

Diety našich předků



Den co den nakladatelství vydávají, tiskárny chrlí a knihkupectví rozprodají spoustu publikací s “nejzaručenějšími” recepty pro zdraví či štíhlou linii. Kupodivu lidstvu tato zaručená poselství nesdělují pouze lékaři diabetologové, povoláné se cítí být i osobnosti rekrutující se nejen z medicíny, ale i z profesí jí značně vzdálených. A tak čtenář knihu přečte a rázem (pokolikáté už?) začíná od základu měnit svoji stravu, své životní návyky. Málokdo však vydrží absolvovat ozdravnou kúru celou – povětšinou si z ní vybere pasáže, které mu vyhovují. A tak po období útrap se národ rozděluje na dva tábory: přívržence a odpůrce příslušné diety. Než se však spor stačí vyhrotit, přichází na pulty knihkupectví jiná kniha od jiného autora, dřívější hašteření je zapomenuto a lidstvo se nepoučeno vrhá vstříc další sebetyranii.

Naše listování ve starých knihách není argumentem, ale pouhým nahlédnutím do “zaručeně zdravé výživy” tehdejší kuchyně:

Mléko, maso, vejce...?

Mléko je hlavní složkou kuchyně. Mléko skutečně vždy bylo, dosud je a bohdá bude i nadále spolu s chlebem základem stravy. **Mlékem se ráno den začíná, s mlékem se často vaří k obědu, mlékem se pokračuje při svačině a mlékem se končí na večeři.**

Moravský ranhojič Gallaš ve své knize z roku 1826 tuto chválu vzdává, když píše o “bačenkách” na kravských salaších Valašska: *“Místo ovčí žinčice se zde podmáslí pije. Nicméně přece nevyhlížejí naše Valašky při tomto nápoji a sprosté stravě bledé v tváři tak, jak by je podmáslím obličil, vyhlížívají, nýbrž červené jako růže a jejich líčka čistě bubolaté jako jablečka.”*

A totéž, co platí o podmáslí, které je zbaveno tuku jako mléko sbírané, platí ovšem dvojnásob o mléku

plnotučném. **Proto je mléko nejen hlavní, nýbrž nejcennější složkou stravy, která nejen nahradí maso, nýbrž je dokonce předčí.**“Vždyť mléko je tak znamenitou potravinou, že je sama příroda připravila do vínku dětem člověka i mláďatům všech savců. Mléko je předně potravina živící – živí stejně jako maso nebo vejce, neboť obsahuje ony látky, z nichž se mladé tělo buduje a dospělé udržuje, totiž hodnotné bílkoviny. A tak na mléce rostou děti skutečně jako z vody, a to tím lépe, že mléko na rozdíl od masa jim dodá také mnoho vápníku, bez něhož by neměly ani pevné kosti, ani zdravé zuby.”

“Plnotučné mléko, chuti tak lahodné, je i potravina ochranná, ve vrstvě žluťoučké smetany je totiž ukryt týž vzácný vitamin jako ve vaječném žloutku, týž, který jako anděl strážný chrání děti před nakažlivými chorobami, upevňuje jejich zdraví a podporuje zdárný růst.”

Dnešní pohled na zdravou výživu je asi přece jenom poněkud odlišný. Po pouhém přečtení posledního odstavce o žluťoučké smetaně nebo vaječném žloutku pravděpodobně totiž odejdeme k preventivnímu odběru krve na cholesterol.

Jídelníček našich předků

Den	Sytí	Živí	Chrání
Pondělí	polévka s krupicí	s vejcem	pórková
	kynuté knedlíky	s tvarohem	s povidlím
Úterý	bramborová polévka		s chřestem
	opečené kynuté knedlíky	s vejci	a salátem
Středa	kroupová polévka		se zeleninou
	brambory	klobása	špenát
Čtvrtek	smetanová polévka	s vejcem	se zeleninou
	dušené kroupy		rajská omáčka
Pátek	luštěninová polévka		
	knedlíky s praženou houskou	tvarohové	kompot
Sobota	polévka		rajská
	na slanině s bramborem	sázená vejce	salát
Neděle	polévka s krupicovým svítkem		jarní bylinky
	smažené s bramborovým salátem		kůzle
	závin		s revení