



Tradičná strava a stravovanie

Zborník z XXII. konferencie
Etnológ a múzeum

18.-20. september 2018



Zväz múzeí na Slovensku

Ľubovnianske múzeum – hrad v Starej Ľubovni

Tradičná strava a stravovanie

Zborník z XXII. konferencie Etnológ a múzeum

18.-20. september 2018

EDITORKA:	Prof. PhDr. Rastislava Stoličná, DrSc.
GRAFICKÁ ÚPRAVA:	Marek Hrebík www.marekhrebik.sk
TLAČ:	ADIN, s.r.o., Prešov
VYDALI:	Zväz múzeí na Slovensku a Ľubovnianske múzeum – hrad v Starej Ľubovni
RECENZIE:	Prof. dr. hab. Zygmunt Kłodnicki
ROK VYDANIA:	2018
NÁKLAD:	300 ks
ISBN:	978-80-971748-6-6



u. fond
na podporu
umenia

Vydanie zborníka z verejných zdrojov podporil
Fond na podporu umenia.



OBSAH

- 8 **ÚVOD**
INTRODUCTION
PhDr. Dalibor Mikulík
- 10 **K METODOLÓGII VÝSKUMU JEDLA**
ON THE METHODOLOGY OF FOOD RESEARCH
Prof. PhDr. Rastislava Stoličná, DrSc.
- 15 **JESŤ SA MUSÍ – V DOBE KAMENNEJ I V DOBE
INFORMAČNÝCH TECHNOLOGIÍ**
WE MUST EAT – IN THE STONE AGE AS WELL AS THE ERA OF INFORMATION TECHNOLOGY
PhDr. Mária Kotorová-Jenčová, PhD.
- 27 **PÔST AKO PROSTRIEDOK NA POSILNENIE TELA I DUŠE**
FAST AS A TOOL FOR STRENGTHENING YOUR BODY AND SOUL
Katarína Wąsowicz
- 32 **MEDOVNÍKÁRI V KOŠICIACH**
MEDOVNÍK BAKERS IN KOŠICE
Mgr. Ludmila Mitrová
- 42 **STRAVA AKO KULTÚRNOIDENTIFIKAČNÝ PRVOK SPOLOČENSTIEV
NA VYBRANÝCH PRÍKLADOCH LOKALÍT HORNÉHO SPIŠA**
FOOD AS THE CULTURAL-IDENTIFICATION ELEMENT OF SOCIETIES IN SELECTED
EXAMPLES OF LOCATIONS OF UPPER SPIŠ
PhDr. Zdena Krišková, PhD.

- 50 KULINÁRNE TRADÍCIE DOLNOZEMSKÝCH SLOVÁKOV
– VYBRANÉ ASPEKTY
CULINARY TRADITIONS OF LOWLAND SLOVAKS – SELECTED ASPECTS
doc. PhDr. Ivana Kontriková Šusteková, PhD.
- 66 PROCESY ZMIEN V SPÔSOBE STRAVOVANIA VYBRANÝCH SKUPÍN
RÓMOV NA SLOVENSKU V 2. POLOVICI 20. STOROČIA
THE PROCESSES OF CHANGES IN THE EATING HABITS OF SELECTED GROUPS
OF GYPSIES IN SLOVAKIA IN THE 2ND HALF OF THE 20TH CENTURIES
Mgr. Adriana Daneková
- 77 VPLYV IZOLOVANÉHO SPÔSOBU ŽIVOTA NA TRADIČNÚ STRAVU
HORSKÝCH ĽUDÍ – HUNCOKÁROV V MALÝCH KARPATOCH
THE INFLUENCE OF ISOLATED WAY OF LIFE ON THE TRADITIONAL MEAL
OF MOUNTAIN PEOPLE – HUNCOKÁRS IN LITTLE CARPATHIANS
Doc. Mgr. Katarína Slobodová-Nováková, PhD.
- 89 STRAVOVANIE A STRAVA DROTÁROV Z KYSÚC
THE EATING HABITS AND FOOD OF TINKERS FROM KYSUCE
PhDr. Alojz Kontrik
- 102 ČO PONÚKALA HRADNÁ KUCHYŇA.
Niekoľko poznámok k dobovému pitiu a strave na hrade
WHAT THE CASTLE CUISINE HAD TO OFFER.
Several notes on contemporary drinking and eating in the castle.
PhDr. Dáša Pavúková-Uherčáková
- 116 TRADIČNÉ ĽUDOVÉ JEDLÁ NA ORAVE
TRADITIONAL MEALS IN ORAVA
PhDr. Elena Beňušová

- 131 TRADIČNÉ LIEČIVÉ RASTLINY PIENIN A ZAMAGURIA
POUŽÍVANÉ V ĽUDOVOM LIEČITELSTVE
TRADITIONAL MEDICINAL HERBS IN PIENINY AND ZAMAGURIE USED
IN A TRADITIONAL MEDICINE
Doc. Ing. Miroslav Habán, PhD., Doc. Ing. Marta Habánová,
PhD., Doc. Ing. Katarína Ražná, PhD.
- 136 TYPY A NÁZVY HLINENÉHO RIADU A ICH LOKÁLNE
VARIANTY V OBLASTI ŠARIŠA
TYPES AND NAMES OF CLAY KITCHENWARE AND THEIR LOCAL VARIANTS IN THE REGION OF
ŠARIŠ
Mgr. Peter Kočan
- 141 TRADIČNÝ HRNČIARSKY KUCHYNSKÝ RIAD V ZBIERKE
ZÁHORSKÉHO MÚZEA V SKALICI
TRADITIONAL POTTERY KITCHENWARE IN THE COLLECTION OF THE ZÁHORIE MUSEUM IN
SKALICA
Mgr. Dita Andrušková, PhD.
- 151 ZMENY ZÁKLADNÝCH ŽIVÍN POČAS TEPELNEJ ÚPRAVY POTRAVIN
CHANGES OF ESSENTIAL NUTRIENTS DURING THE HEATING TREATMENT OF FOOD
Doc. Ing. Marta Habánová, PhD., Doc. Ing. Miroslav Habán, PhD., Ing. Mária
Holovičová
- 161 STRAVA V TRESTANECKÝCH PRACOVNÝCH TÁBOROCH
V JÁCHYMOVSKU V 50. ROKOCH 20. STOROČIA
THE FOOD IN CONVICT LABOR CAMPS IN JÁCHYMOVSKO IN THE 1950s
Lenka Lubušková, PhD.

- 171 **STRAVOVANIE OBYVATEĽOV LIPTOVA V MINULOSTI A VYUŽITIE JEHO POZITÍVNYCH PRÍKLADOV V GASTRONOMICKEJ PONUKE TURISTICKÉHO RUCHU**
THE EATING HABITS OF LIPTOV POPULATION IN THE PAST AND THE USE OF POSITIVE EXAMPLES IN GASTRONOMY OFFER WITHIN THE TOURISM
PhDr. Iveta Zuskinová
- 184 **TRADIČNÍ LIDOVÁ STRAVA NA VALAŠSKU:
Její dokumentace a prezentace v Muzeu regionu Valašsko**
TRADITIONAL COUNTRYSIDE FOOD IN WALLACHIA: Its documentation and presentation in the Museum of Wallachian region
Mgr. Milada Fohlerová
- 197 **TRADIČNÁ STRAVA ORAVSKÝCH GORALOV**
TRADITIONAL FOOD OF ORAVA GORALS
PhDr. Erika Kulášová
- 211 **SONDA DO STRAVOVANIA SKLÁROV Z NOVOHRADU A MALOHONTU**
EXPLORING THE GLASSMAKERS EATING HABITS FROM NOVOHRAD AND MALOHONT
Mgr. Michaela Škodová
- 221 **STRAVA BANÍKOV V DOBŠINEJ A OKOLÍ**
THE FOOD OF MINERS IN DOBŠINÁ AND ITS VICINITY
PhDr. Ing. Jaroslava Neubauerová, PhD.

JESŤ SA MUSÍ – V DOBE KAMENNEJ I V DOBE INFORMAČNÝCH TECHNOLOGIÍ

PhDr. Mária Kotorová-Jenčová, PhD.
Krajské múzeum v Prešove, Hlavná 86, 080 01 Prešov
kotorova.m@gmail.com

Abstract

The article follows the essential consistency of food in a prehistoric period of time and early Middle Ages and is a brief summary of the proofs of eating habits of prehistoric and early-medieval communities in archeological discoveries of the river-basins of Ondava, Topľa, and Torysa in North-Eastern Slovakia. It also presents the results of archeological experiments of the preparation of food in Archeo-park Live Archelogy in Hanušovce nad Topľou.

Keywords

food, prehistory, early Middle Age, archeological discoveries, archeological experiment

Úvod

Jedlo je jednou zo základných podmienok prežitia. Človek, tak ako všetko živé, musí prijímať potravu, aby mohol vydávať energiu a zabezpečiť prežitie. Zaisťiť dostatok jedla je preto najdôležitejšou motiváciou všetkých činností človeka od praveku. Výživa, podobne ako ostatné biologické faktory, nás s človekom minulosti spája viac, ako sme schopní dnes všeobecne pripustiť, hľadiac na minulosť s dešpektom spoločnosti na vyššom stupni spoločenského a technického vývoja. Jesť sa však musí – dnes rovnako ako v dobe kamennej, a napriek rôznym pridaným aspektom stravovania s ich zdravotnými a sociologickými dôsledkami, ide v konečnom dôsledku vždy predovšetkým o zabezpečenie prežitia ľudského organizmu naplnením jednej z jeho zásadných biologických potrieb. Na druhej strane, stravovanie popri svojej základnej vyživovacej funkcii už v praveku stávalo aj na gurmánskom zážitku a malo svoj spoločenský rozmer, čo sa zo sveta živých (oslavy, hostiny) prenieslo do pohrebných zvykov, kde vo forme pozostatkov karu alebo hrovej výbavy odkazuje na spoločenský a majetkový status pochovaného (Kmeťová 2017, 137).

Možnosti archeológie pri výskume stravovania

Priame doklady stravy sú v archeologických prameňoch výnimočné, keďže ako všetky organické materiály jedlo podlieha rozkladu. V našich geologických a pedologických podmienkach získavame informácie o stravovaní najčastejšie z paleobotanických a paleozoologických zvyškov, výnimočnejšie z usadenín a pripálenín na stenách nádob. Sprostredkované na skladbu potravy poukazujú ďalšie pramene – žacie nástroje, zrnotierky, zásobné jamy, typy keramických, kovových či sklenených nádob a drobného kuchynského a stolovacieho náčinia (lyžice, cedidlá a pod.). Vo vhodnejších podmienkach sa vzácne zachovávajú prirodzene mumifikované telá, kde sa informácie o stravovaní dajú získať z obsahu žalúdka, tiež z koproilitov (mineralizovaných ľudských exkrementov). Exaktnými metódami sa skúmajú tiež stopové prvky v kostrových zvyškov, ktoré umožňujú objektivizovať výživu skúmaných jedincov.

Stravovanie v praveku avčasnom stredoveku a jeho odraz v archeologických prameňoch povodia Ondavy, Tople a Torusy

Zloženie potravy – podobne ako život vôbec – záviselo od prírodných a spoločenských podmienok v minulosti omnoho viac ako dnes. Čím hlbšie do dejín nazeráme, tým je toto konštatovanie jednoznačnejšie. V najdlhšom období ľudských dejín, konvenčne označovanom ako staršia doba kamenná (paleolit), žil človek v symbióze s prírodou, bez výraznejších aktívnych zásahov smerujúcich k jej ovládnutiu. Živil sa lovom a zberom divo rastúcich semien, korení, listov a plodov. Vyhľadávanie zdrojov obživy bolo základnou motiváciou mobility ľudských spoločenstiev a zaberania nových priestorov. V poslednom období sa čoraz viac predpokladá väčší podiel rastlinnej zložky stravy oproti mäsitej. Pripúšťa sa totiž, že lov bol náročnejšou činnosťou s neistým výsledkom, kým zber poskytoval vo vegetačne vhodnom období jednoznačný úspech. Najťažšie sa zabezpečovala potrava v nepriaznivom chladnom období. Človek si nedokázal vytvárať dostatočné zásoby, čo výrazne sťažovalo prežitie zimy. Už v staršom paleolite bol známy jeden z najdôležitejších objavov ľudstva vôbec – ovládnutie ohňa. Ten umožnil tepelné spracovanie surovín, čím sa zaistilo dlhodobejšie udržanie potravín a väčšia variabilita chutí stravy. Predpokladá sa spracovanie mäsa opekaním na ohni, pečením alebo dusením v jame, prípadne varením v nádobách z organického materiálu, do ktorých sa vhodili rozpálené kamene, čím sa voda dostala do varu (Nestle 2000). Od stredného, ale predovšetkým v mladom paleolite (40 000 – 8000 pred Kr.) zlepšilo kvalitu získavania mäsitej potravy používanie diaľkových zbraní – oštepú a luku. Lovila sa stádovitá zver – mamuty, zubry, ale tiež drobná zver, predpokladá sa aj lov vtáctva, v závere paleolitu je dokázaný lov koní, rozšíril sa rybolov. Ako potrava sa zužitkoval popri mäse aj špik z kostí, na čo poukazujú rozsekané kosti. Mäso divo žijúcich zvierat bolo podstatne zdravšie ako zvierat z neskoršieho domáceho chovu, obsahovalo nižší podiel tuku, preto súčasné tzv. paleodiéty majú od stravovania, a najmä od životného štýlu paleolitických ľudí veľmi ďaleko (Cordain, L. et al. 2005).

Najstaršími nepriamymi dokladmi stravy na sledovanom území severovýchodného Slovenska sú nálezy mamutích kostí. Poznáme ich z viacerých lokalít, napr. v povodí Tople z Vranova n. T. (Mačala 1992, 25), v povodí Ondavy z Miňoviec (Kotorová-Jenčová 2009, 16-17), v širšom povodí Torusy z Kapušian, Prešova Švábov, Záborského, Veľkého

Šariša (Tomášová 2017, 50). Výnimočná nálezová situácia kostrových zvyškov mamuta je zaznamenaná v katastri obce Dulová Ves, kde sa asi 700 m od nálezu spodnej čeluste so stoličkami, kostí lebky a rebra z mamuta našli kamenné nástroje, čo poukazuje s veľkou pravdepodobnosťou na kontakt zvierat a lovcov, a teda aj na využitie mäsa ulovených zvierat ako potravy (Bánesz 1965, 155).

Podstatné zmeny v stravovaní človeka sa na našom území udiali v 6. tisícročí pred Kr., v mladšej dobe kamennej (neolit), keď sem z Balkánu preniká znalosť pestovania obilia a chovu domestikovaných zvierat. Zloženie potravy, ako aj celý životný štýl sa zmenil tak výrazne, že hovoríme o neolitickej revolúcii. I keď sa v neolite v strednej Európe pestovali viaceré druhy obilnín, pre výživu bola najpodstatnejšia pšenica dvojzrnná a pšenica jednozrnná. Známy bol aj jačmeň a proso, ale pre stravovanie boli vo väčšej obľube až v neskorších obdobiach. Spracovanie obilia si vyžadovalo pomerne veľa námahy, pretože sa muselo zbaviť pliev a namáhavo drviť na zrnotierkach. Práve zrnotierky spolu s kamennými čepielkami a novým vynálezom – keramikou sú častým nálezom na sídliskách počas celého ďalšieho obdobia. Najstaršia keramika na východnom Slovensku je vytvorená prvými neolitickými kolonizátormi, nositeľmi kultúry s východnou lineárnou keramikou. Veľká variabilita tvarov a rytej i maľovanej výzdoby poukazuje na záujem o kvalitu stolovania a tým sprostredkovane aj na variabilitu stravy. Objavujú sa zásobnice, hrnce, jednoduché misy aj misy na nôžkach. Popri nádobách sa vzácne nachádzajú aj nálezy keramických lyžičiek a podložíek pod ražeň. Na pestovanie obilia poukazujú nálezy drobných čepelí, ktoré sa vsádzovali do drevenej alebo parohovej násady a vytvárali účinný žací nástroj – kosák. Početné kosákové čepielky z obsidiánu sa našli na sídlisku kultúry s východnou lineárnou keramikou v Sečovskej Polianke (Jenčová 1991). Na inej polohe v katastri tejto obce sa zaznamenali na keramike odtlačky kláskov pšenice (Hajnalová 1979). Paleobotanické rozborov obsahov objektov osady kultúry s východnou lineárnou keramikou v Šarišských Michal'anoch dokázali tiež pestovanie jedno i dvojzrnej pšenice a jačmeňa siateho nahozrnného (Hajnalová 1993, 50 – 51).

Mäsitú zložku potravy dokladajú na tomto sídlisku kosti domestikovaných zvierat (ošipaná, hovädzí dobytok, ovca, koza), pričom ako doplnkový zdroj obživy neprestal fungovať lov (jeleň, pratur, kôň) (Šiška 1995, 24). Z lokality Šarišské Michal'any sa dozvedáme aj o uskladňovaní potravy a osiva v osade ďalšej z významných neolitických kultúr východného Slovenska – kultúry bukovohorskej. Priamo v obydlíach sa nachádzali zásobné jamy, slúžiace na uskladnenie obilia či inej potravy určenej na spotrebu. V osade potom boli veľké zásobné silá na osivo (Šiška 1995, 28). Analýzou semien a kláskov sa doložilo pestovanie, a teda aj požívanie pšenice dvojzrnej, jednozrnej, špaldovej, jačmeňa, prosa a ľanu siateho, zachytil sa hrach a šošovica. Objavili sa aj zrnká maku, ktorý mohol byť použitý ako pochutina (Hajnalová 1993, 53). Z divo rastúcich plodov a semien, ktoré sa zrejme využívali v strave, sa zistila lieska, jablko, trnka, čerešňa, baza čierna, černice. Mäso poskytoval chov už vyššie uvedených druhov domácich zvierat, v kostrových zvyškoch lovnej zveri sa objavil aj zajac, líška, medveď diviak, jeleň, srnec, pratur a kôň, o ktorom nie je celkom zrejmé, či ide o lovné zviera alebo už v tomto období o postupne domestikované zviera (Šiška 1995, 40). Motivácia lovu však sčasti určite nesúvisela výlučne s obživou, ale tiež so získavaním kože a kožušiny.

Čo tvorilo surovinovú základňu stravy neolitického roľníka a chovateľa viac-menej vieme. Ako sa tieto suroviny spracovávali je už zložitejšia otázka. Na mnohé poukazujú etnografické paralely, pre neskoršie obdobia pribúdajú antické písomné pramene.

Obilie sa drvilo na múku, čo dokladajú zrnôtierky. V podobe hrubej múky alebo krúp jednoduchým zmiešaním s vodou sa používalo na nekysnuté placky, ktoré je možné piecť na rozpálených kameňoch, kupole hlinenej piecky či priamo vo vyčistenom rozpálenom ohnisku. V hustej konzistencii sa dajú opekať ako hrudky nad ohňom napichnuté na palici. Placky sa jedli obyčajne teplé, ale mohli sa aj odložiť a pred neskorším použitím namáčať (Beranová 2007, 40-41). Niekedy sa robili aj z obilnej kaše, v ktorej ak bola staršia, mohol začať prebiehať proces kvasenia. Pravdepodobne tu je potrebné hľadať zárodok kysnutého chleba, ktorý bol známy už v polovici 4. tisícročia pred Kr., ale nie ako úplne bežná potrava. Od doby bronzovej sa používal kvások tak, ako to poznáme z neskorších etnografických paralel – zoškrabaním zvyškov cesta z posledného miesenia, poliatím vodou a pridaním múky. Chlieb, na ktorý je nevyhnutná kvalitne zomletá múka, sa stal všeobecne rozšíreným až používaním rotačného mlynčeka. V našich oblastiach ho bežne používali až Kelti v mladšej dobe železnej v posledných štyroch storočiach pred Kr. Na prípravu dobrého chleba je okrem dobrej múky potrebná chlebová pec. Zvyšky takejto pece s čiastočne zachovanou klenbou sa našli na sídlisku zo 7. – 10. storočia vo Vranove n. T. – Lomnici (Mačala 1992, 33-34) a na sídlisku z 9. – 10. stor. v Skrabskom (Jenčová 1993). Absencia starších nálezov chlebových pecí neznamená, že chlieb pred včasným stredovekom na východnom Slovensku nepoznali. Mohli ho piecť aj v jednoduchých pieckach alebo v nádobách priamo v ohniskách. Pravdepodobne na pečenie kysnutého chleba alebo nekysnutých placiek slúžili ploché keramické kruhové tvary, ktoré označujeme ako podložky alebo pokrievky a ktoré sa u nás často vyskytujú v neskorej dobe bronzovej a staršej dobe železnej. Poznáme ich napríklad z nížinných sídlisk gávskej kultúry vo Vlači (Kotorová-Jenčová 2018) a v Nižnom Hrušove (Kotorová-Jenčová 2003).

Obilie sa od neolitu po dlhé tisícročia používalo najmä na kaše, ktoré boli zväčša slané, resp. nesladené a dosť masné. Na kaše sa využívalo rozdrvené obilie, múka, obilie namočené vo vode aj obilie v tzv. mliečnej zrelosti, ktoré stačilo zaliať vodou alebo mliekom. Kaša nebola fádny jedlom, ako by sa mohlo zdať. Jedinečnú chuť jej dávali prísady – mäso, ryby, korenie a bylinky i samotný druh použitého obilia. Kaše sa jedli za tepla, ale dali sa aj pripraviť do zásoby a jesť studené. Rozšírenie varených kaší bolo možné až po vynáleze keramiky, ktorá umožňovala pomerne jednoduchú prípravu. Tak ako dnes, aj v praveku sa stalo, že sa jedlo nevydarilo a kašovitá hmota sa pripálila. Dva hrubšie črepy z hrncovitých nádob s pripálenou obilnou kašou na vnútornej strane sa našli na sídlisku gávskej kultúry z mladšej doby bronzovej v Sedliskách-Podčičve.¹ Kaše, ktoré boli bežnou súčasťou jedálnička až do novoveku, prežívajú dnes renesanciu najmä u zástancov zdravej výživy. Na kaše sa s obľubou využívajú vločky ovsa, ktorý však s výnimkou germánskych kmeňov nebol v praveku a včasnom stredoveku používaný. Druhovú zložku pestovaného a využívaného obilia v našom regióne v mladšej dobe železnej (laténskej) dokladá paleobotanická analýza zuholnatých zrníek, uložených pod fragmentom keltskej zásobnice na svahu čičvianskeho kopca v Sedliskách-Podčičve (Kotorová-Jenčová 2004). Je tu doložená Keltmi zvlášť obľúbená pšenica špaldová (263 zrn), v menšej miere pšenica siata (49 zrn) a pšenica jednozrná (9 zrn). Početné boli úlomky a zrnká určené len všeobecne ako zrnoviny pestované (374). Objavil sa jačmeň siaty (7), jačmeň siaty nahý (12) a jačmeň dvojradový nahý (17), raž siata (19), ovos (5), vikovité (1), stoklas (1), plané trávy (3) a marenovité (2).² Z analýzy vyplýva jednoznačná

.....

1 Nepublikovaný výskum autorky.

2 Analýza Ing. M. Benkovej, CSc. a Ing. E. Hajnalovej, CSc. Archeologický ústav SAV v Nitre (nálezový posudok č. 12 563)

prevaha pšenice špaldovej a ďalších druhov pšenice. Zastúpenie jačmeňa je podstatne menšie. Objavuje sa raž a v celkom zanedbateľnom množstve ovos.

Popri náleze obilia pochádzajú z niekoľkoročného výskumu čičvianskeho kopca v Sedliskách-Podčičve, tejto významnej výšinnej lokality v povodí Ondavy, osídlenej s prestávkami od mladšej doby kamennej po novovek, aj početné paleozoologické nálezy. Analýze boli podrobené zvieracie kosti z polohy 1.³ Keďže však nevieme jednoznačne chronologicky určiť, ktorej z dvoch dominantných fáz osídlenia východného svahu – mladobronzovej či laténskej tento materiál patrí, musíme skladbu zvieracích kostrových zvyškov považovať z chronologického hľadiska len za informatívnu. V súbore prevažuje hovädzí dobytok (50), druhým v poradí je jeleň (29), nasleduje ošípaná (19), kosti malých prežúvavcov (11), koňa (9) a napokon psa (2). Z analýzy je zrejme, že najobľúbenejším chovným zvieratom bol hovädzí dobytok (rozlíšené sú dva druhy – menší a väčší), čo malo iste odraz aj v stravovaní osadníkov čičvianskeho kopca – už či ako mäsitej, alebo mliečnej potravy. Ak neberieme do úvahy neurčiteľné zlomky kostí (43), je druhým najpočetnejším jeleň, čo poukazuje na vysoké zastúpenie lovnej zveri. Na viacerých kostiach sú zaznamenané stopy po ohni. Mäso sa teda upravovalo pečením, ale určite tiež varením a ako zásoba sa sušilo.

Stravovanie Kelto v západnej Európe je už známe aj z historických prameňov. Jedálny lístok Kelto v našich končinách nebol určite veľmi odlišný. Kelti síce boli chovateľmi, ale prevažovalo u nich roľníctvo. Možno práve preto si cenili mäso na rozdiel od Rimanov, ktorí si viac cenili obilniny. Jedli šunku, varené i pečené mäso, divinu, ryby, nepohrdli kuracinou a zeleninou. Jedlo pripravovali na masle, nie na oleji. Známy svojou kvalitou bol keltský chlieb, ktorý umožňovala dobrá múka získaná na rotačnom mlynčeku (Maudit 1979, 98-99).

Už v praveku sa predpokladá používanie mlieka a vajec v strave. Mlieko sa iste pridávalo do kaší a vyrábalo sa z neho syr, čo dokladajú zlomky cedidiel. Fragmenty perforovaných nádob, ktoré mohli slúžiť pri výrobe syrov a tvarohu, sa u nás našli na viacerých lokalitách z doby bronzovej (Sedliská, Veľký Šariš, Terňa) (Kotorová-Jenčová 2006, 104).

V úvode sme uviedli, že jedlo od pradávna určite znamenalo nielen jednoduché naplnenie biologickej potreby, ale aj gurmánsky pôžitok. Jedinečný doklad pôžitkárstva v jedle priniesla mineralogická analýza škrvny po tekutine na vnútornej strane fragmentu žltej amfory, nájdené na významnom sídlisku doby rímskej a sťahovania národov v Ostrovanoch. Tekutina prevážaná a uchovávaná v amfore bola extraktom z rýb, používaným na prípravu veľmi cennej omáčky gara. Tá sa pridávala do jedál ako korenie (Tomášová 2017, 125). Nález dokladá diaľkový obchod s prímorskými oblasťami juhovýchodnej Európy a zároveň gastronómické labužníctvo miestnych, spoločensky a majetkovo vysoko postavených obyvateľov nášho regiónu.

Pokiaľ ide o pitie, základným nápojom od praveku bola voda. Predpokladá sa aj využívanie minerálnych prameňov. Od neolitu sa minimálne sezónne začalo využívať ako nápoj mlieko domácich zvierat. Nebolo ho veľa, lebo stáda neboli veľké a dojivosť dobytky bola nízka. Pilo sa čerstvé mlieko, ale najmä kyslé, srvátka alebo žinčica (Beranová 2007, 106-107).



Už od neolitu sa začali pripravovať aj kvasené alkoholické nápoje, najčastejšie z obilia, medu a ovocia. Požívanie alkoholických opojných nápojov sa spájalo s hodovaním, sviatkami, spoločenskými udalosťami, pohrebnými hostinami. Z obilia sa už v Egypte a Mezopotámii varilo pivo a poznali ho aj Rimania, ale tí dávali prednosť vínu. Alkoholické nápoje z obilia, najčastejšie z jačmeňa, ovsu alebo pšenice, varili tiež Kelti, Germáni i Slovania. Rozšírená bola medovina, obľúbená zvlášť u Slovanov. Začiatky jej výroby nepoznáme, ale už v staršej dobe železnej je doložená v jednom z kotlov posmrtnej výbavy kniežacieho hrobu v Hochdorfe v Nemecku, kde bolo aj deväť picích rohov (Beranová 2007, 126-127). Nádoby na pitie poukazujú na obradovosť pitia, pričom sa predpokladá pitie alkoholických nápojov. V eneolitickéj bádenskej kultúre sa nachádzajú početné nevelké šálky – črpáky, využívané určite na pitie, azda pri hostinách či obradových zvykoch. Niekoľko takýchto črpákov pochádza aj zo Šarišských Michalian. Šálky, často leštené tak, aby sa blížili k vzhľadu kovových nádob, niektoré zas s bohatou rytou výzdobou na vnútornom alebo vonkajšom povrchu, patria k početným nálezom v našom regióne v mladšej a neskoršej dobe bronzovej (Kotorová-Jenčová 2006, 95-97). V rovine úvah môžeme hovoriť o využití na pitie alkoholických nápojov aj pri miniatúrnych nádobkách. Zvláštna nádoba, ktorá azda súvisela s procesom destilácie alkoholu, sa našla vo Vlači.⁴

Archeologické experimenty v oblasti prípravy stravy

Experimenty pri príprave stravy robíme stále. Hľadáme optimálnu chuť, výživovú hodnotu i vzhľad jedla, vylepšujeme staré recepty a vytvárame nové kombinácie. V Archeoparku Živá archeológia v Hanušovciach n. T. experimentujeme trochu inak. S využitím predpokladov archeologického bádania a s využitím možností archeoparku overujeme, či predpoklady sú realizovateľné a mohli skutočne fungovať v praxi. Pritom si uvedomujeme absenciu našich skúseností pokiaľ ide o pôvodnú technológiu. Skúsili sme dva základné experimenty – pečenie operenca v jame a chlieb.⁵

1. Pečenie mäsa vjame⁶

Všeobecne sa predpokladá, že tento z pohľadu súčasníka jednoduchý spôsob prípravy mäsa poznali už v paleolite. Menšieho živočícha (vtáka) zvnútra vyčistíme, obalíme aj so srstou/perím do hliny a takto obalené mäso vložíme do pahreby. Po upečení sa spolu s hlinou, ktorá vytvorí prepálený obal, odstráni aj perie/srst' a zostane iba upečené mäso.

Pre experiment bola použitá domestikovaná hydina (perličky), čo nahrádzalo divo žijúcu avifaunu, akú mohol použiť človek v staršej dobe kamennej. Na vytvorenie pahreby bolo použité bukové drevo v objeme cca 0,3 m³. Perličky mali váhu 1, resp. 1,2 kg. Vyčistené perličky sme obalili hlinou používanou v Archeoparku na výmazы domcov v zložení íl, piesok, jačmenné plevy v objeme asi 1 kg hlinenej zmesi na 1 kus hydiny. Hlineným obalom sme obalili pripravené vyčistené vtáky tak, že obal dosahoval hrúbku steny 2 až 2,5 cm. Obal sme nechali najprv vyschnúť na okraji pahreby až do fázy, keď

●●●●●●●●●●●●●●●●

4 Nепublikovaný výskum autorky.

5 Realizátormi boli skúsení amatérski kuchári, pracovníci múzea Peter Zribo a Peter Sekunda.

6 Experiment sa realizoval v rámci projektu podporeného FPU „Stretnutia s dejinami v archeoparku“ – „Paleolitickí lovci“.

spevnel, stvrdol, t. j. cca 15 minút. Následne sme pripravené mäso vložili do pahreby a prekryli ho uhlíkmi. Mäso v hlinenom obale sme v pahrebe piekli 30 minút. Výsledok nebol uspokojivý – menšia perlička po vybratí z pahreby bola úplne spálená, väčšia menej, ale mäso nebolo možné konzumovať. Spálenie mäsa bolo zjavne dôsledkom silnej vrstvy žeravých uhlíkov a dlhým časom pečenia. Čas na pečenie bol odhadovaný podľa dĺžky pečenia hydiny v klasickej rúre, čo sa však ukázalo ako veľmi dlho pri veľmi silne rozžeravenej pahrebe.

2. Chlieb⁷

Na pečenie chleba, ktorým sme chceli vyskúšať funkčnosť chlebovej pece v Archeoparku, postavenej pri obydlí z včasného stredoveku, sme použili zakúpené ingrediencie – 1ks droždia, 1kg polohrubej múky, soľ a vodu. Zamiesili sme cesto štandardným spôsobom.

Rozpustili sme droždie asi v 3 dcl vlažnej vody. Do takmer 1 kg preosiatej polohrubej múky sme primiešali kvások a po dôkladnom vymiesení sme cesto zakryli utierkou a nechali kysnúť asi 20 minút. Vykysnuté cesto sme rozdelili na dve časti a vyváľali ho na múkou posypanej doske. Vyformované bochníky sme zabalili do utierky a nechali zas podkysnúť aspoň pol hodinu pred pečením. Prvé pečenie v hlinenej peci nevyšlo. Pec bola príliš nahriata, bochník sa po cca 10 minútach na povrchu spálil a striedka bola nedopečená. Druhý bochník sa vložil do mierne vychladnutej pece a piekol sa asi 15 minút. Dopečenie chleba sme skontrolovali nielen vizuálne, ale aj poklopkaním na spodok chleba či má správny dutý zvuk. _

Druhý bochník bol upečený veľmi dobre a mal veľký úspech, t. j. celý sa zjedol.

Od prvého pečenia sa uskutočnilo už niekoľko ďalších pečení chleba v chlebovej peci z včasného stredoveku. Všetky výsledky experimentov s pečením chleba, okrem prvého neúspešného, vyšli výborne a skončili tak, ako dobre pripravená strava má skončiť, t. j. zjedli sa.

Iné jedlá v Archeoparku

Počas niekoľkých archeofestivalov sa pripravovali ďalšie jedlá, medzi nimi najmä obilninové kaše a nekvasené placky. Kaše sa robili z ovsených vločiek, krupice, pšena, krúp. Varili sa vo vode a až po dovarení sa pridalo mlieko a maslo. Ku kašiam sa pridával med alebo lekvár. Na placky z cesta z vločiek, krúp a krupice z rôznych obilnín, pečené na kovovej platni jednoduchej piecky z kameňa, sa okrem medu a lekváru pridávajú tvarohové nátierky. Kaše a podobne aj malé placky majú veľký úspech. Jednoduché jedlá staré celé tisícročia agrárnych dejín ľudskej spoločnosti, ako sú placky, kaše a chlieb, chutia človeku dnešnej doby informačných technológií s jeho trochu rozmazanými chuťovými vnemami azda ešte viac ako v praveku.



7 Experiment sa realizoval v rámci projektu „Živá archeológia ako jedinečný produkt kultúrneho turizmu Karpát“, Interreg V-A PL-SK 2014-2020, pri prvom podujatí na Transkarpatskej archeologicko-kultúrnej ceste.

Záver

Stravovanie ako komplex zloženia stravy, jej prípravy a spoločenských zvyklostí s ním spojených je dôležitým aspektom poznávania života ľudských spoločností. Strava súvisí so spôsobom života – či ide o neproduktívny (koristnícky) alebo produktívny (rolnícko-chovateľský) model. Rastlinná potrava, v podobe zberom získaných divo rastúcich semien, listov a plodov, mala významné miesto aj v predagrárnom období, avšak až s poznáním pestovania obilia a strukovín sa stala jednoznačne dominantnou zložkou vo výžive širokých vrstiev. Mäsitú potravu zaisťoval chov domácich zvierat, ale významne sa na nej podieľal aj lov. Súčasťou stravy od neolitu bolo mlieko, vajcia, zelenina, objavujú sa alkoholické nápoje. Jedlo v nijakom prípade nebolo fádne, aj z jednoduchých ingrediencií sa dali pripravovať početné variácie. Príkladom je obilná kaša, ktorá v stredoveku bola známa až v 80 druhoch (Beranová 2007, 51). Jedlo znamenalo aj hľadanie gurmánskeho pôžitku. Za pochutiny a lahôdky sa v čase rozvinutého diaľkového obchodu platila vysoká protihodnota. Uvádza sa, že Kelti boli ochotní dať za amforu kvalitného vína jedného chlapca ako otroka (Mauduit 1979, 99). Jedlo, najmä slávnostné, spojené s obradovým pitím alkoholických nápojov, bolo spoločenskou záležitosťou a presahovalo svet živých ako súčasť hrobovej výbavy zosnulých, čo v rôznych kultúrach praveku dokladajú početné hrobové prídavky keramiky, ktoré v čase pohrebu bezpochyby obsahovali stravu.

Jedlo nás so svetom minulosti spája v mnohých jeho aspektoch, v biologickej aj spoločenskej rovine. Kvalitné jedlo, dobré stolovanie a spoločnosť pri ňom je aj dnes, v dobe moderných informačných technológií, jedným z najlepších pôžitkov.

Literatúra

- Báñez. L. (1965): Údolie Torysy v staršej dobe kamennej. In: *Nové obzory* 7. Košice 1965, 153-168.
- Beranová, M. (2007): *Jídlo a pití v pravěku a středověku*. Praha 2007. ISBN 80-200-1340-7.
- Cordain, L. et al. (2005): Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. In: *American Journal of Clinical Nutrition*, 81, 341-354.
- Hajnalová, E. (1976): Prehľad botanických zvyškov nálezov z výskumu Archeologického ústavu SAV v r. 1975. *AVANS* 1975, Nitra 1976, 99.
- Hajnalová, E. (1993): Praveké osídlenie lokality Šarišské Michaľany dokumentované rastlinnými zvyškami. In: *Východoslovenský pravek* 4. Košice 1993, 49 – 65.
- Jenčová, M. (1991): Sídliisko kultúry s východnou lineárnou keramikou v Sečovskej Polianke. In: *Východoslovenský pravek* 3. Košice 1991, 75-86.
- Jenčová, M. (1993): Slovánske objekty v Skrabskom. In: *Východoslovenský pravek* 4, Košice 1993, 185-190.
- Kmeťová, P. (2017): Guláš či stehienko? Zvieracie kostrové zvyšky z halštatských mohýl v Dunajskej Lužnej-Nových Košariskách ako doklad mäsitej stravy? In: *Studia Historica Nitriensia* 2017/ ročník 21/Supplementum – mimoriadne číslo časopisu venované životnému jubileu prof. Petra Romsauera: Sedem decénií Petra Romsauera, s. 137.
- Kotorová-Jenčová, M. (2003): Sídliisko zo záveru doby bronzovej v Nižnom Hrušove. In: *Východoslovenský pravek* 6, Košice 2003, 125-143.
- Kotorová-Jenčová, M. (2004): Laténske osídlenie čičvianskeho hradného kopca, lokalita Sedliská, okr. Vranov nad Topľou. In: J. Gancarski (ed.): *Okres lateński i rzymski w Karpatach Polskich*. Krosno 2004, 197-218.

- Kotorová-Jenčová, M.(2006): Popolnicové polia v slovenskom hornom Potisí. Dizertačná práca.. Rkp.
- Kotorová-Jenčová, M.(2009). Nie sme tu od včera 2. 12+2 archeologických lokalít zemplínsko-šarišského regiónu. Stropkov 2009.
- Kotorová-Jenčová, M. (2018): Sídliisko z neskorej doby bronzovej a z doby halštatskej vo Vlači. In: *Sídla, artefakty a čas.... K životnému jubileu Ladislava Veličačika*. Nitra – Martin 2018, 1–16. V tlači.
- Mačala, P. (1992): Praveké a ranostredoveké osídlenie Vranova a okolia. In: Michnovič, I.: *Dejiny Vranova nad Topľou*. Vranov n. T. 1992, 23-38. ISBN: 80-85174-65-0
- Maudit, J.A. (1979): Keltové. Praha 1979.
- Nestle, M. 2000. Paleolithic Diets: a sceptical view. In: *Nutrition Bulletin*, 25, 43-47.
- Šiška, S. (1995): Dokument o spoločnosti mladšej doby kamennej (Šarišské Michaľany), Bratislava 1995.
- Tomášová, B. (2017): Osídlenie územia Prešova v praveku a včasnem stredoveku. In: Kónya, P. (ed.): *Dejiny Prešova I*. Prešov 2017, 45 - 135.



Obsidánové čepielky (Sečovská Polianka, neolit – kultúra s východnou lineárnou keramikou) a pokus o rekonštrukciu kosáka



Zrnotierka (Sedliská-Podčičva, doba bronzová – gávská kultúra)



Šálky (Vlača, Sedliská-Podčičva, doba bronzová – gávská kultúra)



Šalka a miska (Vlača, doba bronzová – gávská kultúra)



Miniatúrne nádoby (Sedliská-Podčičva, doba bronzová – gávska kultúra)



Nález zuhoľnatelého obilia – časť zrníčok a torzo amfory, ktorou boli prekryté (Sedliská-Podčičva, doba laténska – keltská kultúra)



Nález zuhoľnatelého obilia – detail (Sedliská-Podčičva, doba laténska – keltská kultúra)



Pečenie chleba v hlinenej chlebovej peci (Archeopark Živá archeológia Hanušovce n. T.)



Chlieb pečený v hlinenej chlebovej peci (Archeopark Živá archeológia Hanušovce n. T.)



Pečenie placiek na platni kamennej piecky (Archeopark Živá archeológia Hanušovce n. T.)



Ochutnávka chleba počas archeofestivalu Navar a ochutnaj – Spoznávame dejiny prácou vlastných rúk (Archeopark Živá archeológia Hanušovce n. T.)



Drvenie obilia na replike keltského rotačného mlynčeka (Archeopark Živá archeológia Hanušovce n. T.)