

**ALTERNATÍVNE ZDROJE RASTLINNEJ STRAVY V STREDNEJ
EURÓPE****RASTISLAVA STOLIČNÁ**

PhDr. Rastislava Stoličná, CSc., Ústav etnológie SAV, Jakubovo námestie 12, 813 64
Bratislava, Slovakia

It's known that in times of famine people tend to turn back to wild plants and fruits, as well as to old technologies of their processing. To this fact testify a lot of evidence from Central Europe, where alongside developed agriculture, many gifts of nature were utilized.

On the basis of ethnological and historiographic data from Bohemia, Moravia, Poland and Slovakia the author presents alternative sources of meal, oil, sugar, fruits and vegetables.

Kľúčové slová: alternatívne zdroje, strava, stredná Európa
Key words: alternative sources, diet, Central Europe

Čím sa živil človek predtým, ako dospel k vyšším formám poľnohospodárstva, môžeme usudzovať podľa archeologických nálezov a podľa toho, čo dodnes zbierajú a konzumujú tzv. primitívne kmene. Možno to však predpokladať aj zo stravy, ku ktorej sa aj civilizovaný človek obracal v čase hladu. Je známe, že práve vtedy sa ľudia pri získavaní potravín vracajú aj k divo rastúcim rastlinám a plodom a k starým technikám ich spracovania, ktoré sú charakteristické pre skoršie stupne kultúrneho vývinu. Svedčí o tom aj veľa dokladov zo strednej Európy, kde sa popri vyspelom poľnohospodárstve v istých obdobiach a situáciách zúžitkovalo veľa z toho, čo ponúkala voľná príroda.

Alternatívne zdroje múky

Medzi najrozšírenejšie listnaté stromy v strednej Európe patria dub a buk. Oba tieto mohutné stromy boli obyvateľmi priam zbožšťované a kedysi sa vysádzali podobne ako

ovocné sady. Duby uctievali Germáni, ale aj pre polabských Slovanov bol dubový háj posvätným a dub sám bol zasvätený hromovládcovi Perunovi. Zber žaludov bol obrad, ktorý sa zvyčajne vykonával na deň sv. Michala, 29. septembra.

Plody duba – žalude človek oddávna zbieral, pražil ich a uchovával pred vlhkom, lúpал a mlel na múku. Žalude boli pred pestovaním obilnín najdôležitejšou rastlinnou potravinou, obsahujú totiž vedľa bielkovín a tuku, dosť veľa škrobu. Aj starorímski básnici Ovídius a Vergílius chválili žalude ako prvú potravinu človeka a Eusthatios nazval dub „dojkou ľudského pokolenia“.

V strednej Európe sa žalude ako ľudská strava udržali do stredoveku, ale človek sa k nim vracal i neskôr, vždy v dobách hladu, kedy sa z ich múky piekol aj chlieb. Žalude sa na tieto účely najskôr usušili, potom pražili a aby sa zbavili horkosti, vyluhovali sa vo vápennej vode. Až potom sa mleli na múku. Bolo tomu tak napríklad za napoleonských vojen, kedy bol v roku 1817 vydaný zvláštny návod, ktorý hospodárom radil, ako žaludovú múku správne spracovať. Aj počas 1. svetovej vojny rakúsko-uhorský výživový úrad nariadil zber žaludov, aby sa z nich mohla vyrábať múka vo veľkom. Až do 18. storočia sa udržiaval na dedinách zvyk nastavovať žaludovou múkou múku obilnú a tvrdilo sa, že takýto chlieb je stále lepší, ako chlieb upečený z múky hrachovej, ktorý bol u drobných roľníkov bežný.

V obdobiach, kedy bol dostatok obilnej múky, slúžili žalude predovšetkým ako krmivo pre hospodárske zvieratá a vyrábala sa z nich tzv. žaludová káva, ktorá je známa vysokým podielom trieslovín. Pri pražení žaludov dohnedá sa trieslovina v nich celkom nerozkladá, a preto je na rozdiel od iných kávových náhražiek aj odvar z nej horký a má silný staviaci dietetický účinok. Požívala sa preto pri črevných ťažkostiach ľudí i v ľudovom zverolekárstve pri liečbe dobytka.

Ako alternatívne zdroje múky zapadli celkom do zabudnutia tzv. vodné orechy. Sú to plody vodnej rastliny, kotvice plávajúcej (*Trapa natans*), ktorá rástla v jazerách a rybníkoch po celej Európe i v Ázii. Plody tejto rastliny, bohaté na škrob a dusíkaté látky, sa ľudovo nazývali aj „jezuitské orechy“ alebo „vodné gaštany“. Zbierali sa a mleli podobne ako jedlé gaštany na múku. Kedysi museli byť veľmi dôležitou potravinou, ich zásoby sa našli vo vrstvách až 30 cm vysokých. Vodné orechy boli známe aj v starom Ríme a v stredoveku sa umelo nasadzovali do kláštorných rybníkov. V roku 1696 napísali botanici z mesta Bazilej: „Chudobní ľudia ich jedia uvarené ako gaštany a najmä v dobe drahoty tieto ore-



1. Stoklas roľný (*Bromus arvensis*). Ilustrácie z publikácie F. Hron – O. Zejbrlík: Rostliny polí a zahrad (Kapesní atlas). SPN, Praha 1974.



2. Pýr plazivý (*Agropyron repens*)

chy varia, pražia a melú na múku, z ktorej sa pečie chlieb.“ Zo strednej Európy podáva o nich svedectvo Matthioliho herbár. „Ovocie je to čierne, veľkosti gaštanu, trojrohé s tromi špicami. Vonkajšia kôra je tvrdá, tenká a čierna, vnútri je biele mäso, takmer gaštanovej chuti. Jedia ho najmä chudobní ľudia, ale aj sedliaci pri nedostatku obilia ich v dobe hladu varia a sušia, tľú na prášok a pečú z nich chlieb podobne, ako z iných gaštanov“. Zber kotvice plávajúcej bol bežný ešte v druhej polovici 19. storočia na južnom Slovensku. Kotvica však zo strednej Európy postupne vymizla. V 20. storočí ju bolo možné nájsť ešte v južnej a východnej Európe, kde sa jej plody predávali v Maďarsku, Srbsku, na Ukrajine a v Rusku, najmä v povodí Volgy.

Ako náhrada múky sa v strednej Európe používali aj ďalšie divo rastúce rastliny. Patril k nim napríklad pýr (*Agropyron repens*). Jeho korene v čase núdze ľudia vykopali zo zeme, usušili a pomleli. Takáto múka sa pridávala do múky, z ktorej sa piekol chlieb, varila sa z nej polievka, kaša, alebo sa piekli placky. Prípravu múky z pýru dokladá napríklad Etnografický atlas Poľska najmä z oblastí Podhalia, v Malopoľsku, v Kašubsku i Sliezske.

Podobné využitie mal aj stoklas (*Bromus*). Zo semien tejto rastliny sa pripravovala múka, z ktorej sa varila kaša, piekli placky a v oblasti Podkarpatska sa používala aj pri príprave chleba.

Veľmi zaujímavou rastlinou, ktorá sa používala ako zdroj náhrady múky, je steblovka plávajúca (*Glyceria fluitans*), rastúca na vlhkých terénoch. V Poľsku sa ľudovo nazýva „kašinec“, alebo „manová tráva“. Steblovka sa v strave používala najmä u Slovanov, zvlášť v ich pohraničných oblastiach, napríklad na maďarskej nížine a v severovýchodnom Nemecku. Ešte v 19. storočí mala táto rastlina veľký ekonomický význam. Cez poľské prístavy sa vyvážala do Nemecka, kde bola v obchode známa pod názvom „poľská kaša“. O všeobecnom rozšírení zbierania steblovky svedčí aj fakt, že v Poľsku v čase raného stredoveku patrila k povinným dávkam poddaných. Tradícia konzumácie steblovky sa najdlhšie udržala v Poľsku, predovšetkým na jeho severovýchode, a tiež v západnom Malopoľsku.

Etnografické materiály uvádzajú ako alternatívne zdroje múky aj pomletú kôru stromov a drevené piliny, pričom sa najčastejšie spomína breza. K starým núdzovým jedlám na Slovensku patrili aj lieskové jahňady. V zápise kroniky zo Slovenskej Lupče z roku 1867 sa píše, že v čase hladomoru ženy zbierali kvitnúce jahňady, tzv. riasy, vysušili ich, pomleli, pridali trochu múky a piekli z nich chlieb. Podobné správy sú zaznamenané aj z oblasti Liptova a z Horehronia.

Alternatívne zdroje tukov

Pre výživu mali kedysi významnú úlohu lieskové orechy, ktoré v strednej Európe rástli ako bohaté súvislé porasty alebo v lesoch zmiešaných. Ešte v stredoveku bývalo týchto stromov toľko, že poddaní museli odvádzat ich plody panstvu, kde však neslúžili ako pochúťka, ale pretože obsahujú viac ako 60% tuku, lisoval sa z nich stolový olej.

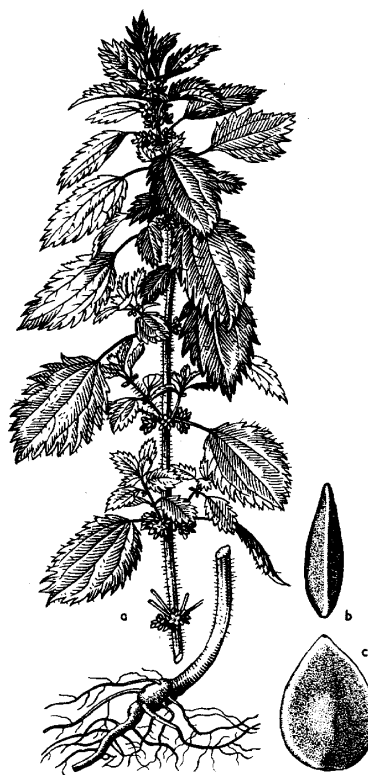
Ďalším veľmi dôležitým plodom lesných stromov boli bukvice. Tiež sa nimi krmil dobytok i lesná zver, avšak pre človeka mali význam najmä ako výdatný zdroj oleja. Lúpané plody buka obsahujú totiž 42-48% tuku. Bukvicový olej, ak bol čisto pripravený, chutil tak dobre ako olej z lieskových orechov a používal sa ako olej stolný. Staré pramene uvádzajú, že ak bol lisovaný za studena, z čerstvých a vylúpaných bukvic, bol lahodný a voňavý, priezračný a trvanlivý a prirovnával sa k olivovému oleju. Naproti tomu olej tlačенý za tepla z bukvic nelúpaných bol žltý a trpký. Aj táto stará technika získavania oleja bola nanovo využitá počas 1. svetovej vojny, kedy bolo zakázané bukvicami kŕmiť statok, ale museli sa odovzdávať na výrobu oleja. Avšak aj bez úradných predpisov sa domáca výroba oleja a jeho využitie zachovalo až do 20. storočia napríklad v oblasti moravsko-slovenských hraníc. Tu sa používal na smaženie, ako omasta na zemiaky a potieral sa ním aj suchý alebo opečený chlieb. Bukvicový olej sa používal aj ako liek.

Sladké vylúpané oriešky z bukvic sa jedli tiež ako pochúťka a predávali sa bežne napríklad na trhoch v Poľsku a v Prahe, kde je o tom doklad ešte z roku 1903.

K veľmi ceneným divokým porastom patrili vždy aj kríky bazy čiernej (*Sambucus*). Ludo-vá viera pripisovala baze obrovskú liečivú silu a dokonca aj nadprirodzenú a čarovnú moc. Kedysi vraj pod ňou sídlili domáci bôžikovia, ktorí opatrovali domácnosť, preto môžeme na dedinách vidieť rásť čiernu bazu v blízkosti domov dodnes. Tento ker predstavoval pre ľudí celú lekárňu, liečivé sú jeho kvety, bobule, kôra, dreň i drevo. Zo zrelých čiernych plodov sa kedysi pripravoval „divotvorný driják“, s ktorým sa úspešne obchodovalo.

Okrem liečebných vlastností má baza i ďalšie prednosti. Silne farbí, pretože obsahuje stálofarebné farbivo anthokyan. Keďže obsahuje veľa pektínu, varil sa z čiernych plodov lekvár. Na Slovensku sa varil z bazy tiež prívarok, ktorý sa zahusťoval múkou a mliekom, na južnej Morave bola známa príprava „bezinkovej“ kaše, ktorá sa zahusťovala krupicou, mastila sa maslom a posýpala tvarohom.

V Čechách v chudobnejších domácnostiach, kde nechovali ani kravu, používali bazu aj na prípravu masla. Zrelé rozmliaždené čierne bobule sa dali pomaly variť. Počas varu z nich vystupovali olejnaté látky, ktoré sa postupne zbierali. Keď táto masť vychladla a stuhla,



3. Žihľava (*Urtica*)



4. Loboda (*Atriplex hortensis*)

kladá Hospodárska encyklopédia z 80. rokov 18. storočia. Tá podáva podrobný návod, ako brezy navŕtávať, aby sa nepoškodili a popisuje, že urodzení páni brezovú vodu ešte vylepšujú medom a nechávajú skvasiť ako medovinu alebo namiesto medu do nej pridávajú hrozienka. Kniha tiež radí: „Keď je miazga moc sladká, môže sa z nej variť sirup alebo cukor, či skôr manna“.

Na poľsko-litovskom a poľskom-ruskom pohraničí sa šťava získavala aj zo stromov horského javora-kľenu a pila sa najmä v čerstvom stave. V Karpatoch napríklad Gorali, a tiež v Sudetoch ľudia radi hasili smäd aj javorovou šťavou. V južnom Veľkopoľsku bol rozšírený zvyk získavať šťavu zo stromov divo rastúcej višne a na Slovensku aj z buka. Takto získané nápoje majú u Slovanov ustálené názvy: „miazga“, „miazdra“, „sok“ a „oskola“

V dobách Márie Terézie sa na jej vlastný popud konali pokusy so získavaním cukru z javorovej šťavy, ktorá sa dovtedy používala len ako ľudový nápoj. V Bratislave napríklad vyrábala akýsi lekárnik z javorovej šťavy cukor už v roku 1778. V Čechách sa v tom čase podarilo vyrobiť cukor z javora -kľenu. Táto forma cukrovarníctva rozkvitla najmä počas napoleónskych vojen, keď vysoko stúpila cena trstinového cukru, ktorý sa vojenskou blokádou nedal dovážať. V roku 1811 bola v Rakúsko-Uhorsku ustanovená pod patronáciou cisára zvláštna komisia pre pokusy s výrobou javorového cukru. Avšak v podmienkach strednej Európy sa takto získavať cukor neoplatilo, pretože javory tu rastúce ronili miazgu menej sladkú, ako druhy severoamerické, kde jeden strom dáva na jar až 3 kg cukru. A tak postupne, najmä po presadení sa cukrovej repy, javorový a brezový sirup ako možný zdroj cukru upadol celkom do zabudnutia.

mala farbu i tvárnosť, ktorá sa ponáša na maslo. Toto „bezinkové“ maslo sa používalo ako omasta na jedlo i ako liečivé „mazanie“, najmä pri zápale pľúc.

Alternatívne zdroje cukru

Stromy neposkytovali človeku len svoje plody, ale niektoré z nich i sladkú miazgu. Najmä javor a breza zjara tzv. „krvácajú“ a sú plné miazgy, ktorá sama vyteká z poranených miest kmeňa.

Javorová miazga obsahuje dosť cukru, a tak sa ľudia snažili pripraviť z nej sladidlo, podobne, ako to robili niektoré americké indiánske kmene. V podmienkach strednej Európy ponúkala ľuďom zdroj cukru najmä breza. Miazga z nej nie je však taká sladká ako javorová, pretože neobsahuje sacharózu, ale fruktózu, ktorá menej sladí. V našich podmienkach preto neslúžila brezová šťava, či už čerstvá ale skvasená, na výrobu cukru, ale ako osviežujúci nápoj. Tento zvyk narezávať kôru brezy a zachytávať jej šťavu do nádoby bol známy v Čechách, na Slovensku, ale najmä v Poľsku, na Ukrajine a v Rusku. Získavanie brezovej šťavy ako bežný jav do-

Alternatívne zdroje ovocia a zeleniny

Les od nepamäti poskytoval aj zdroje vitamínov, ktoré človek vždy inštinktívne vyhľadával, aby dodal svojmu organizmu ochranné látky. Oblasť strednej Európy bývala bohatá na lesné a plané ovocie.

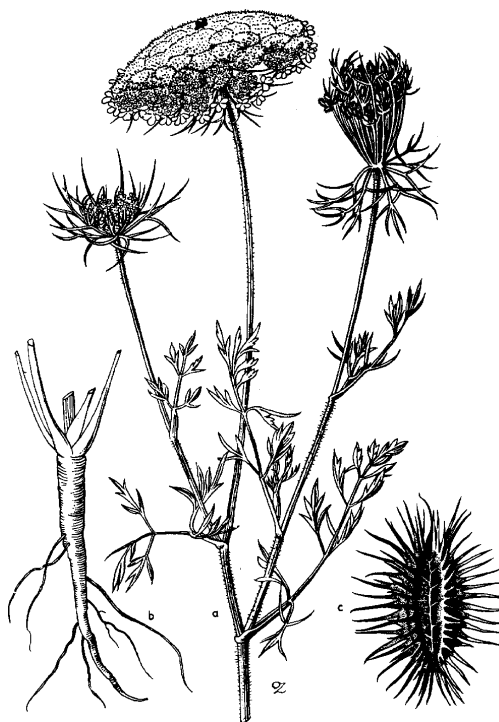
Lesné jahody (*Fragaria vesca*) sú dodnes veľmi obľúbené, najmä pre svoju neopakovateľnú vôňu, ale obsahujú aj vysokú hladinu vitamínu C. K jahodám sa tradične jedol chlieb a zapíjali sa kyslým alebo sladkým mliekom, čo vytvára takmer ideálne vyváženú kombináciu živín.

Z čučoriedok (*Vaccinium myrt.*), ktoré obsahujú najmä vitamín A, sa na dedinách často varil sirup, ktorý sa používal ako liek na žalúdok. V niektorých regiónoch sa varil aj čučoriedkový lekvár a plody sa sušili a užívali ako liek pri črevných ťažkostiach. Z čučoriedok sa kedysi pripravovala aj mliekom a medovníkom zahustená omáčka, na Morave a v južných Čechách známa pod názvom „žahúr“, ktorú v 16. storočí s obľubou konzumovali aj mešťania.

V ihličnatých lesoch a na horských stráňach rástli aj brusnice (*Vaccinium vitis idaea*). Keďže sú dosť trpké, nejedávali sa čerstvé, ale zavárali sa, podobne ako im podobná kľukva (*Oxycoccus*). Tá zasa rástla na rašelinách a v močaristých lesoch. Jej plody sa oberali až po prvom mraze.

Veľmi často sa zbierali lesné maliny (*Rubus idaeus*). Tam, kde ich bol dostatok, nechýbala v domoch kvasená malinová šťava alebo lekvár. Zo starých prameňov sa však dozvedáme, že kedysi sa v zámožnejších rodinách z malín i jahôd varila voňavá kaša s medom a vínom. Najmä v moravských a slovenských Karpatoch, ale aj na veľkom území Poľska sa urodilo dosť aj černíc (*Rubus fruticosus*). Z nich sa varil lekvár a dorábalo sa aj chutné víno. Všetky tieto lesné plody, bohaté na vitamín A, a najmä vápnik, dopĺňali jedálny lístok ľudí v letných mesiacoch.

Na jeseň, najmä po prvých mrazoch, ľudia zvykli zbierať ako doplnok stravy aj ďalšie divo rastúce plodiny. Boli to napríklad plody jarabiny (*Sorbus*), obsahujúce zvláštny alkoholický cukor – sorbit. Na Slovensku a v Čechách sa jedli namrznuté surové, alebo sa z nich robila domáca pálenka. Na Spiši ich podávali ako prílohu k mäsu. V 16. storočí ich slovenskí poddaní zbierali pre vojsko bojujúce proti Turkom a usušené odovzdávali do hradných komôr. V Poľsku sa z jarabín pripravovalo víno alebo šťava, ktorá sa pila zriedená vodou. Vo Veľkopoľsku sa varil aj jarabinový lekvár. Jarabiny mali širšie uplatnenie najmä u východných Slovanov. Z podobných stromov ako jarabiny, ktoré sa nazývali brekyne alebo mukyne, a rástli v teplejších oblastiach, sa oberali malé plody, podobné čerešničkám a varila sa z nich kaša alebo sa usušili a potom sa z nich piekol sladký chlieb.



5. Mrkva obyčajná (*Daucus carota*)

Iným ovocím, ktoré dávala voľná príroda, boli drienky a dráče. Dráče sú plody keru dráča obyčajného (*Berberis*), ktorý kedysi hojne rástol na suchých stráňach. Neskôr bol však ničený, pretože sa na ňom prechodne vyvíja parazit, tzv. hrdza obilná, ktorá napadá obilie a ohrozuje úrodu. A tak tieto malé červené plody, ktoré rastú zoskupené do malých hrozienok, zo strednej Európy takmer vymizli. Pritom staré pramene uvádzajú, že sa šťava z nich používala najmä proti skorbutu. Matthioli písal, že plody drienok a dráča sa dali skvasiť s medom, aby hasili smäd a páľčivosť pri zimnici a že sa sušievali alebo nakladali do soli do zásoby. Hospodárska encyklopédia z 18. stor. uvádzala: „Kyslé šťavy dráča sa môžu užívať namiesto citrónov, napríklad aj pri príprave anglického punča.“ Tieto plody skutočne obsahujú veľa kyseliny citrónovej a jablčnej a v takomto prostredí sa aj vitamín C dobre uchováva. Z drienok sa kedysi na Slovensku a v Poľsku, kde ich bolo vždy dostatok, varil lekvár a robilo sa víno, prípadne šťava a pripravoval sa ocot.

K dávno zabudnutému planému ovociu patrí aj divý egreš (*Ribes grossularia*), ktorý rástol najmä na vápencových skalách. Na Slovensku sa z neho robil sladkokyslý prívarok s mliekom, ktorý zámožnejší jedli k mäsu.

Ešte kyslejšie a trpkjšie boli plody trnky (*Prunus*), ktorá sa v strednej Európe dodnes bohato vyskytuje na stráňach a medziach. Dnes ľudia robia z trnok najmä podomácky víno, ale kedysi sa uvarené i jedli. Zbierali sa po prvom mraze, kedy zmäkli. Často sa len piekli nasucho na ohni.

Z planého ovocia sa zbierali najmä jablká (*Malus silvestris*) a hrušky (*Pirus piraster*), ktoré sa uchovávali v slame alebo sa sušili. Uvarené sušené plátky patrili k tradičnej súčasťi vianočných obradových jedál najmä v horských regiónoch Slovenska. Usušené a rozdrvené hrušky boli tiež obľúbenou posýpkou na koláče na Morave i na západnom Slovensku. Z čerstvých pláňok sa pripravoval v domácnostiach ocot, ktorý sa zúžitkoval najmä v čase pôstov, kedy sa pripravovalo veľa kyslých polievok a prívarkov.

Dodnes sa na dedinách zbierajú šípky, plody ruže planej (*Rosa canina*). Najmä v horských oblastiach boli šípky vždy dobrou zásobárňou vitamínu C. Zo šípok sa robilo veľmi chutné víno, plody sa tiež sušili a varili na hustý lekvár. Z lekváru sa robila aj polievka, omáčka či kaša. Zo sušených plodov sa pripravoval čaj, ktorý napriek tomu, že sa varí, obsahuje ešte dosť vitamínu C.

Na čaj sa bežne zbieral tiež kvet lipy, čiernej bazy a v lese mladé jahodové, malinové a černicové listy, na lúčach kvety a listy rumančeka, repíka, blyskáča atď.

Široké uplatnenie v ľudovom lekárstve mal jalovec (*Juniperus communis*). Z jeho plodov sa pripravoval extrakt, používaný ako liek na ochorenie pľúc, čriev a žalúdka. Vo Veľkopoľsku a v oblasti Pomoria sa používal tiež ako liek pre kone. Všeobecne bolo známe, že pálené plody jalovca majú dezinfekčný účinok. Preto sa často používal na okiadenie domu, v ktorom bol chorý, alebo v dome zosnulého. V oblasti Karpát, a tiež vo východnom Poľsku sa dymom z jalovca okurovali choré zvieratá a bol to aj tradičný prostriedok proti urieknutiu. Plody jalovca sa ešte na začiatku 20. storočia používali na domácku výrobu piva. Usušené bobule sa potĺkli v stupe a zaliali sa teplou vodou. Na druhý deň sa potom nálev varil v kotli a pridal sa chmel. Pivo bolo dobré aj uvarené s medom, prípadne cukrom a podávalo sa napríklad u Kurpiov v Poľsku na výročné sviatky, ale najmä na krstinách a svadbách. Známa bola aj príprava jalovcového vína, doložená napríklad z juhovýchodného Poľska. Ešte častejšie sa plody jalovca používali na prípravu pálenky, a to v Poľsku a na Slovensku najmä v oblasti Bielych Karpát, kde sa robila obľúbená borovička. No z plodov borievok sa zvykol variť tiež lekvár a niekedy sa konzumovali aj čerstvé. V kuchyni sa jalovec používal i ako korenie. Muži si plody jalovca miešali do tabaku pri fajčení fajky.

Najmä na jar príroda poskytovala ľuďom potrebné zdroje vitamínov aj v podobe divo rastúcej zeleniny. V ľudovej kuchyni sa bežne konzumovala mladá nasekaná žihlava (*Urtica*). Pripravovala sa z nej polievka alebo prívarok a pil sa liečivý odvar. Žihlava bola tradičnou súčasťou obradového jedla z vajec a údeného mäsa na sviatok Veľkej noci. Takýto pôvodný špenát sa pripravoval tiež z listov štiavu kyslého (*Rumex acetosa*) a lobody (*Atriplex hortensis*). Podľa Maurizia boli tieto merlíkovité rastliny bežnou stravou napríklad na Ukrajine, kde sa nazývali „natyna“. Varili sa najmä v období Veľkého pôstu pred Veľkou nocou. Štiav bol aj neodmysliteľnou súčasťou jarnej polievky „šči“ v Rusku, ktorá sa dopĺňala smotanou a vajcami. V Európe sa kedysi pestoval aj v záhradách a je zaujímavé, že v roku 1895 sa v Paríži predalo ešte 20 miliónov kg štiavu, zatiaľ čo v strednej Európe sa už nepestoval. Materiály Etnografického atlasu Poľska dokladajú v čase hladu aj konzumáciu bodliakov (*Cordus*) a kysličky, ľudovo „zajačej kapusty“ (*Oxalis* a.). Mladé bodliaky sa pripravovali ako šalát, varila sa z nich polievka alebo hustejší prívarok. Zvlášť populárne boli tieto jedlá v oblasti Podhalia a v Malopoľsku. „Zajačia kapusta“, nazývaná tiež „zajačí štiav“, je nízka rastlina rastúca v lesoch, má kyslasté listy podobne ako štiav, a najmä deti ho obľubujú jesť surové. V čase hladu sa však aj z tejto rastliny pripravovala kyslá polievka – „baršč“. Polievky alebo prívarky sa v čase núdze pripravovali aj z listov podbela (*Tussilago farfara*), púpavy (*Taraxacum officinale*) a chrenu (*Armoracia rusticana*).

Konzumoval sa aj divo rastúci paštrnák (*Pastinaca*) alebo mrkva (*Daucus carota*), podobne ako ďalšie rastliny, ktoré mali múčnaté korene alebo hľuzy. Tie slúžili ako podstatný zdroj stravy najmä v čase, keď ešte nebolo známe pestovanie zemiakov. Niektoré z nich sa jedli surové alebo uvarené, z iných sa varili odvary, ktoré sa používali ako lieky, iné sa namáčali do alkoholu. V oblasti Spiša bolo vykopávanie a zbieranie koreňov samostatným zamestnaním po celé 18. a 19. storočie. Zberači – „wurzelsgräber“ korene predávali na trhoch alebo krčmármi, lekárnikom a olejkárom.

Akési prvotné šaláty sa pripravovali z listov divo rastúceho cesnaku (*Allium*), štiavu, žeruchy, potočnice (napr. *Cardamine amara*, *Lepidium*, *Nasturtium officinale*), čakanky (*Cichorium intybus*), blyskáča jarného (*Ficaria verna*). Kedysi známou šalátovou rastlinou bola aj valeriánka (*Valerianella olitoria*), ktorá sa spomína už v ručne písaných kuchárskych knihách. Aj slez (*Malva neglecta*) je starou kuchynskou rastlinou, používanou na šalát, aj ako korenie. Na šalát sa pripravovali aj listy mlieča roľného (*Sonchus arvensis*), ľudovo nazývaný „štrbák“. Zo starých prameňov vieme, že sa zbierali aj listy bolševníka – boršča (*Heracleum sphondylium*), ktorý Maďari nazývali „šalátom Slovákov“. Všetky tieto listy obsahujú veľa dokonalých bielkovín a vedľa rôznych fermentov i vitamíny, najmä C a A, ďalej dostatok železa a vápnika a iných zásaditých látok. Zelené surové šaláty znamenali dôležitý prvok výživy ľudí v jarnom období proti únave a skorbutu. V menších mestečkách sa na Slovensku predávali na trhoch ešte v prvej polovici 20. storočia. Je len na škodu, že postupnou „civilizáciou“ človeka sa na ne v kuchyni strednej Európy, na rozdiel napríklad od južnej Európy, zabudlo.

Z načrnutého prehľadu zreteľne vyplýva, akou bohatou zásobárňou potravín bolo pre ľudí prírodné prostredie, ktoré ho bezprostredne obklopovalo. (A to nebolo spomenuté zbieranie húb alebo lov zvierat.) I keď v oblasti strednej Európy tvorili základ výživy ľudí produkty získané z poľnohospodárskej činnosti už celé stáročia, predsa v nej boli vždy prítomné aj produkty získané z voľnej prírody. Ich zastúpenie sa zväčšovalo vždy v obdobiach, keď produkcia alebo trh s bežnými potravinami zlyhal. Mnohé z nich sú však vítaným sposením jedálneho lístka aj súčasných ľudí.

PRAMENE

- BOHDANOWICZ, J.: Pożywienie. In: Komentarze do Polskiego Atlasu Etnograficznego. Polskie Towarzystwo Ludoznawcze – Wydawnictwo, Wrocław 1996, s. 10-21.
- BOHUSZEWICZ, Z.: Rosliny jadalne dziko rosnące. Warszawa 1955.
- ČERNÝ, V.: Les a člověk v historickém vývoji. In: Československý les. Praha 1933.
- Herbář aneb bylinář vysoce učeného a vznešeného pana doktora Petra Ondřeje Matthioli skrze Joachyma Krameria v slavném říšském městě Norimberce lékaře a doktora. Z německého pak jazyku v český přeložený. 1596.
- HOOPS, J.: Waldbäume und Kulturpflanzen im Germanischen Alterthum. Strassburg 1905.
- CHETNIK, A.: Pożywienie Kurpiów. Jadło i napoje zwykłe, obrzędowe i głodowe. Kraków 1936.
- JOSTOWA, W.: Z życia góralskiej biedoty w XIX wieku. Wierchy, 20, 1953, s. 117-122.
- JOSTOWA, W.: Pożywienie pasterzy, zbójników i myśliwych tatrzańskich. Wiedza i Życie, 21, 1954, s. 96-98.
- MALICKI, L.: Zbieractwo roślin i produktów dzikich na Pomorzu. Litery, 9, 1971, s. 14-16.
- MARKUŠ, M.: Zberné hospodárstvo na Horehroní. Slov. Národop., 9, 1961, s. 190-242.
- MARKUŠ, M.: Zberné a koristné hospodárstvo. In: Slovensko, Lud II., Obzor, Bratislava 1975, s. 741-754.
- MAURIZIO, A. M.: Die Geschichte unserer Pflanzennahrung. Paul Parey, Berlin 1927.
- MOLCZANOVA, L. A.: Materialna kultura Belorusov. Minsk 1968.
- NOVÁK, F. A.: Veľký obrazový atlas rastlín. Mladé letá, Bratislava 1976.
- SZAFER, W.: Kilka uwag o tzw. mannie. Orli lot 2/3, 1929.
- SZAFER, W.: Rosliny polskie. Warszawa 1967.
- ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, M.: Česká strava lidová. Družstevní práce, Praha 1945, s. 15-75.
- ZÍBRT, Č.: Česká kuchyně před sto lety za dob nedostatku. A. Neubert, Praha 1917.

ALTERNATIVE SOURCES OF VEGETABLE DIET IN CENTRAL EUROPE

Summary

It is known that in times of famine people tend to turn back to wild plants and fruits, as well as to old technologies of their processing. To this fact testify a lot of evidence from Central Europe, where alongside developed agriculture, many of the gifts of nature were utilized. As alternative source of meal acorns were used which were first dried, then roasted and macerated in lime water. Then they were ground into meal that was mixed with cereals and used for baking bread. Entirely forgotten are *vodné orechy*, "water nuts" (*Trapa natans*) which grew at lakes and ponds. They were dried and ground into meal, similar to chestnuts. Meal was made also from other plants, like the couch (*Agropyron repens*), field brome (*Bromus*), floating sweet-grass (*Gluceria fluitans*). A substitute for meal used to be also sawdust and ground tree bark or catkins. An important alternative source of oil were hazelnuts and beech seeds, out of which kitchen oil was pressed. People knew how to make butter by boiling fruits of the black elder (*Sambucus*). In the spring, trees, especially the birch and maple gave sweet juices that used to be drunk mixed with water or they were processed by fermentation. However, the attempts to make sugar out of these juices were unsuccessful. The forest was also a source of vitamins. The area of Central Europe is rich in wild berries: strawberries (*Fragaria vesca*), bilberries (*Vaccinium myrt.*), cowberries (*Vaccinium vitis idaea*), cranberries (*Vaccinium oxycoccus*), raspberries (*Rubus idaeus*), blackberries (*Rubus fruticosus*), out of which jam, gruel, and various sirups and wines were

made. These fruits were a diet supplement especially in the summer. In the autumn fruits of the service-tree (*Sorbus*) used to be gathered which were either consumed frost-bitten, or jam, sirup, wine and liquer were made out of them. In a similar way were utilized fruits of the blackthorn (*Prunus*) and barberry (*Berberis*) the juice of which was a good scurby medicine. To the forgotten wild fruits belong also gooseberries (*Ribes grossularia*), out of which spicy sour-sweet meet sauce was made.

Also other wild fruits were gathered, mainly apples (*Malus silvestris*) and pears (*Pirus piraster*) which were usually dried and boiled. Fresh fruits were processed into home-made vinegar. Still in the present time, peoply in the countryside gather rose hips, fruits of the wild rose (*Rosa canina*), out of which tea and wine as well as jam for soups and souces is made. In the folk cuisine the juniper fruits (*Juniperus communis*) had a broad application. These fruits were used for making beer, wine, liquer, jam, and they were used as seasoning as well. Another sources of vitamins were various plants. Leaves of the nettle (*Urtica*), sorrel (*Rumex acetosa*), orache (*Artriplex hortensis*) and wood-sorrel (*Oxalis a.*) and the like were commonly consumed in the form of soups and dopes. Also the wild parsnip (*Pastinaca*) or carrot (*Daucus carota*) were consumed, similary to other plants with floury roots or bulbs. Fresh salads were made from the leavs of wild garlic (*Allium*), chickory (*Cichorium intybis*), and buttercup (*Ficaria verna* of *Ranunculus* family), etc. All these plants contain many proteins, ferments and vitamins, mainly vitamine C and A, as well as iron and calcium. It can only be considered a loss that with gradual "cilization" of the man, they have almost completely disappear from the Central European cuisine.