

Eva Ferrarová



JÍDLO PRO RADOST

Proč jíme to, co jíme,
a nejíme to, co nejíme

edika.

Jídlo pro radost

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz

edika.

Eva Ferrarová
Jídlo pro radost – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

edika.

JÍDLO PRO RADOST

JÍDLO PRO RADOST

Proč jíme to, co jíme,
a nejíme to, co nejíme

Eva Ferrarová

edika.

© Eva Ferrarová, 2021

Illustrations © Aleš Cuma, 2021

Autoři fotografií: © Africa Studio / Shutterstock.com (přední strana obálky); © Tomáš Krist / MAFRA (zadní strana obálky); © Puwadol Jaturawuthichai / Shutterstock.com (strana 18); © Jiří Svoboda / Archeopark Pavlov (strana 24); © savas_bozkaya / Shutterstock.com (strana 26); © Luis Santos / Shutterstock.com (strana 27); Bylany (okr. Kutná Hora). Výzkum neolitického sídliště. Svazek 20. Nálezová zpráva za rok 1956. Díl III. č.j. 6632/71, s. 28. Archeologický ústav AV ČR, Praha, v.v.i. (strana 29); © Steven Wright / Shutterstock.com (strana 37); © Aleš Motejl / Archiv zámku Kratochvíle, NPÚ (strana 40); © Traveller70 / Shutterstock.com (strana 40); Archiv společnosti Prazdroj, a.s., Šbirka fotodokumentace 11-26, 1870 (strana 44); © Marxstudio / Shutterstock.com (strana 45); © NataliAlba / Shutterstock.com (strana 46); © Annalucia / Shutterstock.com (strana 51); z archivu Romana Vaňka (strana 52); © SL-Photography / Shutterstock.com (strana 53); © Apic. Informace: Getty Images (strana 56); © Viacheslav Lopatin / Shutterstock.com (strana 57); © franz12 / Shutterstock.com (strana 58); © 77MalgorzataFels77 / Shutterstock.com (strana 59); © Halfpoint / Shutterstock.com (strana 60); © Kylbabka / Shutterstock.com (strana 61); © Morphart Creation / Shutterstock.com (strana 65); © Tereza Koudelkova / Shutterstock.com (strana 69); © Risal Khan / Shutterstock.com (strana 71); © Adam Jan Figel / Shutterstock.com (strana 74); © Eroska / Shutterstock.com (strana 77); © Renata Sedmakova / Shutterstock.com (strana 79); © agean / Shutterstock.com (strana 80); © Mas Jono / Shutterstock.com (strana 81); © ymgerman / Shutterstock.com (strana 82); © Kosheev Alexey / Shutterstock.com (strana 86); © Josef Hanus / Shutterstock.com (strana 87); © OlgaChernyak / Shutterstock.com (strana 89); © tan_tan / Shutterstock.com (strana 90 nahoře); © Miriam-Feyga / Shutterstock.com (strana 90 dole); © Tomas Vynikal / Shutterstock.com (strana 91); © AMNIKAL MODI / Shutterstock.com (strana 92); © szeffi / Shutterstock.com (strana 93); © Zurijeta / Shutterstock.com (strana 94); © Andrzej Wilusz / Shutterstock.com (strana 97); © Everett Collection / Shutterstock.com (strana 98); © New Africa / Shutterstock.com (strana 99); © Michalakis Ppalis / Shutterstock.com (strana 100); © KANGHITALY / Shutterstock.com (strana 102); © wideonet / Shutterstock.com (strana 104); © ETgohome / Shutterstock.com (strana 109); © Robert van der Schoot / Shutterstock.com (strana 110); © oneinchpunch / Shutterstock.com (strana 111); © Hein Nouwens / Shutterstock.com (strana 113); © puhha / Shutterstock.com (strana 114 vlevo); © Rocketclips, Inc. / Shutterstock.com (strana 114 vpravo); © Alexander Raths / Shutterstock.com (strana 115 nahoře); © MT.PHOTOSTOCK / Shutterstock.com (strana 115 dole); © kurhan / Shutterstock.com (strana 117); © TeodorLazarev / Shutterstock.com (strana 121); © Matej Kastelic / Shutterstock.com (strana 123); © Zaruba Ondrej / Shutterstock.com (strana 124); © alphaspirt.it / Shutterstock.com (strana 126 nahoře); © Katiikk / Shutterstock.com (strana 126 dole); © Ekaterina Pokrovsky / Shutterstock.com (strana 127); © Kolombo Castro / Shutterstock.com (strana 129); © Everett Collection / Shutterstock.com (strana 130); © Robert Hoetink / Shutterstock.com (strana 133); © Photo by Zou Hong/China Daily (strana 135 nahoře); © ArtMediaFactory / Shutterstock.com (strana 135 dole); © Elena Eryomenko / Shutterstock.com (strana 136); © matias planas / Shutterstock.com (strana 137); © matrioshka / Shutterstock.com (strana 138); © enchanted_voyager / Shutterstock.com (strana 139 nahoře); © Dmitri1ch / Shutterstock.com (strana 139 dole); © Denis Moskvinov / Shutterstock.com (strana 140 nahoře); © Tetiana Rostopira / Shutterstock.com (strana 140 dole); © hecke61 / Shutterstock.com (strana 141); © Santhosh Varghese / Shutterstock.com (strana 142); © Wildeside / Shutterstock.com (strana 144); © Timmary / Shutterstock.com (strana 147); © Stepanek Photography / Shutterstock.com (strana 148); © Papuchalka - kaelaimages / Shutterstock.com (strana 149); © Samot / Shutterstock.com (strana 150); © Everett Collection / Shutterstock.com (strana 152); © paul prescott / Shutterstock.com (strana 153); © OSTILL is Franck Camhi / Shutterstock.com (strana 154); © Anicka S / Shutterstock.com (strana 156); © Ahmed Hamdy Hassan / Shutterstock.com (strana 157); © Standret / Shutterstock.com (strana 158); © Olena Yakobchuk / Shutterstock.com (strana 160); © De Visu / Shutterstock.com (strana 161); © javarman / Shutterstock.com (strana 163); <https://skolnimapy.cz/dlc/narodopisne-oblasti-ceska/> (strana 165); © Andriy Blokhin / Shutterstock.com (strana 166); © <https://www.denik.cz> (strana 167); © Mumtaz Photography / Shutterstock.com (strana 168); © Butautas Barauskas / Shutterstock.com (strana 169); © KAY4YK / Shutterstock.com (strana 173 nahoře); © Jan Danek jdm.foto / Shutterstock.com (strana 173 dole); © Natalia Lisovskaya / Shutterstock.com (strana 174); © Prostock-studio / Shutterstock.com (strana 175 nahoře); © Kamira / Shutterstock.com (strana 175 dole); © Krikkiat / Shutterstock.com (strana 176); © Yulliii / Shutterstock.com (strana 177); www.hrad-karlstejn.cz/ (strana 178 nahoře); © Harmony Waldron / Shutterstock.com (strana 178 dole); © Karjalas / Shutterstock.com (strana 179); © dr. Pavel Slavko, Správa zámku Český Krumlov (strana 180); © Monkey Business Images / Shutterstock.com (strana 185); © BlackMac / Shutterstock.com (strana 187); archiv Romana Vaňka (strana 189); archiv Milana Svobody (strana 192); © David Tadevosian / Shutterstock.com (strana 194); archiv Romana Vaňka (strana 195); © Daniel Prudek / Shutterstock.com (strana 198); © Aerovista Luchtfotografie / Shutterstock.com (strana 199); © Amors photos / Shutterstock.com (strana 201 nahoře); © Christina Desitriviantie / Shutterstock.com (strana 201 dole); © Rafael Goes / Shutterstock.com (strana 203); © Janine Passos / Shutterstock.com (strana 205); © Eviart / Shutterstock.com (strana 206); © Martin Laštůvka / ČT 24 (strana 208); © ginger_polina_bublik / Shutterstock.com (strana 209); © endless design / Shutterstock.com (strana 210); © DMegias / Shutterstock.com (strana 211); © amenic181 / Shutterstock.com (strana 214 nahoře); © marilyn barbone / Shutterstock.com (strana 214 dole); © GROGL / Shutterstock.com (strana 216); © Johnstocker Production / Shutterstock.com (strana 218); © vvoe / Shutterstock.com (strana 219); © ltummy / Shutterstock.com (strana 220); © nevodka / Shutterstock.com (strana 222); © suradech123yim / Shutterstock.com (strana 224 vlevo); © thanin kliangsa-ard Shutterstock.com (strana 224 vpravo); © YEINISM / Shutterstock.com (strana 225); © MONOPOLY919 / Shutterstock.com (strana 226); © SBWorldphotography / Shutterstock.com (strana 229)

Obsah

Úvod	9
Kapitola 1 – Na začátku byl oheň	15
1. Lovci, sběrači a první zemědělci	17
2. Jak se lidé učili vařit ve starověku	27
3. Kořeněná kuchyně středověku	30
4. Renesanční kuchyně a co jsme si přivezli z Ameriky	35
5. Vláda rozumu v kuchyni	40
6. Jak se jídlo začalo vyrábět v továrnách	43
7. Jídlo jako průmyslový výrobek	45
Kapitola 2 – Proč jíme to, co jíme, a nejíme to, co nejíme	47
1. Trocha teorie nikoho nezabije	50
2. Proč jíme to, co jíme, a nejíme to, co nejíme	55
Kapitola 3 – Jídlo v náboženství: Dej nám chléb náš vezdejší	73
1. Mýty, rituály, tabu a symboly	77
2. Stravovací náboženské střípky	87
Kapitola 4 – Proč nám chutná to, co nám chutná?	95
1. Hledání ztracené chuti	99
2. Proč nám chutná to, co nám chutná?	106
3. Jak se mění chuť	114
Kapitola 5 – Jídlo na cestách	119
1. Jaké byly a jsou cesty jídla?	121
2. Odkud pochází to, co jíme?	131
3. Cesty koření	138
4. Svět jako velký supermarket	143
Kapitola 6 – Jsme to, co jíme?	145
1. Co o nás říká jídlo?	151
2. Společně u stolu, nebo sami u počítače?	156
3. Ženy a muži a jídlo	159
4. Jídlo jako dědictví po předcích	161
Kapitola 7 – O gastronomii	171
1. Stolování a stolničení	174
2. Umění restaurátérství	186
Kapitola 8 – Co budeme jíst, až všechno sníme?	197
1. Výlet do historie	202
2. Kořeny současné krize ve stravování	206
3. Hledání „čistého“ jídla	211
4. Co budeme jíst?	218
Literatura a zdroje	231

Úvod

Stravování je v literatuře vděčným tématem a existuje spousta pojednání o tom, co jíme a co bychom měli jíst, abychom byli zdraví. Zároveň bylo o gastronomii napsáno obrovské množství knih, článků a blogů, v nichž lze najít recepty, hodnocení kulinářských trendů a různé diety. Já přednáším o antropologii jídla, která není primárně o vaření, ale spíše o potravních strategiích člověka a o jídle jako zásadním faktoru v evoluci. To činí tuto vědeckou disciplínu velmi aktuální, neboť přišla chvíle, kdy se lidstvo musí rozhodnout, co bude jíst a jaké strategie zvolí pro obstarání jídla a jeho přípravu v budoucnu. Antropologie jídla se zabývá hledáním odpovědí na otázky, proč jíme to, co jíme, a proč nejíme to, co nejíme, které jídlo považujeme za čisté a které za nečisté a nikdy bychom ho nepozřeli, i když má všechny nutriční hodnoty, a jak to souvisí s naší kulturní, etnickou, náboženskou a sociální identitou. Mimo to se vědecky věnuje vývoji chuti a tématům jako jídlo a gender, kanibalismus, cesty jídla a dalším zajímavým otázkám lidské kulturní identity.

V současné době antropologie jídla řeší hlavně celospolečenské problémy související s krizí kulturních vzorců ve stravování. Na tuto krizi je třeba nahlížet jako na pád rovnováhy mezi lidskou biologii a prostředím, protože my fungujeme přibližně stejně jako naši prapředkové, ale prostředí se změnilo, neboť žijeme v postindustriální společnosti. To vedlo ke změnám v cestách jídla, kdy se chov zvířat a pěstování plodin řídí potřebami potravinářského a farmaceutického průmyslu, stejně tak jako jejich zpracování a distribuce. Nakonec potraviny procházejí tolika procesy a cestují tak daleka, že často ani nevíme, co vlastně jíme, není garantována symbolická čistota jídla. Tato nejistota mnohé z nás vede k hledání alternativních zdrojů potravy, jež by nám zajistily přístupnost základních informací o ní. Proto se lidé čím dál více zaměřují na lokální, přírodní a organické potraviny. V této kritické chvíli totiž postrádáme jistoty, které jsme po tisíciletí měli ohledně původu toho, co jíme.

Dalším problémem, jímž se moderní antropologie jídla aktivně zabývá, je budoucnost stravování, tedy co budeme jíst, až sníme vše, co máme. V této oblasti analyzuje stávající situaci z (nejen) kulturního hlediska s cílem posoudit možné nové trendy ve stravování. Budeme schopni pozřít potraviny, které jsme nikdy předtím

nejedli? Jakými změnami bude muset projít Evropan, aby začal jíst např. pavouky? S těmito otázkami souvisejí i další témata morálního, ekologického i ekonomického rázu: Jak přerozdělit jídlo tak, aby bylo dostupné pro všechny? Budeme i nadále jíst maso zvířat? Je to etické? Je to ekologické? Je to ekonomické?

Tato kniha vznikla proto, aby odpověděla na otázky spojené s jídlem, na otázky začínající slovem „proč“. O jídle se hovoří hodně, ale většina diskusí je soustředěna na otázky: CO máme jíst, CO jíst nemáme, CO to znamená pro naše zdraví, JAK to máme připravit, JAKÁ je nutriční hodnota jídla, JAKÝ je přínos pro zdraví člověka? Tato knížka nabízí odpovědi na jiné otázky, které jsou podle mého mínění stejně nebo i více důležité: PROČ jíme to, co jíme, a nejíme to, co nejíme, PROČ nám chutná to, co nám chutná, PROČ jsme některé cizí potraviny či pokrmy přijali a některé ne, PROČ jídlo a pití hraje roli v rituálech každého náboženství, PROČ neexistuje rovnost žen a mužů v kuchyni, PROČ se bráníme neznámým jídlům, PROČ jsme zvyklí stolat společně, PROČ hledáme „čisté“ jídlo? Odpovědi na tyto otázky by nám měly pomoci pochopit minulost a přítomnost a tak najít ta správná řešení pro budoucnost.

Jídlo je pro nás životně důležité. Bez jídla a pití bychom zemřeli. Ale zatímco naši biologickou potřebu potravy uspokojit prostě musíme, způsob, jakým si jídlo obstaráváme, jak ho připravujeme a konzumujeme, již nevychází z biologie, ale má kořeny v kultuře, ve které žijeme. Proto je důležité studovat jídlo právě z kulturního hlediska. Jeho studiem se u nás zabývají různé vědecké disciplíny, například nutriční vědy, medicína, ekologie, ekonomika nebo zemědělství. Jeho kulturní aspekt je však u nás poněkud zanedbáván.

Prostřednictvím jídla sdílíme důležité informace o nás samotných, o našem společenství a pohledu na svět. Jídlo má schopnost vyprávět o historii, náboženství, chuti, genderu, cestách, ekologii, ekonomice, gastronomii, stolování a stolničení, komunikaci. A všemi těmito aspekty se antropologie jídla zabývá. Podle amerického antropologa E. N. Andersona je naše jídlo a způsob stravování komplexním výsledkem interakce mezi lidskými výživovými potřebami, kulturou, ekologií, lidskou logikou nebo její absencí a historickou náhodou. Naše základní výživové potřeby a některé z preferencí jsou dány biologií: My všichni potřebujeme proteiny, sacharidy, vitamíny a jiné důležité látky. Ale způsob, jakým si jídlo opatřujeme, jak ho připravujeme a konzumujeme, patří do oblasti kultury. Studium nás vede od relativně jednoduchých výživových potřeb těla k rozličným cestám, které lidská společenství našla, aby si výživu obstarala. Například to, že naše tělo potřebuje železo, je biologická potřeba. Ale jak železo získávají různé skupiny lidí – z masa karibu, z prosa, z tabletek – a jak ho připravují a konzumují, to je kulturní řešení této biologické potřeby. Antropologie jídla zkoumá, jak sociální, ekonomické a kulturní podmínky ovlivnily naše volby ve vztahu k jídlu a pití a jaký na ně měly dopad.

Ústřední myšlenkou knihy je „paradox či dilema všežravce“. Člověk je všežravec, což má tu výhodu, že se kdykoli kdekoli adaptuje, protože je schopen nacházet stále

nové zdroje potravy. Nevýhodou je, že všežravec se zároveň bojí, aby nesnědl něco, co by mu ublížilo. Dnes již většinou víme (nebo si myslíme, že víme), co jíme, a bát se nemusíme, ale potřebovali jsme miliony let na to, abychom si na základě zkušeností předávaných z generace na generaci vytvořili soustavu informací o tom, co je jedlé, co je chutné, co je léčivé, co je nebezpečné a co nás může zabít. Tak jsme získali výhodu nad ostatními živočichy: Museli jsme přemýšlet, jak si obstarat potravu a jak ji připravit. Proto věda tvrdí, že změny ve stravování byly a jsou hybnou silou ve vývoji člověka, kdy mezi členy společenství neustále dochází ke spolupráci, sdílení informací a učení se, a to zajišťuje jejich schopnost předávat kvalitní geny budoucímu potomstvu. V historii totiž nevyhrává ten, kdo nejudatněji bojuje, ale ten, kdo má schopné potomstvo, a to může mít pouze tehdy, když dobře a dosyta jí.

Chtěla jsem v této knize najít odpovědi na otázky, které s jídlom souvisí. Pojala jsem ji dost široce, přesto se do ní některá témata, jimž se antropologie jídla věnuje, prostě nevešla, konkrétně například více informací o české kuchyni nebo otázka genderu v kuchyni. V těchto případech mohu odkázat na své nebo cizí odborné články. Problematiku jídla a pití pohledem kulturní antropologie jsem se snažila popsat tak, aby byla srozumitelná i pro laika, což bylo dost obtížné vzhledem k tomu, že jsem zvyklá hovořit o jídle spíše jazykem vědy. Někdy do textu prostě to cizí slovo patří. V knize se také setkáte s častým používáním příslovce „pravděpodobně“. Je to proto, že někdy nemáme k dispozici historicky dostatečně podložená fakta nebo se na nich vědci a vědkyně neshodnou. Ve vědeckých pracích se to řeší tak, že uvádíte zdroje, tedy text by vypadal takto: *A* tvrdí, že pravěcí lidé objevili oheň před 2,5 miliony let (*A*, 2010: 35), zatímco *B* používání ohně ze strany člověka datuje do období před 160 tisíci lety (*B*, 2015: 40). Přitom *C* popírá tvrzení *A* s tím, že oheň k vaření začali pravěcí lidé využívat v období před 400 tisíci lety (*C*, 2019: 582). *C* toto své tvrzení opírá o nálezy v lokalitě *xy* (*C*, 2019: 585), které uvádí i *D* (*D*, 2020: 350). Takto by vypadal vědecky korektní text, ale kniha by byla velmi dlouhá a nezajímavá pro ty, kdo neměli možnost číst a studovat, co napsali *A*, *B*, *C* nebo *D*. Slova „pravděpodobně“ nebo „zhruba“ jsou takovou zkratkou v textu, co mi dovolila se vědeckým disputacím vyhnout. Všechny relevantní autory a autorky však uvádím v seznamu literatury.

První kapitola je věnována tomu, co jedli naši předkové. Historický přelom představuje chvíle, kdy tito začali jídlo tepelně upravovat, protože tehdy lidé začali aktivně přetvářet přírodu podle svých potřeb. S největšími problémy jsem se setkala v první části této kapitoly, věnované lovcům a sběračům a prvním zemědělcům, tedy období, o kterém nemáme psané zdroje, k dispozici jsou nám pouze archeologické nálezy (pro starší období nemáme ani ty) a velmi často se pohybujeme v oblasti odborných hypotéz. Přečetla jsem o tomto období spoustu literatury a v každé odborné publikaci se uváděly odlišné datace. Nakonec mi s pravěkem pomohli moji dva přátelé, oba antropologové. Doc. PhDr. Václav Soukup, CSc., udal směr a doc. RNDr. Václav Vančata, CSc., pomohl s datováním a přehledností celého tohoto nejistého období

a nabídl mi, abych se inspirovala jeho přednáškami, což jsem učinila. Chtěla bych zde oběma ze srdce poděkovat, sama bych pravěk nezvládla.

Druhou kapitolu jsem věnovala vědeckým teoriím. Otázku, proč jíme to, co jíme, a nejíme to, co nejíme, se pokouší věda zodpovědět již spoustu let. Veškeré aktivity člověka týkající se získávání, přípravy a konzumace jídla jsou dlouhodobě předmětem antropologického výzkumu. Jen pro informaci, antropologie jídla je vědní obor, který se vyučuje na spoustě světových univerzit a k dnešnímu datu o něm bylo podle Googlu napsáno 23 800 000 odborných publikací, z nichž téměř každá se opírá o určitou teorii. Nebylo možné je zde uvést všechny, proto jsem vybrala jen ty nejdůležitější myslitele: Francouzského antropologa a filozofa Clauda Lévi-Strausse, snažícího se vysvětlit význam jídla v kultuře lidských společenství na základě univerzálních schémat, jež jsou podle jeho názoru společná celému lidstvu; anglickou antropoložku Mary Douglas, která zkoumala kulturní základy potravních zákazů a omezení v souvislosti s rituály a vytvořila definici „správného“ jídla; amerického antropologa Marvinu Harrise, tvrdícího, že člověk dělá to, co je pro něj nejméně výhodné, a tímto pravidlem se řídí i při výběru plodin, které bude pěstovat, zvířat, která bude chovat, a jídla, které bude jíst; amerického psychologa Paula Rozina, jenž jako první popsal dilema či paradox všežravce; a francouzského antropologa Clauda Fischlera, ten Rozinovy teorie rozvinul. Tuto kapitolu jsem konzultovala s doc. PhDr. Václavem Soukupem, CSc., je- muž velice děkuji.

Třetí kapitola hovoří o jídle ve vztahu k náboženství, protože jídlo a pití je součástí všech náboženských mýtů a rituálů. Toto téma by si zasloužilo mnohem obsažnější pojednání, ale pokusila jsem se alespoň o obecný přehled problematiky. Při konání náboženských obřadů jsou používány pro udržení náboženského systému a ke komunikaci s božstvy rituály, jejichž součástí je jídlo nebo pití. Nezbytnými prvky rituálů jsou náboženské symboly, jež také často souvisejí s jídlem nebo pitím. Potrava je v náboženství vždy přítomna, protože hraje zásadní roli v životě člověka. Ve všech náboženstvích najdeme pravidla stanovující, co je přípustné jíst a co nikoliv, kdy má člověk jíst a kdy ne, jak má jíst, kde a s kým. Jídlo představuje prostředek komunikace s posvátným. Prostřednictvím jídla a obřadů s ním spojených lidé dokážou spojit svou lidskou přirozenost s Bohem a najít tak kontinuitu mezi každodenními fyzickými aktivitami a vyššími duchovními cíli. To, co jíme, sice uspokojuje tělo, ale řídíme se přitom duchovními pravidly, která uspokojují duši. Věda zkoumá vztah mezi jídlem a náboženstvím, aby se zjistilo, jakými zásadami se náboženství řídí v různých kulturách a proč jsou v některých kulturách a náboženských společenstvích projevy víry ve vztahu k jídlu a pití tak silné. Děkuji Mgr. Heleně Brotánkové, s níž jsem tuto kapitolu konzultovala a která mně jako vystudovaná teoložka pomohla se v náboženských otázkách lépe orientovat.

Kapitola čtvrtá je věnována chuti, což je pro jídlo zásadní věc. Chuť je sice dána biologicky, ale její rozvoj a to, co nám chutná, je kulturně a sociálně podmíněno. To,

čemu obvykle říkáme „chuť“, je mnohem více než chuť samotná. Jedná se o výsledek kombinace informací pocházejících z různých smyslových vjemů. Jejím základem je kultura, anatomie a geny. Proto lze říci, že chuť je z velké části naučená a nevrozená. V této kapitole jsem se soustředila na tři hlavní otázky: Jak nám chutnalo v minulosti a jak se chuť vyvíjela v čase, proč nám chutná to, co nám chutná, a jiné věci nám nechutnají a jak se měnila chuť v čase a prostoru.

Kapitola pátá se zaměřuje na cesty jídla, tedy jak jídlo putovalo prostorem a časem a jak nové potraviny měnily stravovací návyky celých národů. Jde o strhující téma, protože jsme nejedli vždy to, co jíme nyní. Člověk odjakživa toužil ovládnout prostor i čas, a to se týká i jídla. Plodiny i zvířata cestovaly po světě a na nových místech měnily zemědělství i jídelníček lidí. Jídlo je v neustálém pohybu po světě i dnes a jeho cesty (angl. *foodways*) ovlivňují naši stravu a naši kulturu. Ne vždy si toho všimáme, ke změnám dochází pomalu, protože setkání s jinou kuchyní je vždy kulturním střetem. Kromě toho se jako všežravci bojíme nového, musíme si ho ozkoušet pomalu a opatrně. Proto jsme v přijímání cizích potravin a odlišných způsobů jejich přípravy všichni velmi konzervativní a trvá dlouho, než je začleníme do svého jídelníčku.

Kapitolu šestou jsem věnovala identitě v souvislosti s jídlem. My totiž opravdu jsme to, co jíme, tudíž naše individuální, kulturní, sociální i etnická či národní identita je s jídlem spojena. Jídlo a pití jsou univerzální pro všechny kultury, ale systém a způsoby týkající se jídla a pití odrážejí konkrétní znaky jednotlivých kultur, a proto se jejich identity v oblasti stravování liší. Každá komunita lidí má svůj názor na to, co je dobré k jídlu a co ne a jaký je správný způsob přípravy a konzumace pokrmů. To, co jíme, je podmíněno naší kulturou a ukazuje na to, k jaké skupině patříme. Každý člověk má více než jednu identitu: Kromě té vlastní, individuální, má i identitu národní či etnickou, kulturní, sociální, náboženskou nebo genderovou. To znamená, že každý z nás žije uvnitř několika kultur stravování a v každé nám chutnají určité věci, které jsou připravovány určitými způsoby. Každý z nás vyrůstá s jídlem své kultury a sociální skupiny a dané pokrmy se stávají součástí toho, co jsme. „Naše“ jídlo je přítomné při všech pro nás životně důležitých událostech, jako je svatba či první rande, ale i v každodenním životě. Jídlo je součástí každého aspektu našeho bytí.

Kapitolu sedmou jsem nazvala „O gastronomii“, ale nezabývala jsem se zde vařením samotným. Vaření je sice základem gastronomie, ale součástí antropologie jídla je především jako činnost, kterou člověk přeměňuje přírodu v kulturu. Gastronomie je věda o vaření, stolování a stolničení a zároveň umění vařit, vychutnávat jídlo, stolovat i připravit vhodné prostředí. Pravidla chování u stolu nejsou neměnná, ale mění se v čase i v prostoru a vždy mají svůj řád. Ke gastronomii neoddělitelně patří i kuchařské umění, jež je vyjádřením určité představy dané kultury. Obsah kapitoly jsem konzultovala se dvěma špičkovými odborníky: stolničení a stolování s Mgr. Milanem Svobodou, zkušeným kastelánem a milovníkem historie kultury stolničení a stolování; restaurátérství a historii gastronomie s Romanem Vaňkem, hlubokým

znalcem gastronomie a majitelem Pražského kulinárního institutu. Za laskavou a trpělivou spolupráci a zapůjčení vzácných obrazových materiálů jim oběma tímto velmi děkuji.

Kapitola osmá pro mne byla velmi důležitá a psala jsem ji s nadšením a pocitem, že přispěji k obecnému vědomí toho, nakolik je urgentní zamyslet se nad naším vztahem k přírodě. Otázka, co budeme jíst, až všechno sníme, nedá spát odborníkům a odbornicím na celém světě a má významný ekologický podtext. V důsledku nešetrného a pouze na zisk orientovaného zemědělství jíme spoustu látek, jež bychom jíst neměli. Budoucnost je v udržitelnosti a respektu k přírodě, kterou jsme od pravěku kulturně přetvářeli s takovým zápalem, až jsme ji téměř zničili. Při psaní této kapitoly jsem vycházela z dostupné literatury i z článku, který jsem spolu s mými studentkami napsala na téma nových trendů ve stravování a který byl publikován v časopise *Anthropologia integra* v roce 2019. Chtěla bych zde poděkovat Karolíně Faltusové (bez obalu, geneticky modifikované potraviny), Kristýně Goerojové (vegetariánství a veganství), Monice Kašparové (freeganství a dumpster diving), Petře Matějčíkové (půst, breathariánství, makrobiotika), Anežce Moravcové (strava zaměřená na detoxikaci organismu), Veronice Poulové (raw strava) a Elišce Vlčkové (potraviny „bez“), z jejichž příspěvků v článku jsem čerpala. Otázku, co bude dál, jsem konzultovala s Blankou Turturro, předsedkyní Slow Food(R) Prague v České republice. MUDr. Eva Raušová mi poskytla cenné informace o tom, co vlastně jíme, co jídlo obsahuje a co by naopak obsahovat nemělo a jak to vše působí na člověka.

Na závěr bych chtěla poděkovat redaktorce nakladatelství Albatros Media paní Evě Mrázkové za péči, kterou knize věnovala.

Kapitola 1

Na začátku byl oheň

Úvod

- 1. Lovci, sběrači a první zemědělci*
- 2. Jak se lidé učili vařit ve starověku*
- 3. Kořeněná kuchyně středověku*
- 4. Renesanční kuchyně a co jsme si přivezli z Ameriky*
- 5. Vláda rozumu v kuchyni*
- 6. Jak se jídlo začalo vyrábět v továrnách*
- 7. Jídlo jako průmyslový výrobek*

Úvod

Na rozdíl od zvířat si člověk svou potravu tepelně upravuje a historický moment, kdy naši prapředkové začali používat oheň k přípravě jídla, představuje v příběhu lidstva zásadní přelom. Lze předpokládat, že právě tehdy lidé začali jíst nejen proto, aby utišili hlad, ale protože si jídlo mohli připravit tak, aby jim chutnalo.

Člověk je všežravec a to ho nutí vyhledávat stále nové zdroje potravy, zároveň má ale strach, aby nesnědl něco, co by mu ublížilo. Obava z pozření něčeho škodlivého či nebezpečného se snižuje, když je jídlo tepelně upraveno. Dnes již většinou víme, co jíme, a nemusíme se bát. Ale nebylo tomu tak vždy. Potřebovali jsme miliony let na to, abychom si na základě zkušeností předávaných z generace na generaci vytvořili soustavu informací o tom, co je jedlé, co je chutné, co je léčivé, co je nebezpečné a co nás může zabít.

Jaký je rozdíl mezi stravou a potravou?

Obvykle se pojmem **strava** označuje vše, co člověk sní za určité časové období (den, týden, měsíc...). Pod pojmem **potrava** se rozumí všechno, co je možné konzumovat pro účely výživy. Zemědělské produkty nebo divoká zvířata mohou být potravinářskými surovinami, a tím se přímo nebo nepřímo stávají potravou. Pojmy strava a potrava se však často zaměňují.

Dokud jsme byli zcela závislí na přírodě, netrpěli jsme hladem. Většinou si lidé myslí opak, ale je vědecky dokázáno, že lovci a sběrači měli co jíst po celý rok. Ve vědeckých kruzích se v této souvislosti hovoří o „společnostech prvotního blahobytu“. Lidé začali mít hlad až tehdy, když se z nich stali zemědělci a byli zcela závislí na úrodě. Potraviny pak tepelně zpracovávali i proto, aby je o ně příroda nemohla připravit: Napadení potravin plísněmi a hnilobou není nic jiného než

proces, při němž si příroda prostřednictvím mikroorganismů brala zpět těžce vydobytý oběd našich předků.

Změny ve stravování byly a jsou hybnou silou ve vývoji člověka. V oblasti výživy mezi členy komunity neustále probíhá socializace¹, spolupráce, sdílení a učení se, a to zajišťuje jejich schopnost předávat kvalitní geny budoucímu potomstvu. Protože v historii nevyhrává ten, kdo nejudatněji bojuje, ale ten, kdo má schopné potomstvo (a dosyta a kvalitně jí).

1) Socializace je proces začleňování jedince do sociální skupiny, během něž si jedinec osvojuje její hodnoty, učí se sociálními rolím spojeným s určitými pozicemi a dalším dovednostem a schopnostem.



Co je „vaření“?

Pokusme se stanovit definici vaření: Není to jen tepelná úprava syrové potravy, ale také přeměna surovin ze stavu přírodního do stavu kulturního, je to magický moment, kdy ze syrové přírodní hmoty člověk vytváří jídlo a připravuje si ho podle svých představ o tom, co je dobré. Ty představy se od sebe v různých kulturách liší a jsou základem řádu, který si každá společnost pro stravování vytvořila. A řád dává světu, i světu jídla, smysl. Z hlediska technického je vaření technika, při níž dochází v potravě k fyzickým a chemickým změnám a změnám v obsahu vody v jídle.

1. Lovci, sběrači a první zemědělci

Na úsvitu historie se naši předkové živili tak jako ostatní lidoopi podle konkrétních podmínek území, na němž žili. Z výzkumů vyplývá, že jejich strava byla podobná té, kterou konzumují velcí primáti, a ti jedí i maso. Naši předkové byli tedy všežravci,

i když se zpočátku živili hlavně rostlinnou potravou. V průběhu evoluce postupně úspěšně rozšířili svůj jídelníček o pozůstatky hostin lvů, tygrů a jiných velkých šelem a stali se z nich mrchožrouti. Mezitím příležitostně lovili, což jim poskytovalo cenný zdroj živočišných bílkovin podporujících růst kapacity jejich mozků. To, že byli všežravci, pomohlo našim předkům přežít. Pokud nenacházeli rostlinnou stravu, mohli si obstarat maso, které zpočátku jedli syrové.

Významný zvrat v životě pravěkých lidí znamenalo napřed příležitostné a poté pravidelné užívání ohně. Ovládnutím ohně byla symbolicky završena cesta od syrového k vařenému. Ve chvíli, kdy člověk ovládl oheň, mohl začít vařit. Podle většiny antropologů byl oheň s nejvyšší pravděpodobností jednou z příčin zvětšení kapacity mozku člověka a jeho vyšší inteligence oproti ostatním primátům.

Proč je tepelně upravené jídlo pro člověka vhodnější než syrové?

Britský primátolog Richard Wrangham zkoumal stravu našich pravěkých předků a zaměřil se hlavně na otázku, proč je tepelně upravené jídlo pro člověka vhodnější než jídlo syrové. Zjistil, že vařená rostlinná strava je měkčí a snadněji se žvýká, ale také podstatně zvyšuje svůj energetický obsah. Na základě provedených výzkumů podpořil Wrangham myšlenku, že *Homo erectus* byl pravděpodobně prvním předchůdcem člověka, který před cca 1,5 mil. lety používal oheň. Tepelná úprava rostlinné stravy způsobila zmenšení zubů a zvětšení objemu mozku. Díky zvýšenému počtu kalorií mohl *Homo erectus* lovit častěji, protože lov je z kalorického hlediska velmi náročná činnost, a navíc, díky většímu mozku, u lovu přemýšlel. Učil se vytvářet strategie, a to bylo v boji o přežití zásadní.

Odkud pocházíme a jak jsme si obstarávali potravu? Byla to dlouhá a složitá cesta, jíž se ve vědě říká *hominizační proces*. Termín se odvíjí od slova *hominizace*, tj. polidštění, a jedná se o proces změn v evoluci čeledi *Hominidae* (orangutani, gori-ly, šimpanzi a lidé), který podmiňoval a rozvíjel znaky typické pro linii vedoucí od lidoopů přes starobylé *homininy* až k člověku druhu *Homo sapiens* (člověk moudrý). Tento proces objasňuje, jak a proč mohly jednotlivé lidské formy postupně osídlit svět. Osídlení probíhalo v etapách, v nichž důležitou roli hrály změny životních podmínek, rozvoj technologie a schopnosti adaptace jednotlivých populací.

Historii kolonizace světa člověkem a jeho předky lze rozdělit do několika fází. V každé z nich se formovaly určité lidské rysy a uplatňovaly se různé adaptace. Proto je důležitá malá exkurze do daleké minulosti.



Evoluce člověka

Fáze raných homininů²

V první fázi šlo o osídlení subsaharské Afriky. V období před 7 až 4 miliony let se bipední, tj. chodící po dvou zadních končetinách, částečně stromoví *hominini* postupně rozšiřují v oblasti východní a střední Afriky. Před 4,5 až 2,7 miliony let kolonizují téměř celou subsaharskou Afriku *australopitéci*, kteří obývají spíše polootevřené ekosystémy, lesostepi a galeriové pralesy. Před 2,7 a 1,7 miliony let dochází ve skupině *homininů* k výraznému rozlišení na několik skupin, z nichž pro nás nejzajímavější je skupina raných zástupců rodu *Homo*. Její členové jako první začali systematicky využívat materiální kulturu³, objevovaly se u nich nové formy chování a zvyšoval se podíl živočišné složky v potravě.

Rozšíření starobylých forem rodu *Homo* – pionýrská fáze

Tato fáze kolonizace světa byla velmi důležitá, protože poprvé došlo k rozšíření *homininů*, přesněji rodu *Homo*, mimo Afriku. Zcela nepochybně to souvisí se změnami v ekologii a také s některými změnami v technologii výroby kamenných nástrojů a jejich využití. Na počátku pleistocénu, před 2 miliony let, se objevuje člověk vzpřímený (*Homo ergaster/erectus*), který jako první zástupce rodu *Homo* migruje mimo Afriku. Před 1,85 miliony let se jeho populace začínají objevovat v západní Asii, na Kavkaze, před 1,75 milionu let se jako *Homo erectus* objevuje ve východní a jihovýchodní Asii. Kromě Kavkazu a západní Asie je *Homo ergaster/erectus* doložen v Indonésii a později i v jižní Číně. Datování těchto nalezišť se pohybuje od 1,75 milionu do 900 000 let. Toto období skončilo zhruba před 1 milionem let.

Rozšíření starobylých forem rodu *Homo* – kolonizační fáze I. – vznik archaických forem *Homo sapiens*

Před 1 milionem až 800 tisíci lety se začínají populace *Homo erectus* objevovat v oblastech severně od jejich dosavadního rozšíření, a to v jižní Evropě, severní Africe a západní Asii a také ve střední Číně. Dochází k postupnému vývoji spojenému se zvětšováním mozku a zlepšováním stávajících technologií. V Africe, oblasti Středomoří a západní Asii se v období mladším 900 tisíc let objevují nové lidské formy. Podle genetických studií jde o rané formy archaického *Homo sapiens*. Tento lidský druh pravděpodobně vznikl nejméně před 850 tisíci lety v Africe. Postupně kolonizoval nejprve západní Asii a severní Afriku a v období mladším 650 000 let také jižní, západní a střední Evropu. Z analýz fosilního materiálu vyplývá, že tito lidé měli vysokou a robustní postavu a že lovíli hlavně střední a velkou zvěř.

2) Hominini jsou nejstarší možní příbuzní člověka a jeho předků.

3) Materiální kultura je komplex vyhledávání vhodného materiálu, výroby a používání nástrojů a naučení se technologie výroby a využívání nástrojů.

Rozšíření starobylých forem rodu *Homo* – kolonizační fáze II. – rozvoj nových forem *Homo sapiens*

V období před 300 000 až 150 000 lety došlo k další evoluci v kolonizaci světa spojené s biologickými, ekologickými i kulturními změnami. Vznikají moderní formy člověka. Mozek se zvětšuje, objevují se zcela nové technologie. Vznikají další formy *Homo sapiens*. Jejich vývoj dále pokračoval až zhruba do doby před 65 000 lety, kdy začala fáze kolonizace světa anatomicky moderním člověkem (AMČ). Lidské populace se v tomto období postupně rozlišovaly. Novou skupinou byli neandertálci, kteří obývali Evropu, západní a střední Asii a Blízký východ. Neandertálci se specializovali jako predátoři a zůstávali na stejném území. Další skupinou byli anatomicky moderní lidé, ti obývali Afriku, Blízký východ a nakonec i jihovýchodní Asii. Existovala také skupina denisovanů, kteří žili ve střední, východní a jihovýchodní Asii. Jednou z nejdůležitějších změn v tomto období jsou změny kulturní a technologické, především jde o vznik nové, daleko pokročilejší technologie opracování kamene. Přímořské populace v jižní Evropě a jižní Africe lovily ryby a sbíraly škeble, jiné populace se specializovaly na lov určitého typu zvěře.

Jak vědí archeologové, co jedli naši předkové?

Většinu toho, co víme o jídle našich předků, získáváme ze tří zdrojů: kosterních pozůstatků lidských těl, koprolitů a odpadních jam. U kosterních pozůstatků je možné provádět různá vědecká zkoumání, při kterých lze zjistit (s určitými omezeními), co naši předkové jedli a jaké parazity měli. Z odpadních jam je možné určit například to, že naši předkové rozbíjeli kosti a hledali v nich morek, který jim chutnal, protože byl tučný. Také zbytky různých typů měkkýšů a koryšů nám ukazují, že lidé je jedli už před 60 000 lety. Koprolit je vlastně zkamenělý exkrement a dozvídáme se z něj, co pravěcí lidé jedli, protože vidíme, co z nich vyšlo. Semínka, vlákniny a jiné nestravitelné části končily právě v koprolitech.

Rozšíření anatomicky moderního člověka – pionýrská fáze

V relativně krátkém období, které začalo asi před 65 000 lety a skončilo mezi 40 000 až 30 000 lety před n. l., docházelo k výrazným změnám jak ve skupině neandertálců, tak u AMČ. V Evropě a přilehlých oblastech se již před 120 tisíci lety objevili takzvaní klasičtí neandertálci, kteří se v tomto časovém úseku měnili, rozdílly ve stavbě těla ve srovnání s AMČ však zůstaly. Některé z neandertálských populací si na konci této fáze osvojily výrobu nové čepelové industrie⁴. Některé nálezy naznačují i existenci určitých rysů duchovní kultury, pohřbívání, elementy výtvarného či hudebního umění. AMČ prodělal bouřlivý vývoj v jihovýchodní Asii, kde na konci pionýrské fáze definitivně kolonizoval Austrálii, pronikl i do americké části Beringie a možná i do

4) Soubor kamenných a kostěných nástrojů a odpadků při jejich výrobě v jednotlivých pravěkých kulturách.

dalších částí Severní Ameriky, nelze vyloučit ani kolonizaci Ameriky Jižní. Motorem kolonizace se staly změny v technologii, chování, rozvoji kognitivních schopností a učení i sociální struktura a kultura jeho tehdejších populací.

Rozšíření anatomicky moderního člověka – kolonizační fáze I. – „kulturní revoluce“

Od období před 50 000 lety a v průběhu následujících 30 000 let kolonizoval anatomicky moderní člověk většinu dostupných ekosystémů a také definitivně osídlil Evropu, Asii i Severní a Jižní Ameriku, včetně jejich subarktických pásem. Populace pokročilého AMČ se od předchozích lidských forem velmi výrazně lišila ve většině důležitých znaků. Mladopaleolití lidé byli vysocí a poměrně štíhlí a byli zjevně velmi dobře přizpůsobení k pochodům na dlouhé vzdálenosti. Ženy byly výrazně menší a velmi robustní. Jednalo se o velmi dobré lovce, kteří k lovu používali řadu nových zbraní a zařízení, například vrhače oštěpů, harpuny, luky a šípy a pasti. Velmi nápadný je rozvoj jejich materiální kultury, čepelových industrií a používání materiálů, jako jsou kosti, keramika, kůže a tkaniny. Za typický znak můžeme považovat neobvyčejný rozmach výtvarného umění (maleb, rytin i soch). S tím souvisí i vyspělý design nástrojů, který dokonale využívá vlastností kamene, kostí, dřeva a dalších materiálů. Typické bylo zdobení těla a oděvů. V průběhu kolonizace světa pokročilým anatomicky moderním člověkem se objevují významné inovace a prosazují se i nové technologické objevy. Vedle vrhače oštěpů, a zřejmě i luku a šípy, se objevují tkané látky, keramika, výroba obleků, bot a čepic, ozdoby ze zubů a škeblí. Pravděpodobně docházelo k domestikaci nebo protodomestikaci některých živočichů a rostlin. Podstatným způsobem se změnila i sociální struktura a chování, objevila se první náboženství, rituály a běžné byly také obřadné pohřby. Všechny tyto prvky se v průběhu mladšího paleolitu a s postupem kolonizace světa dále rozvíjely.

Rozšíření anatomicky moderního člověka – kolonizační fáze II. – změna adaptivní strategie

Poslední kolonizační fáze úzce souvisí se vznikem a rozvojem zemědělství a pastevectví. Zemědělství vzniklo nezávisle přinejmenším ve třech částech světa – na Blízkém východě, v jihovýchodní Asii, v Číně a ve Střední a Jižní Americe. Nejdříve se rozsáhlé zemědělské populace objevily v oblasti takzvaného úrodného půlměsíce na Blízkém východě: zemědělství a města existovala v oblasti Turecka zřejmě již před 12 tisíci lety. Odtud se pak rozšířily do oblastí Středoziemního moře, severních oblastí Afriky a možná i do Indie. Zemědělské populace postupně kolonizovaly všechny vhodné ekosystémy, výrazným způsobem je ovlivnily a vytlačovaly tamní původní lovecko-sběračské populace do jiných, pro zemědělství méně vhodných oblastí. V tomto období se prudce rozvíjely technologie, zejména zpracování kovů, probíhala domestikace rostlin a živočichů, rozkvétal obchod, vznikala první města

a civilizační centra. Pomocí dalších kolonizačních vln a rozvoje dopravy, pozemní i mořské, se měnila rozsáhlá území na všech kontinentech. Původní lovecko-sběračské populace přebíraly zemědělskou strategii, nebo byly postupně vytlačovány do okrajových oblastí nevhodných pro zemědělství.

V okrajových oblastech se intenzivně rozvíjelo pastevectví a vznikaly nomádské populace, které pak ovládaly rozsáhlé oblasti střední a jihozápadní Asie a severní Afriky. Zvířata jim dávala mléko a byla vlastně chodící spížirnou. Pastevci byli kočovníci, protože se museli přizpůsobit potřebám svých stád, vyhledávajících nové a nové pastviny. Pro pastevce byla domestikovaná zvířata hlavním zdrojem potravy, ale poskytovala i krev, kůži, chlupy a trus a to vše se člověk naučil využívat. Nejdříve lidé domestikovali ovce a kozy a teprve poté byl domestikován hovězí dobytek. Pro pastevce byla zvířata, která pásli, tou nejdůležitější věcí na světě a obvykle na ně navazovalo i jejich náboženství, např. je pokládali za dar bohů. Souběžně se rozvinulo první zahradničení, také se mu říká *hortikultura* nebo první kultivace půdy. Lidé zakládali malé záhonky, které obdělávali pomocí jednoduchých nástrojů. Obvykle vypálili část travnatého či stromy zarostlého pozemku poblíž svého obydlí a tam pěstovali první plodiny. Na rozdíl od lovců a sběračů měli tito první zahradníci a zahradnice možnost vytvářet si zásoby jídla.

V tomto období se projeví první rozsáhlé změny ekosystémů zapříčiněné zásahy člověka do přírody, například vznik pouštních ekosystémů jako důsledek neuváženého vyčerpávání ekosystémů zemědělstvím a prudkým růstem zemědělských populací.

Co jedli naši pravěcí předkové?

Jídlem a pitím v pravěku se ve svých pracích zabývala prof. Magdalena Beranová. Ve své knize *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku* uvádí, že v období mladšího paleolitu (zhruba 50 000 až 10 000 let před n. l.) bylo na Moravě základem zdrojem bílkovin maso mamutů. Mamutí kosti byly nalezeny ve skládkách pravěkých sídlišť v Dolních Věstonicích a Předmostí u Přerova. Ke konci tohoto období se hlavní lovnou zvěří stal sob a kůň. Kromě mamutů jedli lidé i zajíce, tetřevy, labutě a sovy. Jídlo připravovali v jámách a maso pravděpodobně i konzervovali.

V této fázi tedy došlo k důležité změně ve způsobu, jakým si naši předkové obstarávali potravu. Prvními domestikovanými zemědělskými plodinami byly pšenice dvojnásobná, pšenice jednozrnka, ječmen, hrách, čočka, vikev, cizrna a len. Došlo k ohromnému rozvoji technologií, neboť bylo třeba technicky zvládnout orbu, zavlažování, sázení, sklizení, skladování, balení, distribuci a zpracování plodin.

Naše území osídlili zemědělci přibližně v 6. tisíciletí před n. l. a původní obyvatelé lovce vytlačili nebo asimilo-

vali. Zemědělci osídlovali naše území směrem od jihovýchodu, nejdříve se usadili na Moravě a pak pokračovali dále do Čech. Sídliště zakládali hlavně v nižších polohách. Potvrzují to archeologické nálezy v Březnu u Loun, Mohelnici u Zábřehu a Bylanech u Kutné Hory. U nás pěstovali pšenici dvojnásobnou i jednozrnku, ječmen a proso, které měli

nejraději. Proso se obvykle vařilo celé, ale jiné druhy obilí se musely mlít. Z obilí již lidé uměli péci chléb. Podle nálezů v Mohelnici se u nás pěstoval také hrách a čočka. Pokrmy se kořenily solí. V neolitu⁵ spolu lidé začali společně stolovat. Jídlo se stalo symbolem společenského postavení člověka: Jeho množství ukazovalo na sociální pozici a status v komunitě. Tehdy se také začaly vyrábět zdobené nádoby a kuchyňské potřeby.

Následovala doba bronzová (2200–800/750 před n. l.). Ve střední Evropě je zaznamenáno několik zásadních kultur:

Únětická kultura (1800–1500 let před n. l.), pro kterou bylo typické kosterní pohřbívání. Z bronzu byly vyráběny pracovní nástroje i zbraně, například dýky. Existovala naleziště zlata, docházelo k růstu obchodu (bohatství) a také majetkových rozdílů mezi obyvatelstvem.

Mohylová kultura (1500–1200 let před n. l.), ve které již existovaly sociální rozdíly.

Kultura lidu popelnicových polí (1200–700 let před n. l.), kdy docházelo k celkovému oteplení, počet obyvatel mírně rostl a prodlužoval se jejich věk.

Po době bronzové následovala doba železná (750 před n. l. – 100 n. l.):

Starší doba železná je ve střední Evropě označována jako doba halštatská, trvala zhruba mezi lety 750–450 před n. l. Z této doby známe lid halštatské mohylové kultury – jižní a západní Čechy, lid bylanské kultury – severní a východní Čechy, lid planětické kultury – Slezsko a střední Morava a kulturu horákovskou – jižní Morava (jeskyně Býčí skála).

Mladší doba železná (laténská) je ve střední Evropě datována do období kolem 450 let před n. l. až po 100 n. l. Na území dnešního Česka žil keltský kmen Bójů (Bohemia – Čechy), jehož členové pravděpodobně migrovali i do jižní a západní Evropy. Keltové stavěli oppida, což byla opevněná centra obchodu a řemeslnické výroby, která sloužila i k obraně a ochraně obyvatel.

Objevení Slovanů v oblasti Panonské nížiny (568) označujeme jako konec stěhování národů.

Oheň byl to nejdůležitější, co lidé měli. Jen si vzpomeňme na Štorchovy *Lovce mamutů*, jak jej chránili před vyhasnutím i za cenu vlastního života. Božstva, která podle lidí ovládala oheň a světlo, byla v dávných náboženstvích obvykle těmi nejvyššími postavenými. Mýty primitivních národů vyprávějí o tom, jak člověk získal kontrolu nad ohněm, ať už mu byl darován, nebo si jej ukradl, protože oheň lidem umožnil ovládnout přírodu, jíst jinak nestravitelné potraviny a umožnil také jejich konzervaci. Pro naše předky, kteří nemysleli na nic jiného než na to, co budou jíst, aby neumřeli hladu, to byl zázrak: Konečně získali kontrolu nad zásobami, co potřebovali k přežití! Měli v tom obrovskou výhodu nad ostatními živočichy.

5) Mladší doba kamenná (neolit) začala na Blízkém východě zhruba 9 000 let před n. l., zatímco ve střední a západní Evropě v tu dobu začala střední doba kamenná (mezolit). Mladší doba kamenná ve střední a západní Evropě začala až okolo roku 5500–4000 před n. l.



Skládka mamutích a jiných kostí v Dolních Věstonicích; Archeopark Pavlov. Foto: Jiří Svoboda

Ve chvíli, kdy člověk ovládl oheň, mohl začít vařit. Tepelná úprava jídla má praktický i sociální význam. Z praktického hlediska se vařená potrava stává bezpečnější, protože zabíjí parazity, neutralizuje toxiny a usnadňuje zažívání. Sociální hledisko je rovněž velmi důležité, protože vaření předpokládá spolupráci při obstarávání jídla, paliva, udržování ohně a samotné přípravě pokrmu a následnou společnou konzumaci. První metodou vědomé přípravy jídla bylo s největší pravděpodobností opékání masa na otevřeném ohni. Poté začal člověk jídlo péct v jámách. Následně ho rožnil zavěšené nad ohněm. Mezitím přišli naši předkové na to, že by bylo dobré maso nasekat nějakým ostrým kamenem na menší kousky, aby se upeklo rychleji a dalo se snadněji sníst. Jídlo se také připravovalo v želvích krunýřích nebo u nás ve zvířecích kůžích. Jisté je, že nádoby jsme začali používat až zhruba před 30 tisíci lety, do té doby si lidé museli poradit jinak. Praveký člověk to při přípravě jídla neměl vůbec jednoduché, přesto lze říci, že s ohněm došlo k zásadní změně v jeho stravování a už nemusel jíst jen *raw* stravu.

Jaká zvířata chovali první zemědělci?

Místo masa lovených zvířat jedli lidé v neolitu hlavně maso zvířat, která chovali. Nejstarším domestikovaným zvířetem byla ovce. Doklady o jejím chovu máme z Blízkého východu již z období 10 000 let před n. l. Pak začali neolitičtí lidé chovat kozy a teprve poté hovězí dobytek. Prase je „nejmladší“ a je doloženo až v 8. tisíciletí před n. l. na nalezišti v Jerichu, Tall as-Sultan. Ve střední Evropě se lépe než kozám a ovcím, jež si s sebou přistěhovalci přivedli, dařilo hovězímu dobytku. Všechna domácí zvířata se volně pásala na okolních loukách a v lesích.