



Institut zdravého života
Povedeme vás ke zdraví



Autor prezentace a přednášející: Ing. et Ing. Vladimír Klescht

HISTORIE VÝŽIVY V V PRŮBĚHU VÝVOJE LIDSTVA

Proč je důležité znát vývoj výživy?

- Výživa je nedělitelná součást naší evoluce a jako taková zásadně ovlivňovala i náš vývoj.
- Uspořádání trávicího systému a dalších systémů, které jej ovlivňují máme jako Homo sapiens stejné, nicméně jsou poměrně velké rozdíly v tom jak funguje. Ty rozdíly jsou determinovány zejména regionálním faktorem, tj. prostředím, v němž jsme se po mnoho let vyvíjeli.
- Regionální faktor představuje primárně základní potraviny, které naši předci konzumovali a na které je náš trávicí systém zvyklý.
- Znalost historických faktů nám pomůže lépe pochopit, kde dnes, pod vlivem globalizace a komerce, děláme největší nutriční chyby. www.welko.cz

Pravěk

Postupný rozvoj zemědělství a pastevectví, vznik prvních vesnic, broušené nástroje, hliněné nádoby



převrat ve výživě člověka

- Zvýšení spotřeby obilovin
- Zvýšení produkce a spotřeby mléka
- Navýšení příjmu bílkovin

Díky pravidelné stravě, **zlepšení zdravotního stavu člověka**

Starověk

- **Objevují se nové suroviny**
 - Luštěniny (hrách, cizrna, fazolové boby)
 - Řepa, zelí
- **Počátek pěstování domácích prasat**
- **Intenzivní lov zvěře, ryb a ptactva**

!!! Problémy s hygienou zpracování potravin a stolování !!!



Neblahý vliv na zdraví člověka/úmrtnost na infekce

Středověk

Z hlediska výživy velmi zajímavé období

➤ **Bohatí mají jídla dostatek**

(hodně masa, zvěřiny, alkohol – víno, pivo, medovina) = přejídání, vznik obezity, metabolických poruch, dny

- Používání koření (pepř, skořice, hřebíček, anýz a další exotická)

➤ **Jídelníček chudých je mnohem prostší**

- základem jsou obiloviny a zelenina (řepa, zelí, ředkev) a také luštěniny (hrách, fazole, cizrna)
- maso výjimečně, když tak domácí drůbež a drobná zvěř (králík)
- hlavní sladidlo – med (od 15. století třtinový cukr)

Novověk

Významné změny ve výživě se datují od dob Marie Terezie

- Počátek pěstování brambor, rajčat, kukuřice, slunečnice
- Zvýšení konzumace cukru – již řepného
- Dostupnost zámořských surovin – káva, kakao/čokoláda, čaj, lihoviny, tabák

Městská chudina je na tom hůře jak vesnická (ti si dopěstovali)

- základem jídelníčku městské chudiny jsou obilné kaše a žitný chléb
- od napoleonských válek jsou hojně používány brambory
- ze zeleniny zelí a řepa
- zdrojem bílkovin byly zejména mléko a mléčné výrobky (fermentované – kyselé mléko, sýry, tvaroh)
- z tuků se objevuje sádlo a máslo (pro chudinu velmi vzácné)

Česká kuchyně

- Vznik se datuje do konce 18. a první poloviny 19. století
- Vznikla z bohatší měšťanské kuchyně
- **Hlavní znaky:**
 - **Energeticky vydatná jídla**
 - Zahuštěné polévky
 - Omáčky
 - Přílohy (knedlíky)
 - **Nadbytek tuku a cukru**
 - **Nedostatek ovoce a zeleniny**

Tato kuchyně byla až do druhé poloviny 20. stol. výsadou vyšších vrstev, pro městskou (a částečně i venkovskou) chudinu to byla kuchyně pouze sváteční.

Současná realita

- Dnes je možné koupit de facto cokoliv, sortiment je velmi široký a dostupný.
- Supermarkety nám však (bohužel) celý rok vnucují „léto“, tj. i v zimě potraviny, které se v dané sezoně čerstvé u nás neurodí (a na které nebyli zvyklí dokonce ani naši blízcí předci), tj. není na ně zvyklý ani náš trávicí systém = celá řada problémů (alergie apod.)
- **Odraz reality:**
 - **Máme nadbytek:**
 - tuků, cukru, soli, alkoholu
 - **Máme nedostatek:**
 - ovoce, zeleniny, vlákniny, luštěnin, cereálií

Naše současná strava je **chudá** na vitamín C, železo, selen, fluór, jód

Naše současná strava je **bohatá** na aditiva a průmyslově zpracované potraviny

- **Původní strava** – vývoj během mnoha století,
 - není univerzální, ale odlišná pro územně větší celky
 - odklon = zvýšená nemocnost (zácpa, zubní kaz, cévní choroby.....)



- „moderní strava“

- zvýšení - maso, sůl, cukr, bílá mouka



- snížení - zásadité látky, vitaminy, vláknina...

Využívané potraviny

- **OŘÍŠKY** – lískové
 - žaludy – za hubených let do chleba
 - bukvice – olej
 - později vlašské



- **LESNÍ OVOCE**

- plané hrušky, lesní jahody, borůvky, šípky, brusinky, maliny, ostružiny



- většinou čerstvé, popř. sušené
- jahody + mléko+ chleba,
- borůvky + mléko/máslo, omáčky

- **OSTATNÍ PLANÉ PLODY –**

- **černý bez** – květy- kocmatice, plody- „prívarok“ s mlékem a moukou
- **jeřabiny, dřšťál,**



- **meruzalka**- sladkokyselé „prívarky“
- **šípky**- v kozím mléce proti šerosleposti



- **MÍZA STROMŮ**

javorová, březová – enzymy, Ca, K

- ženy proti neplodnosti



- **HOUBY**

- proti jedovatým česnek, křen
- do jídel, pečené na ohni



• BYLINY A KOŘÍNKY

- potravina, léčivo, magie
- sběr v určitou dobu



květ lípy, mladé kopřivy, lebeda, merlík
šťovík, podběl ...



- **OBILÍ**

- od mladší doby kamenné
- původně nezralé nebo pražené
- později loupané, mleté
- pražené zrní trvanlivější, lépe se zbavuje slupky



proso/jáhly/

ječmen – mouka vzácně, pivo, pražené, kaše

žito – mouka - chleba, potraviny - nudle,
lokše, šlejšky, šišky, knedlíky

- chleba pečený pomalu = lépe propečený,
trvanlivější - 14dnů i déle (jedl se i tvrdý)

* v krizi přidávání mouky viky, bobů,
brambory,

- i světlejší mouka – buchta, perník

pšenice

- nový způsob mletí – bílá mouka = snížení vitaminů, bílkovin, minerálních látek, vlákniny = zácpa, zubní kaz

oves

- ne lepek = ne mouka
- vysoká výživná hodnota
- tuk – nervová soustava
- min. látky - P, Ca, Mg, Fe, vit.B

kukuřice

- ne lepek = ne pečení
- kašovina
- placky – mazané povidly a sypané tvarohem
- Velké Karpaty – chleba



pohanka /tatarka/

- nejvíce Valašsko, Mor. Kopanice, V. Slovensko

- **LUŠTĚNINY**

- **hrách, pučálka/naklíčený hrách/- syrový, pražený**



- **bob, fazole**

luštěniny – biolog. hodnota, bílk., P, Ca, lecitin, vit. B

- **Konopí, len – olej**
konopí- semeno – kaše + ořechy, med,
➤ muškátový květ = postní jídlo
„šlem“ -proti kašli a porodní bolestem
- **Moderní požadavek – čirost oleje –**
odstranění i cenných látek



- **KONZERVACE**

ovoce – marmelády, džemy, kvašení, sušení
kompoty

zelenina – kvašení, v písku, sterilizace

maso – sušení, uzení, nasolené natlačené
do dřevěných soudků

houby, byliny - sušení



MLÉKO

- požívání mléka – původně náboženské obřady
sladké i kyselé, staří Slované i mlezivo
kravské, kozí, ovčí
tvaroh, sýr, podmásolí, syrovátka
- **výživa dojníc** = kvalita mléka = moderní
krmiva = *špatně*
- **vaření, pasterování** = *snižování kvality*

- * **syrovátka** – pročišťování – projímavé účinky, z jara s mladými bylinkami
- * **kyselé mléko** – kyselina mléčná, nezpůsobuje nadýmání, i k vaření /polévky.../, zahušťování, kaše
- * **máslo** – jedlo se málo, vaření, polévání kaší, knedlíků, kosmetický prostředek, kyselá smetana se lépe stlouká, letní – lepší /výživa dojníc/
- * **tvaroh, tvarůžky** – bílkoviny, sýr - staročeská krmě
- * **ovčí brynza, kyselé sýry**

- **RYBY**



- **LOVNÁ ZVĚŘ – běžně**



- **MASO domácích zvířat – zřídka, neděle, svátky....drůbež, skopové**

- **ŘEPA**

cukrová – sladidlo (vlastní řepa, syrob)
/ dříve med, suš. ovoce, povidla /
náplně do buchet



- **PŘEDCHŮDCI BRAMBOR**

vodnice, pastrnák, jedlá řepa, tuřín



vodnice, tuřín – zásaditý charakter



vhodně doplňuj maso

- **BRAMBORY**

2.polovina 17.stol



škrob, vit.B – hlavně pod slupkou = více
vařené ve slupce, taky menší odpad
jídla z brambor – těsta ze syrových i
vařených , příloha, do těsta

- **ZELÍ**
+ **brambory**



- * zelí – vit. C, min. látky-K, Ca, Mg, zásaditý charakter
- * na V stále kvašené nápoje i pokrmy
- * kvašení – jednoduché nádoby, žádné chem. přídavky, ne zahřívání = levné a zdravé
- * **šťáva** – nápoj, základ postních polévek
/vařená šťáva, dochucená + brambory=mačanka/ do moučných jídel jako náplň

- **OVOCE**

hrušky, jablka, švestky, třešně



- * čerstvé, sušené – pak vaření nebo namáčení
- * povidla – náplně, sladidlo

- **BYLINKY**



šafrán, šalvěj, máta, mateřídouška=
tymián, majoránka, saturejka, pelyněk,
koriandr, estragon, kerblík, kopr, kmín,
celer, petržel, pažitka, křen

STRAVOVÁNÍ

- * nejvíce a nejpestřeji – **podzim – sklizeň**,
redukce zvířat na zimu
- * neděle – k obědu maso, večere slavnostnější
např. smažená vejce

- **PŮSTY** – ovoce, zelenina, chléb, pátky, středy

3 druhy postů

1.půst újmy – 1 jídlo/den, ne živočišné, alkohol, před Velikonocemi - Velký pátek, 24.12

2.půst zdrženlivosti – ne maso, masné vývary, ale ani živočišný tuk, mléko, vejce, pátky, středy

3.úplný – popelečná středa, pátky a soboty během půstu velkého

- **VÁNOČNÍ JÍDLA**



česnek, oplatky s medem, bobal'ky, vařené
sušené ovoce, ne ryby jako dnes

- **ZIMA – ZABÍJAČKY**



- **NAROZENÍ – nudle, slepice**

- **VŠEDNÍ DNY** – dle věku a výkonu
3x/den, více při těžkých pracích, nemocní, děti
RÁNO - napřed práce kolem dobytka....vstávání kolem 4.h, jídlo v 6-7h – poměrně velké, někdy se označovalo i jako oběd, pokud se jedlo jen 2x - zima když hodně práce – vařilo se ráno, ne v poledne – studené jídlo nebo ohřívané od snídaně
kaše, polévky, brambory, zelí, sýr, pirohy, halušky
OBĚD – kolem poledne
VEČEŘE – až po práci – rychlá jídla, polévky....



Institut zdravého života
Povedeme vás ke zdraví

TYPY JÍDEL

POLÉVKY

- **syté, hutné** - k nim chleba, brambory, závarky
- **masité** – nejčastěji slepičí, hovězí, uzená, ovarová
- **úkrop a jiné nálevy** – vodové polévky – česnek, chléb, voda z brambor, ze zelí
- **zahuštěné** – záklehtka, zasmažka
- **bramborové** - + zelenina, závarka, mléko
- **luštěninové** , mléčné, kyselo – z kvasu z ovesné mouky+ houby, kmín , popř. fazole, bob, brambory
- **zelné** – se zelím nebo z nálevu / na bázi zeleninových šťáv i další polévky – boršč/

MOUČNÉ POKRMY

Chléb – samotný, opečený na sucho „topinky“ + česnek, + mléko, podmáslí....

Původní – nekynutý, směs mouky ječné, ovesné a pohankové / nouzově i brambory/, placky, lámaly se, ne krájely

Žitný, z chlebového těsta rozpeky – placky, ty se jedly čerstvé

Bílé pečivo – kynuté droždím, lívance – ječné, buchty, vdolky, koláče , řepáky, mrkvance sladké i slané

KAŠE

v mléce i ve vodě

prosná, ječná, kukuřičná, pohanková



LUŠTĚNINY

hrách, čočka, fazole, boby

- * samostatný pokrm, nejméně 2x/t
- * luštěniny + kroupy
- * na kyselo, slano, sladko

BRAMBORY

- * vařené, pečené
- * voda z brambor – polévka/kmín, sůl/
- * kaše,
- * těsta – placky, šišky, nudle, halušky,
bramborák

ZELENINA

mrkev, petržel, celer, kedlubny, zelí,
dýně , cibule, česnek, květák, cuketa,
patison, lilek, rajčata, paprika....

polévky, nádivky, samostatný pokrm,
prívarky, dušená, vařená - voda se používá

VAŘENÍ

- na peci, na otevřeném ohni
- používání kameninových nádob



- přechod ke kovovým = změna chuti potravy

DISKUSE

