

## **Jídelníček za Karla IV.**

Doba panovníka Karla IV. byla obdobím dostatku. Díky absenci válek se tehdejší lidé stravovali překvapivě dobře, hodně podobně jako dnes. Hovězí dobytek se choval hlavně na mléko, ale vepřové na sváteční tabuli nechybělo.

„Bohatí lidé se krmili hodně zvěřinou, ale jídlo chudých se tolik nelišilo od toho, co jíme dneska my. My máme představu, že se jedly hlavně obilné kaše, ale zvláště sladké kaše byly luxusní jídlo, které se objevovalo jen na nejbohatších stolech. Cukr nebyl, takže se sladilo ovocem nebo medem, ale tak velké objemy medu nebyly, takže chudí si to nemohli dovolit.

## **Mlýny změnily svět**

Právě v době Karla IV. docházelo ke změně systému výroby pečiva. Doteď si mleli lidé obilí sami, ale ve 14. století začaly ve velkém měřítku vznikat mlýny, nejdříve větrné a pak i vodní. To ohromně změnilo svět, protože se tím nastartovala změna způsobu výroby pečiva a stravování obecně.

Rozvoj mlýnů tak umožnil, že se rozvinulo pekařské řemeslo a běžně se lidé dostali k čerstvému chlebu. Ale pracovalo se s ním jinak. Běžně se přikusoval tak, že se lámal, anebo se krájel a používal se jako talíř. Snědlo se maso, ale ne ten chleba. Pak se na něj dala další porce a nakonec se chleba snědl, anebo se vracel do kuchyně, kde se zpracoval na zahuštění omáček nebo na výrobu kaší

V Karlově době se objevovaly i produkty, které jsou i dnes ve vyšší cenové kategorii. Například mořské ryby, které vzhledem k tomu, že naše hranice sahaly až k moři, najednou nebyly ničím nedosažitelným.

Samozřejmě to nejchudší obyvatelstvo jedlo sezonně podle zdravého rozumu. Velkou tradicí byly hlavně na venkově pokrmy z hrachu, který měl tu výhodu, že rostl běžně a bylo ho možné lehce skladovat. Pochoutkou byla pučálka – zrna se nechala napučet a pak orestovala.

Velký vliv na způsob výživy měla i církev. Ta lidi nutila, aby se dodržovaly půsty. Jenže v podstatě nešlo ani tak o nějaké náboženské poučky, ale dbalo se tak o zajištění dostatečné výživy obyvatelstva. Lidi byli stejní jako my teď a když se urodilo, nejraději by snědli všechno hned. Proto církev působila jako brzda a nutila lidi, aby si nechali něco i na horší časy.

*Žáci 7.ročníku měli za úkol v hodině dějepisu a výchovy k občanství zpracovat recepty jídel z období vlády Karla IV. a doplnit je fotografiemi.*

Zdroj: [http://hobby.idnes.cz/stravovani-za-karla-ctvrteho-dj5-/hobby-domov.aspx?c=A160313\\_085702\\_hobby-domov\\_bma#utm\\_source=feedly&utm\\_medium=feed&utm\\_campaign=idnes&utm\\_content=main](http://hobby.idnes.cz/stravovani-za-karla-ctvrteho-dj5-/hobby-domov.aspx?c=A160313_085702_hobby-domov_bma#utm_source=feedly&utm_medium=feed&utm_campaign=idnes&utm_content=main)