

# Stravování v pravěku

## Zdroje a zpracování potravy v pravěku

Jídlo bylo odpradávná jedním z nejdůležitějších prvků lidského života. V minulých dobách ovšem nebylo obstarání denní obživy tak snadnou záležitostí jako dnes, kdy nám stačí navštívit supermarket, vybrat si potraviny a zaplatit. Lidé v pravěku si museli sami zajistit a vyrobit veškeré základní suroviny a také si z nich následně sami připravovali pokrmy. A to, jak sami zjistíme, vůbec nebylo snadné.

Jedním z nejdůležitějších objevů „pravěké kuchyně“ byl o nepochybně **ovládnutí ohně**. Ten se lidé naučili rozdělovat v nejstarší době kamenné, v paleolitu, zhruba před jedním milionem let. Oheň jim umožnil tepelné zpracování potravy a tedy i větší trvanlivost a variabilitu nakládání se získanými surovinami. Ty se nejprve získávali **lovem a sběrem**. Pomocí stále se zdokonalujících zbraní a nástrah byli lidé v době kamenné schopni ulovit téměř cokoli, od mamuta přes koně, drobné savce a ptáky až po ryby, a další potraviny získávali sběrem rostlin, bobulí a kořínků.

S nástupem neolitu ovšem přišel další převratný zlom ve stravování lidstva – **zemědělství**. V různých částech světa se před 12 – 5 tisíci lety začali záměrně pěstovat a obhospodařovat jedlé rostliny. Na to, co k tomu lidi po celém světě postupně vedlo, existuje několik teorií, a jen těžko můžeme říci, která z nich je správná. Z planě rostoucích rostlin si první zemědělci vyšlechtili **pšeni** a **ječmen**, které až do dneška zůstaly jednou ze základních surovin. Postupně se začaly pěstovat také luštěniny, bylinky, zelenina a ovoce. Spolu s domestikací rostlin však probíhala také **domestikace zvířat** – nejprve ovcí a koz, později pratura (tedy hovězího dobytka) a následně i prasete divokého. V době bronzové pak byl domestikován kur a začaly se pěstovat včely, spektrum surovin pravěkých obyvatel českých zemí se tak již značně přiblížilo tomu našemu.



Pazourkový srp, užívaný ke sklizni obilí od neolitu do doby bronzové



Sklizeň obilí pomocí parohového srpů s kamennými čepelkami

## Prase pečené v jámě

Prase vykucháme. V zemi vykopeme jámu a rozpálíme ji ohněm nebo ji vyložíme rozpálenými kameny. Na rozpálenou zem se žhavým popelem nebo se žhavými kameny položíme celé zvíře, nasypeme na něj žhavý popel a na něj hlínu. Za dvě až tři hodiny hlínu odkopeme, maso je upečené.

Příklad receptu z evropské etnografie

V jídelníčku našich pravěkých předků nechyběly ani mléčné výrobky. Získání kravského mléka však nebylo vždy samozřejmostí, protože krávy přirozeně dávaly mléko pouze tehdy, když měly telata. Lidem se však různými praktikami (jako převádění telat ke kravám) postupně podařilo přimět krávy, aby začaly dávat mléko i v době, kdy již telata odrostla. A tak přibyla další široká škála potravin, zahrnující mléko, sýry a tvaroh. **Mléčné hospodářství** se archeologům podařilo doložit již pro období **eneolitu**.

Zpracování základních surovin se však v principu tolik nelišilo od dnešní doby. Z obilí lidé drtili a později mleli mouku, z které pekli chleba a různé placky a vařili obilné kaše. Maso připravovali pečením, dušením a vařením a mléko využívali pro výrobu sýrů a tvarohu. Ovšem pravěké recepty na konkrétní pokrmy se od těch našich již určitě značně lišily.

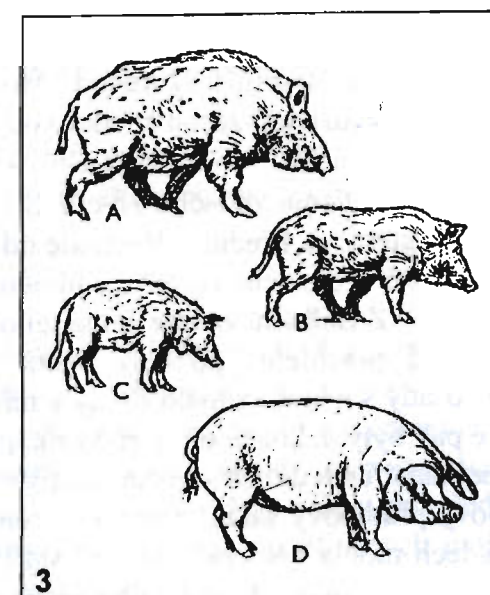
## Nápoje

Stejně jako s potravou, ani se zajištěním pitného režimu to nebylo v pravěku snadné. Zpočátku lidé využívali k pití vodu z **pramenů** a studánek, stejně jako zvěř. S rozvojem zemědělství ovšem začali na svých sídlištích budovat **studny** a již od neolitu tak využívali zásob spodní vody. Archeologicky je dokonce doloženo, že již od hlubokého pravěku byly využívány i **zřídla** teplé a horké vody i prameny s přítomností plynů.

V pravěkém jídelníčku nechyběl dokonce ani **alkohol**. Z obilí se vařilo pivo, vyrábělo se víno z vinné révy, z medu medovina a z mléka se v některých kulturách vyráběl kumys – zkvašené mléko s obsahem alkoholu. Význam alkoholu a přípitků dokládají nálezy tzv. picích souprav, mnohdy velmi honosných, které hrály velkou roli při společensky důležitých rituálech.



Vápencový reliéf dokládající dojení ve 2. tisíciletí př. Kr., nalezený v Thébách



Vývoj prasete z původního divokého stavu do dnešní domestikované podoby



Edukace a prezentace archeologického kulturního dědictví