodnit teplem. K masové výrobě konzerv pak došlo ve třicátých letech 20. století, kdy byly zcela překonány všechny překážky procesu konzervace. Vlivem nových metod konzervace potravin se obyvatelé stávají do značné míry nezávislí na výkyvech v úrodě a odvrátila se tak hrozba hladomoru. Díky zákonům na ochranu spotřebitele došlo také ke zvýšení kvality potravin, kdy s rozvojem reklamy lidé začínají klást větší důraz na chuť a výživovou hodnotu (Freedman, 2008).

8.3 Rychlé občerstvení

První podnik rychlého občerstvení vznikl v roce 1885 v New Yorku (byl umístěný naproti burze). Na Václavském náměstí vznikla tradice rychlého občerstvení již za první republiky. Z pojízdných vozíků se zde prodávaly párky, špekáčky, kaštiny a zmrzlina. Od třicátých let 20. století začaly na našem území vznikat automaty, jako zcela nový druh rychlého občerstvení. Tyto automaty uměly za peníze poskytnout chlebiček, limonádu a dokonce i pivo. Mezi nejznámější automaty patřil Automat Koruna, který se nacházel na Václavském náměstí. V období své největší slávy (počátkem devadesátých let 20. století) měl automat 240 zaměstnanců a denně se zde obsloužilo kolem 10 000 lidí. Nabízelo se zde třiadvacet druhů hlavních jídel, uzeniny (studené i teplé), chlebičky, grilovaná kuřata či koktejly. K dostání zde bylo také pivo, kterého se vytočilo 1800 litrů (Schreiber, Schreiber & Dörfllová, 2016).

Průkopníkem Fast foodů a v nich nabízeného rychlého a unifikovaného jídla byla společnost McDonald, která vznikla těsně před druhou světovou válkou v Kalifornii. Tato společnost také otevřela první drive-in restauraci a v roce 1948 začala nabízet hamburgery. Menu bylo omezeno na potraviny, které byly již předem částečně zpracované či upravené

(tzv. „pohodlné potraviny“) a jídla z nich mohli připravovat i nekvalifikovaní kuchaři. Hotové jídlo se pak neservírovalo na talíři s příborem, ale v papírových sáčcích či kartonech.

Na evropský trh expandovaly fast foody právě s hamburgery, smaženými kuřecími stehýnkami, párky či pizzou. Evropané se zpočátku divili, když viděli vztah Američanů k jídlu. Čas jídla v Evropě byl, a do jisté míry i stále je, určitým rituálem a bylo nemyslitelné jíst oběd např. při řízení auta. V roce 1986 byla založena nezisková organizace Slow Food, která chrání zachování krajových specialit, živočišných druhů a rostlinných odrůd (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

9 Dnešní stravovací návyky obyvatelstva ČR

Nabídka potravin, které jsou na trhu dostupné, je v dnešní době dostatečně pestrá. Ale namísto toho, aby lidé konzumovali hodně zeleniny, ovoce, oříšků a všech zdravích prospěšných potravin, které jsou v dnešní době na trhu běžně dostupné, tak konzumují velké množství průmyslově zpracovaných potravin a přijímají velké množství soli, cukru, tuků a různých aditiv (Fuhrman, 2018).

Spotřebitele můžeme rozdělit do tří základních skupin. První skupinou jsou lidé, které při výběru potravin ovlivňuje především jejich cena, tudíž nakupují v levných obchodech a to většinou v rámci slev nebo nejrůznějších akčních nabídek. Do druhé skupiny se naopak řadí lidé, pro které cena není rozhodujícím faktorem, ale soustředí se především na kvalitu daných potravin. Tito lidé se v nabízených potravinách většinou velice dobře orientují, umí ocenit nejrůznější lahůdky, posoudit jejich kvalitu a v některých případech o nich i publikují. Na druhou stranu obsah živin pro ně tak důležitý není. Třetí skupinou jsou lidé, kteří se zase zajímají pouze o nutriční hodnotu daných potravin a jejich vlivem na zdraví člověka. Tito lidé konzumují potraviny pouze v bio kvalitě a u některých jedinců se dokonce vyskytuje i druh jakési posedlosti zdravou stravou (Kunová, 2011).

Výzkumy stravovacích návyků ukazují, že se stravovací návyky Čechů za posledních 10 let výrazně změnily. Zvýšila se např. poptávka po lehčích jídlech v restauracích, většina lidí se nepřejídá a snaží se konzumovat nutričně vyváženou stravu. Většina obyvatel si také dopřeje oběd, výzkumy uvádějí, že ve všední den obědvá 7 z 10 Čechů (o 14 % více než před 10 lety). Z toho celých 44 % obědvá lehčí jídla (Holý, 2019). Došlo také k poklesu spotřeby živočišných tuků, ovšem záliba ve smažených pokrmech stále přetrvává. Češi mají také v oblibě sladké nápoje, které obsahují velké množství cukru a smažené brambůrky, které obsahují velké množství tuku. Snížila se konzumace mléka a mléčných produktů, což způsobuje nižší příjem vápníku, než je doporučeno. Obyvatelé stále konzumují malé množství zeleniny a ovoce (muži méně než ženy) a jejich spotřeba je jedna z nejnižších v Evropě (Machová, 2016).

10 Stravování dětí školního věku a adolescentů

Základem správného tělesného a duševního vývoje jedince je příjem kvalitní stravy a živin v ní obsažených. Rozhodující je i poměr mezi základními živinami (cukry, tuky bílkoviny) a dostatečné zastoupení dalších důležitých látek (např. vitamínů a minerálních látek) (Fraňková, Pařízková & Malichová, 2013). Z hlediska růstové křivky a biologického zrání se dělí období stravování dítěte školního věku na mladší a starší školní věk a adolescenci. Pro každé období je specifická jiná rychlost růstu a biologického zrání, z tohoto důvodu jsou odlišné i nároky na jednotlivé živiny a energetický příjem (Müllerová, 2014).

Období mladšího školního věku je obdobím mezi 6.-10. rokem dítěte. Růst má lineární rychlost (5-7 cm za rok) a výživové nároky chlapců a dívek se od sebe neodlišují (Fraňková, Pařízková & Malichová, 2013). Průměrné energetické nároky jsou 80 kcal/kg za den. Nutriční nároky pro období mladšího školního věku sice nejsou nijak výjimečné, toto období je ovšem klíčové z hlediska akceptování a formování zásad zdravé výživy. Důležitá je nejenom nutriční skladba jídelníčku, ale také pravidelnost. V tomto období není dítě již zcela odkázáno na stravu, kterou mu poskytne rodina či školní zařízení, ale povolna je mu umožněn individuální výběr potravin (tento individuální výběr umožňuje nejen určitá míra samostatnosti, ale také kapesné). V tomto období ovšem hraje velmi důležitou roli také školní stravování (Müllerová, 2014).

Období staršího školního věku je spojeno s pubertou, kdy dochází k prudké akceleraci růstu, rozvoji sekundárních pohlavních znaků a reprodukčních funkcí (Müllerová, 2014). U dívek většinou puberta začíná dříve než u chlapců. U dívek začíná po 9.-10. roce, u chlapců pak po 11. roce. Na konec puberty připadá vrcholné období růstu (8-9 cm za rok), u dívek je to většinou kolem 13. roku, u chlapců kolem 15. roku (Fraňková, Pařízková & Malichová, 2013). Výživa v tomto období musí pokrýt zvýšené energetické nároky jedince a také zajistit příjem všech důležitých živin. Kvůli růstu kostry vyžaduje organismus vyšší přísun vápníku, hořčíku a fosforu. U dívek je v našich podmínkách problematický přísun železa, k jehož ztrátám dochází při menstruaci (tyto ztráty mohou vézt k projevům hypochromní mikrocytární anemie). Pro toto období je typická zvýšená emoční labilita jedince a také vysoká citlivost na stres, které se mohou promítnout i do jejich stravovacích návyků a ohrozit tak zdravé stravování. Většinou se jedná o nadměrné přejídání se či naopak odmítání potravy. Školní stravování již v tomto období nehraje tak důležitou roli, jako tomu bylo v období mladšího školního věku. Mnoho starších žáků se

stravuje mimo školní jídelnu. Při výběru potravin preferují především chuť, míru nasycení a také jejich finanční dostupnost. Často jim chybí příjem teplého jídla a dostatečné množství zeleniny a ovoce (Müllerová, 2014).

V období adolescence je určení správného příjmu potravy poměrně těžké, záleží totiž např. na míře pohlavního dozrávání či fyzické výkonnosti jedince. Obecně ale platí, že optimální rozložení energie v průběhu dne by mělo vypadat následovně: snídaně 20 %, oběd 30 %, večeře 20 % a svačiny (jedna dopoledne, druhá odpoledne) každá 15 % z celkového denního příjmu energie. V adolescenci mnohdy dochází k prohlubování negativních stravovacích návyků. Většina adolescentů přijímají většinu energie a živin až v odpoledních a večerních hodinách, což může negativně ovlivnit jejich zdraví (Müllerová, 2014).

Ohledně jídelních preferencí dětí školního věku a adolescentů bylo zveřejněno mnoho studií. Například Tláskal (2012 in Fraňková et al., 2013) se věnovali zvyklostem v oblasti výživy u dětí mladšího a staršího školního věku. Zjistili, že problém není v příjmu ovoce. Denně konzumovalo ovoce téměř 70 % jedinců a úplně jej odmítalo pouze 7-8 % jedinců. Ovšem velmi nízký byl jejich příjem luštěnin a ryb. Hlavatý (2011 in Fraňková et al., 2013) se věnoval jídelním preferencím u adolescentů ve věku 15-17 let. Respondenti označili za nejoblíbenější ovoce jablka (95 %) a jahody (94 %), zatímco za nejméně oblíbené označili švestky. Ze zeleniny nejvíce preferovali mrkev (90 %), hrášek, papriku a kukuřici. Mezi nejméně oblíbenou zeleninu patřilo zelí a brokolice. Marinov (2011 in Fraňková et al., 2013) se věnoval zjišťování oblíbených jídel. Respondenti preferovali česká jídla a pizzu. Zajímal se také o to, co děti považují za „zdravou stravu“. Z jeho studie vyplývá, že podle nich do „zdravé stravy“ patří ovoce, zelenina a někteří respondenti také uvedli, že do ní patří i netučná jídla, ryby a saláty. Pouze jedno procento respondentů uvedlo pravidelnou a vyváženou stravu (Fraňková, Pařízková & Malichová, 2013).

Ze studií lze obecně konstatovat, že děti sice ve většině případů vědí, co je pro ně zdravé a prospěšné, ale jejich reálná preference se liší. Bez ohledu na věk české děti a adolescenti odmítají luštěniny a některé druhy zeleniny (či jejich úpravu). Ale na druhou stranu rádi konzumují ovoce, které se u nás pěstuje (jahody, třešně a jablka) (Fraňková, Pařízková & Malichová, 2013).

10.1 Školní jídelny

Školní jídelny u nás vznikly před sedmdesáti lety a to v důsledku povalečného nedostatku potravin a snaze o ukončení tohoto strádání u dětí. V prvních školních jídelnách se oběd skládal buď jen z hrnku mléka s chlebem nebo z polévky. Složitější jídla se začala připravovat až později, na trhu bylo ovšem nedostatek zeleniny, ovoce a kvalitního masa. Dalším problémem bylo také sehnání kuchařek, které by ve školních jídelnách vařily, a proto mnohdy musely jídlo připravovat manželky učitelů (*Historie školního stravování*, 2018).

Rodiče žáků platili v roce 1951 za jeden oběd 2-3,20 Kč. Na pokrytí nákladů školního stravování přispívaly různé místní organizace a národní výbory. Dokonce se někde pořádaly i taneční zábavy na podporu tohoto typu stravování. Tyto peníze sloužily např. na platy kuchařek (ty nebyly příliš vysoké). Děti, které pocházely ze sociálně slabších rodin, měly dokonce stravování bezplatné. Stravování ve školních jídelnách vedlo ke zlepšení zdravotního stavu, chování a dokonce i prospěchu žáků (*Historie školního stravování*, 2018).

V roce 1963 byla Ministerstvem školství vydána první vyhláška týkající se stravování ve školních jídelnách. V sedmdesátých letech také vznikla funkce inspektora školního stravování. Tito inspektoři se ve svém okrese starali o školní jídelny, kontrolovali jestli jsou plněny zásady správné výživy a také jim poskytovali odbornou pomoc. Vedoucí školní jídelny mohli být pouze absolventi vyšší odborné školy výživy, hotelové školy nebo oboru dietní sestra. Později se také pořádaly kvalifikační kurzy na tuto pozici (*Historie školního stravování*, 2018).

Systém školního stravování se v průběhu času změnil, ať již v moderním vybavení kuchyně, nabízeným potravinám na trhu a také ceně za jednu porci. Toto navýšení ceny za jednu porci bylo výraznější než navýšení cen potravin a cen úhrny. Na druhou stranu je potřeba vzít v potaz fakt, že stravování ve školních jídelnách je stále tou nejlevnější formou veřejného stravování. V roce 1989 byla cena za jednu porci v závodních jídelnách o 27% vyšší a v restauracích dokonce o 78% vyšší než ve školních jídelnách. K největšímu nárůstu cen došlo v letech 1997 a 1998. V posledních letech rostou ceny přibližně jen o 3 % (Štiková & Sekavová, 2016). Školní jídelny dodnes slouží ke stravování žáků, studentů a učitelů (Ludvík, 2011).

Stravování ve školních jídelnách je organizované státem. Toto stravování se musí řídit poměrně přesnými pravidly, které lze nalézt ve školském zákoně 561/2004 a také ve vyhlášce 107/2005, která určuje složení školních obědů v praxi. Dále je také důležitá vyhláška 137/2004, která stanovuje hygienická pravidla. Cenu oběda ve školní jídelně ovlivňují tři faktory a to cena potravin, režie a mzdy. Cena potravin se neustále zvyšuje, proto se školní jídelny snaží nakupovat potraviny ve velkoobchodech, kde jsou ceny podstatně nižší. Problémem je, že ne do všech jídelen chtějí velkoobchody zavázat, především jsou to ty jídelny, kde se stravuje málo žáků, a ty jsou pak odkázány na nákup potravin v běžném obchodě. Náklady režijní a mzdové se v každé jídelně odlišují. Obecně ovšem platí, že mzdy zaměstnanců školních jídelen jsou velmi malé, spousta kuchařek v dnešní době pracuje za minimální mzdu. Náklady na oběd ovšem neplatí rodiče dětí v plném rozsahu. U nás jsou školní obědy výrazně dotovány, někde mohou být obědy dotovány až z 60 %. Rodiče v ceně oběda platí pouze náklady na potraviny. Běžné náklady na potraviny na jeden oběd se v současné době pohybují okolo 20 Kč (záleží samozřejmě na věku dítěte), zatímco cena za režii a mzdu (také na jeden oběd) představuje 30Kč. Rodiče tedy neplatí většinu z celkových nákladů (Ludvík, 2011).

Obědy ve školní jídelně jsou dotovány státem a z toho důvodu poměrně přesně definuje, jak by mělo vypadat jeho složení. Nejedná se ovšem o to, že by vyžadoval vaření podle určitých receptur či zakazoval některé potraviny (jako klobásy či párky). Např. vyhláška 107/2005 definuje tzv. spotřební koš, který musí školní jídelny dodržovat. Jedná se o průměrnou měsíční spotřebu určitých druhů potravin na jedno stravující se dítě. Potraviny se rozdělí do určitých skupin (např. zelenina, maso, mléko) a jednou za měsíc se jejich spotřeba sečte a vydělí se počtem připravených obědů. Tato spotřeba potravin z určitých skupin na jeden oběd musí odpovídat definovanému množství. Např. u dětí, kteří navštěvují první stupeň ZŠ, musí být měsíční spotřeba na jeden oběd např. 12 g tuků, 10 g luštěnin či 19 g mléčných výrobků. Za dodržování spotřebního koše zodpovídá vedoucí školní jídelny a je předmětem kontroly ČŠI. Od roku 2015 by se měly jídelny také řídit Nutričním doporučením Ministerstva zdravotnictví, které např. udává, že sladká jídla by se měla v jídelníčku objevovat maximálně 2x za měsíc, bezmasé jídlo 4x a například ryby 2x měsíčně. Pokud jídelna tato doporučení dodržuje, pak ve většině případů dodrží i spotřební koš. Problémem ovšem je, že se jedná o pouhá doporučení a jejich nedodržení není možno nějak sankcionovat (Ludvík, 2011).

11 Význam zdravé stravy

Faktory, které způsobují vznik civilizačních chorob, jsou genetická výbava, prostředí, ale také výživa. Faktor genetické výbavy ovlivnit nemůžeme, to ovšem ale neplatí o způsobu naší výživy. Proto je velice důležité se správně stravovat a mít dostatek pohybu. Můžeme tím totiž oddálit či dokonce předejít vzniku diabetu 2. stupně, aterosklerózy, hypertenze a obezity a prodloužit tak náš aktivní život (Kunová, 2011). Počet lidí s nadváhou se na celém světě blíží k jedné miliardě a přibližně 200 miliónů školáků mají buď nadváhu, nebo jsou obézní. Od roku 1980 došlo k nárůstu obezity u dospělých o 50 % (Fuhrman, 2018).

Lidé mají ve svém povědomí ustálenou představu o tom, které potraviny jsou zdravé a které nikoliv. Tyto představy jsou ovšem mnohdy mylné. Tyto mylné představy jsou také způsobeny poplašnými zprávami o škodlivosti nějakých potravin, jako například margarínu nebo mléka. I když jsou poté provedeny rozборы a škodlivost daných potravin je vyvrácena, může dojít k narušení důvěry spotřebitelů. Na druhé straně, je povědomí o prospěšnosti potravin do velké míry ovlivněno reklamou. Řada firem uvádí na obalech věci vytržené z kontextu a snaží se své produkty propagovat jako zdraví prospěšné, i když tomu tak ve skutečnosti není (Kunová, 2011).

Všeobecně lze konstatovat, že se mohou konzumovat všechny druhy potravin (mimo těch, o kterých s jistotou víme, že zdravé nejsou, jako jsou například sladkosti a uzeniny), záleží především na konzumovaném množství (Kunová, 2011).

Bylo zjištěno, že zásady zdravého životního stylu obecně dodržují spíše ženy než muži. Největší rozdíly mezi pohlavím jsou především v preferenci rostlinných tuků a celozrnného a tmavého pečiva. Nepopíratelná je i souvislost zdravé stravy a vzdělání. Obecně lze konstatovat, že lidé s větším vzděláním preferují spíše vyváženou a kvalitní stravu a snaží se tedy stravovat zdravě (Machová, 2016).

12 Diskuze

12.1 Návrat k tradiční stravě

V současné době vlivem globalizace rozdíl mezi kulturami do jisté míry mizí a to má samozřejmě vliv i na gastronomii. Není problém si zajít do italské, řecké či thajské restaurace a pochutnat si na jejich tradičních pokrmech. Neměli bychom ovšem zapomínat na naše tradice a na potraviny, které se vyskytovaly v jídelníčku našich předků.

V posledních letech se začíná čím dál tím více klást důraz na produkci tradičních a místních potravin. Příkladem této snahy jsou např. farmářské trhy, kde se nabízí kvalitní a čerstvé potraviny, které nejsou jen anonymně uloženy v regálech supermarketů. Na farmářských trzích jsou nabízeny potraviny od místních zemědělců a díky tomu se vrací také trend sezónnosti, který byl u našich předků naprosto běžný (*Lokální producenti...*, nedat.).

Dalším trendem je také koncept, který se v zahraničí označuje „zero waste“. Tento koncept je založen na úplném zpracování potravin. Ze zeleniny se tedy využívají i listy či slupky, ze zvířat pak i kosti, vnitřnosti či méně známé kusy masa. Tento přístup není ničím jiným, než tím, co praktikovali naši předci po staletí (Lewis, 2015).

Dále se také navrácí trend výroby domácích potravin. Lidé si začínají péct doma svůj vlastní chléb, místo aby si ho koupili v supermarketu, ale ani výroba vlastních jogurtů či sýrů není neobvyklá. Velkou výhodou domácí výroby potravin je především fakt, že přesně víme, co obsahují a také se meze nekladou fantazii, můžeme si potraviny připravit a ochutit přesně tak, jak to máme sami rádi. Ti, kteří nejsou tak zruční, pak mají možnost nakupovat výrobky od menších místních výrobců (*Lokální producenti...*, nedat.). Tento trend také není ničím novým, jedná se pouze o návrat k tradicím a starým postupům.

Z tohoto výčtu některých trendů, které se začínají čím dál tím více prosazovat lze usoudit, že lidé se více navrací k tradičnější stravě. Jsou schopni akceptovat jistá omezení v nabídce potravin (sezónnost), ale získají kvalitnější a ve většině případů i chutnější potraviny. Podle Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR (AMSP ČR) již třetina obyvatel nakupuje v malých, specializovaných obchodech a dokonce dvě třetiny obyvatel preferuje české potraviny a to především kvůli jejich kvalitě. Zákazníky více zajímá původ potravin a roste i podpora lokálních výrobců. Tři pětiny rodin si dokonce pěstuje své

vlastní potraviny doma a více jak 50 % obyvatel si doma vyrábí své vlastní potraviny (*Lokální producenti...*, nedat.).

12.2 Problematika alkoholických nápojů

Problematika alkoholických nápojů je velmi složitá a názory na ni se odlišují.

Mírná konzumace piva či vína může mít příznivé účinky na lidské zdraví. Konzumace piva podporuje chuť k jídlu, trávení (látky, obsažené v chmelu mají vliv na sekreci žluči), má vliv i na srdce a regeneraci kůže (díky obsahu kvasinek). Zároveň také snižuje usazování tuku v cévách a krevní tlak. Obsahuje také velké množství vitamínů (skupiny B) (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016). Velký význam mají také slabé alkoholické nápoje vyrobené z piva (radler), které se hodí i jako isotonický nápoj po sportu a mají také profylaktické účinky (*Je mírná konzumace alkoholu škodlivá?...*, 2018). Víno zase snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky a má i protirakovinný účinek. Díky obsahu tříslovin víno také podporuje trávení (Schreiber, Schreiber & Dörflová, 2016).

Některé studie ovšem zdraví prospěšnost mírné konzumace alkoholických nápojů vyvrací. Např. Craig S Knott a jeho kolegové sledovali lidi starší 50 let a jejich průměrnou týdenní konzumaci alkoholu. Zjistili, že rozdíly v úmrtnosti abstinentů a lidí, kteří alkohol konzumují v malé míře jsou zanedbatelné. Výjimku tvořily pouze ženy nad 65 let, u kterých měla mírná konzumace přínos. Studie ovšem uvádí, že tento efekt není zcela bez pochyb (Knott, Coombs, Stamatakis & Biddulph, 2015).

Ač se názory na tuto problematiku odlišují, tak na tom, že nadměrná konzumace alkoholu je škodlivá se shodnou všichni. Jeho nadměrná konzumace může způsobit mrtvici, selhání srdce a celou řadu dalších problémů. Podle doporučení lékařů by muži neměli konzumovat více jak 20 g ethanolu, ženy pak ne více jak 10 g. Pro představu půl litru piva (dvanáctistupňového) obsahuje 20 g ethanolu, dvě deci vína pak obsahují něco mezi 15-20 g ethanolu. Účinky alkoholu jsou také ovlivněny tím, jestli se konzumuje s jídlem. Pokud se nekonzumuje k jídlu, tak je jeho působení negativnější (*Mýtus o zdravém víně padá...*, 2018).

Závěr

Cílem mé práce bylo nastínit stravování našich předků a zjistit, jakou roli hrály alkoholické nápoje v tradiční stravě. Základem tradiční kuchyně byly především suroviny, které se na daném území pěstovaly. Došla jsem ke zjištění, že strava našich předků nebyla zdaleka tak jednostranná, jak by se mohlo zdát. V jejich jídelníčku se vyskytovaly i potraviny, které se na našem stole objevují dnes již jen velmi zřídka. Jsou to např. luštěniny, které byly běžnou součástí dřívějšího jídelníčku a připravovaly se z nich nejrůznější druhy pokrmů, ať již slaných či sladkých.

Ve své práci jsem také nastínila faktory, které ovlivňovaly stravovací návyky našich předků. Stravování bylo ovlivněno střídáním ročních období což mělo také vliv na nabídku potravin na trhu. Dříve se více dodržovaly tradice a s nimi bylo spojeno i období půstu. Odlišnosti můžeme zaznamenat i v rámci příslušnosti k sociálním vrstvám a lokalitě jejich bydliště. Tyto rozdíly, které byly dříve běžné, se v dnešní době již skoro nevyskytují. Nabídka potravin je v globalizovaném světě všude velmi podobná, i když můžeme zaznamenat tendence návratu k tradiční stravě a podporu lokálních výrobků.

Ve své práci jsem se také věnovala problematice alkoholických nápojů. I když se nad jejich škodlivostí či prospěšností dá polemizovat, tak fakt, že alkoholické nápoje byly vždy součástí tradiční stravy a mají také velký sociální význam, je zcela nepopiratelný.

Poslední část své práce jsem věnovala dnešním stravovacím návykům obyvatel České republiky, blíže pak dětí školního věku a adolescentů a významu zdravé stravy. Zdravý životní styl je v posledních letech velmi diskutovaným tématem. K formování správných stravovacích návyků a celkově zdravého životního stylu dochází u dětí mladšího školního věku. V tomto období hrají důležitou roli i školní jídelny, jelikož dítě tráví podstatnou část dne ve škole.

Seznam použitých informačních zdrojů

Tištěné zdroje

- Borkovec, M. I. (2013). *Výživa pro fitness a kulturistiku*. Grada Publishing a.s.
ISBN: 9788024746180
- Ehrmann, J. & Schneiderka, P. (2006). *Alkohol a játra*. Grada Publishing as.
ISBN: 80-247-1048-X.
- Fraňková, S., Pařízková, J. & Malichová, E. (2013). *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum. ISBN: 978-80-246-2247-7.
- Freedman, P. (2008). *Jídlo: dějiny chuti*. Praha: Mladá fronta. ISBN: 978-80-204-1847-0.
- Fuhrman, J. (2018). *Žijte bez diety*. Mladá fronta. ISBN: 978-80-204-3653-5.
- Habustová, M. & Veselská, J. (2004). *Tradiční pečivo*. Grada. ISBN: 80-247-0692-X.
- Hartwig, D. & Hartwigová, M. (2014). *Jídlo na prvním místě: Vyzkoušejte Whole30 a změňte svůj život k nepoznání aneb paleo mýtů zbavené*. Jan Melvil Publishing.
ISBN: 978-80-87270-67-7.
- Heidi, S. (2011). *Výživa pro maximální sportovní výkon*. Praha: Grada Publishing a.s.
ISBN: 8024777975.
- Heinrich, K. (2015). *Výživa v medicíně a dietetika*. Grada Publishing a.s.
ISBN: 9788024796581
- Hlavatý, P. (2011). Jídelní zvyklosti českých adolescentů, projekt COPAT. Přednáška na konferenci "Dětská obezita v teorii a praxi". Poděbrady.
- Klimešová, I. (2016). *Základy sportovní výživy*. Univerzita Palackého v Olomouci.
ISBN: 978-80-244-4833-6.
- Knott, C. S., Coombs, N., Stamatakis, E., & Biddulph, J. P. (2015). All cause mortality and the case for age specific alcohol consumption guidelines: pooled analyses of up to 10 population based cohorts. *bmj*, 350, h384.
- Kopec, K. (2010). *Zelenina ve výživě člověka*. Grada Publishing as.
ISBN: 978-80-247-2845-2.
- Kunová, V. (2011). *Zdravá výživa - 2., přepracované vydání*. Grada Publishing a.s.
ISBN: 9788024734330.
- Lenderová, M., Jiránek, T. & Macková, M. (2013). *Z dějin české každodennosti: život v 19. století*. Karolinum Press. ISBN: 978-80-246-1683-4.
- Lewis, A. (2015). *The Beginner's Guide to Zero Waste Cooking*. Lulu Press, Inc.

ISBN: 978-1512232890.

Lummel, P. (2016). *Food and the City in Europe since 1800*. Routledge. ISBN: 978-0-7546-4989-2

Machová, J. (2016). *Biologie člověka pro učitele*. Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum. ISBN: 978-80-246-3357-2.

Marinov, Z. (2011). *Výsledky průzkumu jídelních zvyklostí školních dětí*. Přednáška na konferenci "Dětská obezita v teorii a praxi". Poděbrady.

Montanari, M. & Le Goff, J. (2003). *Hlad a hojnost: dějiny stravování v Evropě*. Lidové noviny. ISBN: 80-7106-560-9.

Müllerová, D. (2014). *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Karolinum Press. ISBN: 978-80-246-2542-3.

Obůrková, E. & Orsáňová, Š. (2010). *Ochutnejte Českou republiku*. B4U PUBLISHING. ISBN: 978-80-87222-12-6.

Pitřha, J. & Poledne, R. (2009). *Zdravá výživa pro každý den*. Grada Publishing a.s. ISBN: 978-80-247-2488-1.

Pospěchová, P. (2013). *Regionální kuchařka*. Praha: Smart Press. ISBN: 978-80-87049-65-5.

Schreiber, J., Schreiber, H. & Dörfllová, Y. (2016). *Chvála české kuchyně*. Praha: Perseus. ISBN: 978-80-904757-1-7.

Strnadelová, V. & Zerzán, J. (2002). *Radost z jídla*. Olomouc: ANAG. ISBN: 80-7263-138-1

Strnadelová, V. & Zerzán, J. (2010). *Radost ze zdravých dětí – Preventivní i léčebná strava pro celou rodinu*. ANAG. ISBN: 978-80-7263-620-4.

Strunecká, A. & Patočka, J. (2012). *Doba jedová 2*. Praha: Triton. ISBN: 978-80-7387-555-8.

Tláskal, P., Hrstková, H., Schwartz, J., Fiala, J., Strosserová, A., Packová, A. & Peterková, M. (2012). Výživové zvyklosti českých školních dětí 1. část: Výběr potravin a vitamínů. *Výživa a potraviny*, 3, 25–28.

Tuček, M. (2012). *Hygiena a epidemiologie pro bakaláře*. Charles University in Prague, Karolinum Press. ISBN: 9788024639321.

Vašák, J. (2001). *Regionální pokrmy z Čech, Moravy a Slezska od A (Adamov) do Ž (Žďár)*. Nakl. Libri. ISBN 80-7277-074-8

Večerníček, J. N. (2017). *Dějiny piva*. CPress, Albatros Media a.s.

ISBN: 978-80-264-0879-6.

Wandel, G. (2005). *Reviereinrichtungen selbst gebaut*. BLV. ISBN: 9783405162832.

Willett, W. (2017). *Eat, drink, and be healthy: the Harvard Medical School guide to healthy eating*. Simon and Schuster. ISBN: 978-1-4391-4381-8.

Internetové zdroje

Historie školního stravování (2018). *Vyzivaspol.cz* [online]. [cit. 2019-03-17].

Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/historie-skolního-stravovani/>.

Holý, J. (2019). Bůček už ustupuje zelenině. *Novinky.cz* [online]. [cit. 2019-03-30].

Dostupné z: <https://www.novinky.cz/ekonomika/501184-bucek-uz-ustupuje-zelenine.html>.

Jaké jsou účinky alkoholu na můj organismus?

(©2019). *Alkoholpodkontrolou.cz* [online]. [cit. 2019-04-10]. Dostupné z:

<https://www.alkoholpodkontrolou.cz/alkohol-a-me-zdravi/ucinky-alkoholu-na-organismus/>.

Je mírná konzumace alkoholu škodlivá? Názory se různí (2018). *Věda a Vesmír Instory.cz* [online]. [cit. 2019-04-09]. Dostupné z: <https://veda.instory.cz/538-je-mirna-konzumace-alkoholu-skodлива-nazory-se-ruzni.html>.

Lokální producenti a pěstitelé dobývají spotřebitele. *Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <http://amsp.cz/lokalni-producenti-a-pestitele-dobývaji-spotřebitele/>.

Ludvík, P. (2011). Co rodiče nevědí o školním stravování [online]. [cit. 2019-03-17].

Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1152>

Mýtus o zdravém víně padá. Mírná konzumace alkoholu svědčí jen starším ženám (2018). *Zdravotnický deník zdravé je vědět* [online]. [cit. 2019-04-09]. Dostupné z: <http://www.zdravotnickydenik.cz/2015/02/mytus-o-zdravem-vine-pada-mirna-konzumace-alkoholu-svedci-jen-starsim-zenam/>.

Štiková, O. & Sekavová, H. (2015). Dlouhodobý vývoj veřejného stravování v ČR – ekonomická analýza. *Vyzivaspol.cz* [online]. [cit. 2019-03-15]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/dlouhodoby-vyvoj-verejného-stravovani-v-cr-ekonomicka-analyza/>.

Tělo a alkohol – jak působí alkohol na orgány a mozek (©2019). *Alkoholik.cz* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z:

https://www.alkoholik.cz/zavislost/psychika_a_telo/telo_a_alkohol_jak_pusobi_alkohol_na_organy_a_mozek.html.

Teplá, M. Přírodní látky – Sacharidy. *Biochemie* [online]. [cit. 2019-01-13].

Dostupné z: http://www.studiumbiochemie.cz/prirodni_latky.html.

Vrablová, V. (2014). Jednoduché sacharidy – víte, které to jsou?.

PrůvodceVýživou.cz [online]. [cit. 2019-02-13]. Dostupné z: <https://pruvodcevyzivou.cz/jednoduche-sacharidy-vite-ktere-to-jsou/>.