

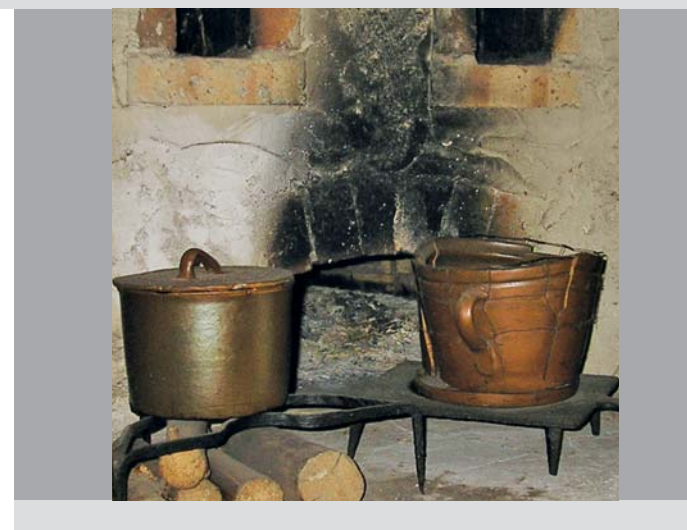
Středověká kuchyně

Vlastimil Vondruška

Vydáno u příležitosti oslav historického výročí jako součást doprovodných akcí

Cheb | 700 let s Českým královstvím

1322–2022



Turistické infocentrum CHEB

infocentrum@cheb.cz

Tel.: 354 440 303

www.tic.cheb.cz

www.chd.cheb.cz



Složení stravy



Říká se, že středověká společnost byla společností hladu. To samozřejmě neznamená, že by lidé hladověli neustále, měsíce bídy střídaly týdny hojnosti. Ale ani v úrodných letech neměla většina obyvatel během roku dostatek jídla. Až do konce 13. století nedocházelo však k dramatickým výkyvům, teprve v důsledku změn klimatu začaly Evropu ve 14. a 15. století stíhat pravidelné hladomory. Ve stravě chudých i bohatých převládala moučná jídla, jedlo se i maso a mléčné výrobky. Strava nebyla fádni, protože existovala řada způsobů, jak jídlo upravit a dochutit. K dispozici byla jídla slaná, kořeněná i sladká. V letních a podzimních měsících byl všude dostatek ovoce, lesních plodů a zeleniny, po sklizni byly plné sýpky a před zimou se zabíjel mladý dobytek. Hospodyně měly dostatek tuku k vaření a pečení. Zato na jaře bývaly dávky jídla nízké, zásoby docházely a kvalita stravy byla špatná. Tento nedostatek do jisté míry psychologicky eliminoval padesátidenní půst, který církev prosazovala před Velikonocemi.



Mletí mouky



V raném středověku představovalo mletí obilí na mouku jednu z nejdůležitějších domácích prací žen. Mlelo se na malých ručních mlýnech, které patřily k vybavení většiny domácností. Kilogram pšenice se dal hrubě semlít asi po 15 minutách intenzivní práce, pokud však měla být mouka jemná, musela se prosít a znovu semlít. I když se zprávy o velkých mlýnech, poháněných vodním kolem, objevují již ve druhé polovině 12. století, rozvoj vodního mlynářství spadá až do 13. století. Ve 14. a zejména v 15. století došlo pak k úplnému nahrazení ručního mletí mouky vodními mlýny. Ruční mlýnky sice v domácnostech zůstaly, ale používaly se jen v mimořádných situacích (např. když zamrzla voda). Zdá se, že se mlýny budovaly bez nadsázky všude, kde se nacházela tekoucí voda, neboť mlynářství se stalo výnosným podnikáním. Od 14. století se také objevují zprávy o stavbě jezů, které zvyšovaly hladiny řek pro potřeby mlynářů.



Chléb a pečivo



Nejvýznamnější složkou každodenní stravy byl chléb. Na rozdíl od dneška se tak označovaly nejrozličnější druhy pečiva včetně placek. Prostý chléb býval tmavý z hrubě umleté mouky, na stolech zámožnějších lidí se konzumoval bílý chléb z jemnější mouky. Ženy na venkově pekly podle potřeby, většinou jednou za týden. Ztvrdlý chléb se nevyhazoval, ale namácel se do polévky, omáček či kaší, často se opekalo. Významnou změnu přinesl ve 14. století rozvoj pekařského řemesla. Díky němu se zlepšilo zásobování obyvatel měst a nejbližšího okolí čerstvým chlebem. Pekaři pekli každý den a lidé ve městech si už nemuseli dělat větší zásoby. Peklo se také rozmanité sladké pečivo z jemně umleté mouky, slazené medem, se smetanou nebo tvarohem, s přísadami sušeného i čerstvého ovoce, rozinek a ovocných šťáv. Známe však jen zlomek toho, co se podávalo na stůl, protože se nepoužívaly kuchařské knihy s recepty a jsme odkázáni jen na ojedinělé popisy jídel. Ve 14. století lidé ve městech jedli perníky (caletky), koláče či oplatky plněné povidly.



Kaše, omáčky a polévky



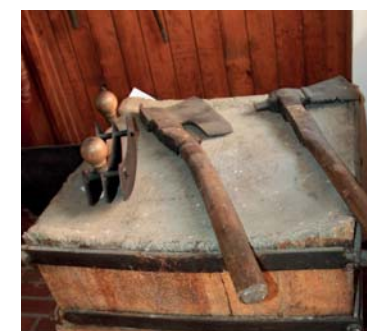
Důležitou součástí středověké stravy byly rozmanité kaše. Jejich základ tvořila prosná, pšeničná, žitná nebo ječná hrubě semlétá mouka či kroupy, často se používal i nadrobený tvrdý chléb. Obliba kaší tkvěla v tom, že se připravovaly čerstvé a teplé, navíc se daly různě ochucovat. Častěji se jedly kaše slané, do nichž se míchaly kousky masa nebo vnitřností, sádlo, lůj, vejce, smetana, sýr, mák, luštěniny, zelí, zelenina či houby a také dostupné aromatické byliny a koření. Rukopis kuchařských návodů z 15. století uvádí čtyřicet šest různých druhů slaných kaší. Oblíbené byly také sladké kaše s medem a ovocem, které se považovaly za sváteční jídlo. Především k ochucení masa se připravovaly husté omáčky, většinou sladké a silně kořeněné. Polévky se vařily nejčastěji jako zahuštěný masový vývar, čisté silné vývary byly tradičním lékem pro nemocné a slabé. Oblíbené byly i sladké ovocné polévky.



Maso a ryby



Maso bylo v jídelníčku lidí ve středověku zastoupeno celkem běžně, a to nejen na stolech urozených, ale i prostého lidu (na rozdíl od doby po třicetileté válce). Venkovští hospodáři chovali vepře pro vlastní potřebu, neboť vepřové bylo považováno za méně kvalitní maso. Jatečný skot prodávali městským řezníkům, proto na měšťanských stolech převažovalo především hovězí maso. Někde se jedlo skopové, za nejlepší se ovšem považovala zvěřina. Ryby byly nejen postním jídlem, ale objevovaly se i v běžné denní stravě. Již ve 14. století se na trzích prodávaly solené mořské ryby. Konzumovala se samozřejmě i drůbež (na svatého Martina musela být na každém stole husa). Maso se buď vařilo v hrnci, nebo se peklo na ohni. Smažení, jak ho známe dnes, středověká keramika neumožňovala. Běžné byly masové vývary či kaše. Z vepřového se vyráběla jelita a různé klobásy, také se udílo (venkovské udirny jsou doloženy již v 11. století), sušilo či nakládalo do sádla.



Mléčné výrobky



Kravné, kozí i ovčí mléko bylo všude běžně dostupné. Pilo se čerstvé i kyselé, přidávalo se do polévek, omáček a různých druhů kaší. Oblíbeným nápojem byla i syrovátka.

Mléčné sklepy (haltýře, mlčnice) si zřizovaly nejen městské domy a šlechtické dvorce, ale i venkovské usedlosti. Bývaly chlazené průtokem vody. Po odstátí mléka se sbírala smetana, z níž se v másečnicích stoukalo máslo. Pro delší uchování a případný prodej na trzích se ukládalo ve slané vodě do malých soudků (tunek), anebo je hospodyně zahřívaly na ohni a zbavovaly přebytečné vody. Takto přepuštěnému máslu se u nás říkalo šmale a používalo se na vaření.

Z kyselého mléka se lisoval tvaroh a vyráběly se sýry, které se ochucovaly solí, kořením a bylinkami. Oblíbené staročeské homolky se obvykle sušily v dřevěných klecích, zavěšených u stropu jizby, následně se nakládaly a nechaly zrát. Různé druhy sýrů patřily ve středověku do běžného jídelníčku všech vrstev.



Zelenina a ovoce



Od raného středověku jedli lidé zřejmě dostatek zeleniny, kterou pěstovali poblíž svých domů. Běžné bylo zelí, salát, mrkev, cibule, česnek, okurka, petržel a další. Část sloužila k ochucování, část jako příloha a někdy jako základ samostatných jídel. Škála byla široká, protože lidé navíc sbírali nejrůznější byliny či divoce rostoucí druhy rostlin. Jednou z nejdůležitějších surovin středověké kuchyně bylo však zelí. Lidé ho považovali za lék a připisovali mu až zázračné schopnosti. Nakládali ho na zimu, kdy nebyla k dispozici čerstvá zelenina.

Saláty se považovaly za nejlepší prostředek k dobrému trávení. Podávaly se nejen na hostinách, ale i v každodenním jídelníčku. Ochucovaly se octem, který si lidé zhotovovali sami z vína, piva nebo trnek. K přípravě se užívaly také mladé kopřivy, listy lebedy a merlíku, černobýl, řeřicha, plicník, šťovík a mnoho dalších.

Pěstovaly se rovněž různé druhy ovoce a sbíraly se lesní plody. Jedly se čerstvé, na zimu se pak připravovaly zásoby sušených plodů.



Nápoje



Kromě vody a mléka pili lidé různé odvary z léčivých a aromatických bylin. V raném středověku byla jedním z nejoblíbenějších alkoholických nápojů medovina, český med se dokonce vyvážel i do okolních zemí. Vinná réva se na jižní Moravě pěstovala již v 7. století, v 10. století se podle legend o svatém Václavovi začala pěstovat i v českých zemích. Pro prostý lid bylo víno těžko dostupné, ale na tabulích zámožných se objevovalo běžně. Středověké pivo se podobalo alkoholizované kaši s vysokým obsahem škrobin. V 15. století rostla obliba hořkých piv, do kterých se přidával kvalitní chmel (do té doby se však vařila i piva nechmelená).

Alkoholické nápoje se pily často a hodně. Bývalo zvykem, že hostitel nutil své hosty pít co nejvíce. Opilost se v obecném mínění nepovažovala za nedůstojnou, protože schopnost pít patřila ke ctnostem muže. Součástí hostin byl rituál připitků. Ještě v 15. století převládala v urozené společnosti zvyk, že si hosté připijeli z jedné velké číše, která kolovala kolem stolu.



Kuchyně



V raně středověkých domech nebyla samostatná kuchyně, vařilo se na ohni před domem, v případě nepříznivého počasí uvnitř obydlí. Rovněž malé pece stávaly mimo dům, obvykle pod nízkým přístřeškem. Na hradech, tvrzích a také v měšťanských domech existovaly později speciálně zařízené černé kuchyně.

Základem přípravy pokrmů bylo vaření v keramických nádobách nebo v kovových kotlících, zavěšených nad oheň, později se také stavěly na nízké trojnožky do ohně v otvoru pece. Na rozpálených kamenech nebo v peci se pekly placky, chléb a další pečivo. Velice oblíbeným typem byly rendlíky zvané kuthany s nožkami na spodku nádoby. Běžným vybavením byly také keramické cedníky na zpracování tvarohu a másla a různé kvědlačky, velké lžice či naběračky, nože a dvouzubé vidličky, paliče a další pomůcky. Vybavení kuchyně se v průběhu času měnilo a z kvalitního spolu s vývojem vnitřních dispozic obydlí a v souvislosti s pronikáním dražších materiálů (kovu) i mezi chudší vrstvy.



Stolování



Jídlo nebylo jen prostředkem k zahnání hladu, ale šlo také o společenskou událost. Pro knížecí družinu, stejně jako pro rodinu rolníka, to byla často jediná chvíle, kdy se všichni sešli u jednoho stolu. Rozmístění stolovníků vždy odráželo význam v rodině nebo společenskou prestiž. V domácnostech prostého lidu, měšťanů a zemanů sedávaly samozřejmě ženy společně s muži, v nejvyšší společnosti se však hostin s muži neúčastnily, neboť bylo třeba chránit jejich mravopopěstnost. To se začalo měnit až ve 14. století podle francouzského dvorského života. Přesto ještě v 15. století stolovaly při hostinách ženy na dvorech českých velmožů v oddělené komnatě.

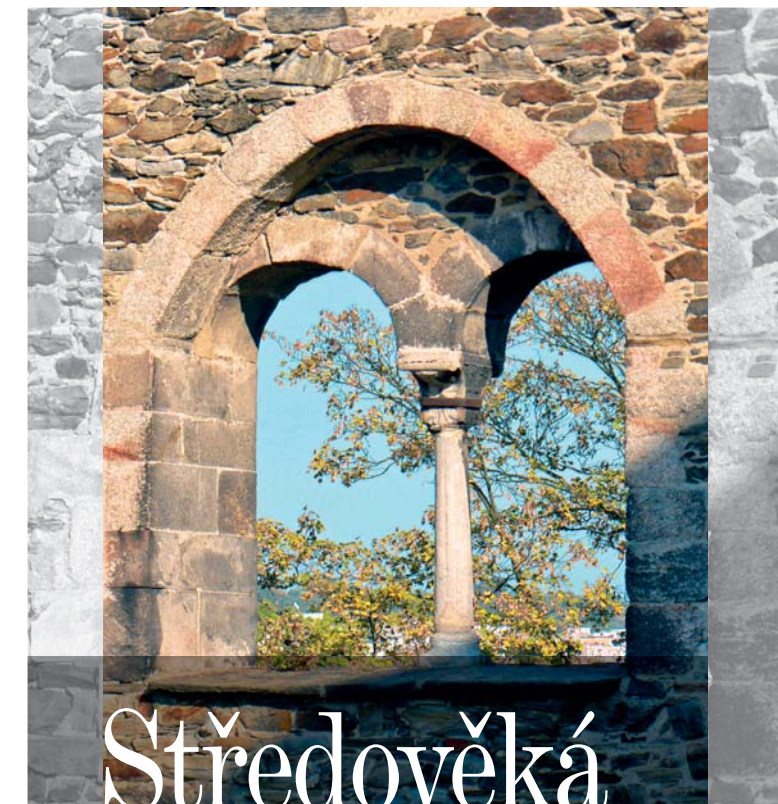
V raném středověku neexistovaly příbory, jedlo se rukama. Každý stolovník si odlomil malý kousek chleba a namočil ho do mísy s kaší, nakrájeným masem, zeleninou či omáčkou. Pouze ke konzumaci polévek a řídkých kaší sloužily lžice s krátkou rukojetí, které se držely v sevřené pěstě. Později se používaly také malé nožičky na maso. A v lepší společnosti ubrousky na otírání mastných prstů.



CHEB



700 LET S ČESKÝM KRÁLOVSTVÍM



Středověká kuchyně

