

Prajídla

Úvod

Četl jsem Osadu havranů a Lovce mamutů a Minehavu. Bavilo mě to a tak jsem si na to začal hrát. Zkusili jsme si vařit svá pravěká jídla.

Starší doba kamenná

Ve starší době kamenné lidé měli oheň, lovili zvířata a sbírali jahody a různé jiné plody. Ale nepěstovali obilí, nechovali zvířata a nevyráběli nádoby z hlíny.

K obědu si mohli upéci maso na ohni a jako dezert jablíčko s oříškem.



ohniště lovců mamutů, Lubná

https://rakovnický.deník.cz/zpravy_region/v-lubne-bylo-nalezeno-sidliste-takzvaných-lovců-mamutů-20180829.html

Špízi

Potřebujeme: slaninu, cibulku.

1. Špek a cibulku nakrájíme pazourkovým nožem.
2. Napícháme na klacík.
3. A opečeme.



Ryba v popelu

Potřebujeme: lopuch, kopřivu, travu, pstruha.

1. Vezmeme vykuchanou syrovou rybu.
2. Zabalíme do kopřivových a lopuchových listů.
3. Svážeme trávou.
4. Na 20-30 minut zahrabeme do horkého popela.



Mladší doba kamenná

Lidé se usídlili na jednom místě, postavili si domy a pole. Na poli pěstovali pšenici a ječmen a hrášek. Chovali krávy a prasata na mléko a maso a na orání. Vyráběli si misky a hrnce z hlíny. A měli zrnотěrku na drcení obilí. Mohli si uvařit polívku nebo kaši a placku z mouky. Ale nemohli smažit, protože by hrnce pukly.

Pšeničná placka

Potřebujeme: pšenici, sůl, sádlo, pažitku.

1. Nameleme pšenici.
2. Smícháme s vodou a solí aby vzniklo těsto.
3. Dáme na pánev a začneme na sucho opékat.
4. Hotovou placku dáme na talíř, potřeme sádlem a posypeme pažitkou.



Když jsme ji pekli poprvé bylo to hrozně tvrdé, ale chutnalo to moc dobře. Jednou jsme placku upekli na kameni. Pak jsme pekli na pánvi. A mouku drtili na zrnотěrce, ale bylo to moc namáhavé a tak jsme koupili kafemlýnek a mleli mouku v kafemlýnku. Teď dělám placky hodně často a tenké takže jsou moc dobré a křupavé. Používám normální hrubou mouku.



nalezený
hliněný
model
pece (asi),
Bylany,
mladší doba
kamenná
<https://archaeo3d.com>



Sladká kaše

Potřebujeme: pšenici, mléko, med, sušené jablko, oříšky.

1. Nameleme pšenici.
2. Smícháme s mlékem a dáme přes noc v lednici nabobtnat.
3. Mícháme v hrnci a vaříme dokud kaše nezhoustne.
4. Nandáme a přidáme med, jablko a oříšky.

Bylo to moc sladké a trochu pšeničné, příště tam dáme méně medu. Člověk si dneska kaši osladí cukrem. V pravěku člověk neměl cukr, ale měl med a ovoce.



Slaná kaše

Potřebujeme: pšenici, pečené vepřové se šťávou a tukem, cibulku nebo pažitku, sůl.

1. Nameleme pšenici.
2. Smícháme s vodou a dáme přes noc v lednici nabobtnat.
3. Mícháme v hrnci s masem a šťávou a vaříme dokud kaše nezhoustne.
4. Nandáme a přidáme pažitku a sůl.

Bylo to moc mastné.



Špenát

Potřebujeme: vejce, sádlo, vodu a kytky – pampelišku, pažitku, jitrocel, ptačinec, fialky.

1. Natrháme kytky na špenát.
2. Namažeme pánev sádlem a kytky vysypeme na to.
3. Přilijeme vodu.
4. Chvilí dusíme a potom tam dáme vejce a osolíme.
5. Mícháme dokud vejce nezhoustne.

Povedlo se to, ale podařilo se nám to připálit. Jednou jsem to vařil ve skautu a bylo to lepší. V pravěku člověk použil ptačí vajíčka místo slepičích a musel to vařit jako kaši protože pánve nebyly.



Zubří polévka

Potřebujeme: hovězí kosti, ptačinec, pampelišku, divokou pažitku i s cibulkami, řebříček, svízel, ječmen, sůl.

1. Ječmen dáme přes noc nabobtnat.
2. Ořežeme z kostí křemencovým nožikem maso.
3. Maso dáme do hrnce a uděláme vývar.
4. Nakrájíme křemencovým nožikem kytky a ječmen.
5. Dáme do vývaru uvařit a osolíme.

Bylo to hrozně moc dobré!



Čaj

Potřebujeme: sušené bylinky (listy vrbky, květy heřmánku, květy lípy) a horkou vodu.

1. Vezme se bylina a vhodí se do hrnku.
2. Zalije se horkou vodou.
3. A nechá se vychladnout pak se dá pít.

Nejlíp chutnala vrbka tu si vařím dodnes, nejlíp voněl heřmánek, a lípa byla hezky žlutá



Doba bronzová

Z doby bronzové se u nás našli dírkované hrnce, které nejspíš sloužili na odkapávání a to znamená, že lidé uměli udělat tvaroh a sýr z mléka. Mléko jim dlouho nevydrželo a kyslo a udělal se třeba kefír. Archeologové našli také zbytky kynutých bochánků, ale podle složení spíš nebyli z kvásku, ale ze zkvašeného mléka.



cedník z doby bronzové, Štramberk
<https://www.esbirky.cz/predmet/18318256>

Kefír

Potřebujeme: Mléko a kefír.

1. Do sklenice nalijeme půl litru mléka a tři lžíce keфіru.
2. Zamícháme a jeden den se kefír nechá na stole, další den se dá do lednice.
3. Třetí den je hustý a kyselí a dá se pít.

Samotný mi nechutnal, ale s jahodami byl dobrý.



Tvarohový sýr (panýr)

Potřebujeme: Plnotučné mléko a ocet.

1. Mléko se nalije do hrnce a začne se vařit.
2. Když mléko vře, pomalu se přilévá ocet (maximálně 50 mililitrů). Mléko tím zhrudkovatí.
3. Potom se nalije do cedníku, který je vyložený plínkou.
4. Když po vycedění zbývají už jen hrudky v plínce, tak se prolíje vodou aby se odstranila chuť octa.
5. Pak se osolí, zamotá pevně do plínky, dá do lednice a zatíží něčím těžkým, aby se vylisoval.
6. Nakonec se nakrájí a sní.

Je dobrý s chlebem, nebo se dá opéct.



Kefírem kvašený chleba

Potřebujeme: kefir, žitná mouka, pšeničná mouka, voda, sůl a kmín.

1. Smícháme 100 g žitné mouky a 120 g kefiru.
Zakryjeme igelitem a na 20 hodin necháme kynout
2. Přidáme 50 g vody a 150 g pšeničné mouky a velkou lžičku soli a malou lžičku kmínu
3. Těsto vylejeme na pomoučenou plochu a přeložíme shora, zleva, zprava, zdola, a necháme 1 hodinu kynout.
4. Do spodní části trouby dáme pekáč a víčko a rozpálíme na 250°C.
5. Na rozpálený pekáč vyklopíme chleba zaklopíme a 10 minut pečeme. Potom sundáme víčko a 20 minut pečeme.
6. Pak se chleba vyndá a nechá se vychladit.



Chleba mi chutnal, ale lepší byl kváskový. Také moc nenakynul a to i ten kváskový nakynul 2x víc.

Doba železná

V době železné lidé víc chovali slepice, ale ne moc. Díky tomu si mohli uvařit slepičí polévku.

Keltové uměli vyrobit rotační mlýnek na mouku, která byla mnohem jemnější a dala se zkvasit, takže si mohli upéct kynutý chleba.



skutečný keltský mlýnek (České Lhotice) a jak se s ním pracovalo

<https://www.archeologienadosah.cz/clanky/od-drtidla-k-vodnim-mlynem-aneb-jak-se-drive-mlela-mouka>, 12/2011 ŽIVÁ ARCHEOLOGIE – REA

Kuřecí polévka

Potřebujeme: slepičí skelet, ptačinec, pampelišku, divokou pažitku i s cibulkami, řebříček, svízel, ječmen, sůl, sedmikrásky.

1. Ječmen dáme přes noc nabobtnat.
2. Skelet dáme do hrnce a uděláme vývar.
3. Nakrájíme kytky a ječmen a dáme do vývaru uvařit.
4. Osolíme a ozdobíme sedmikráskami.



Kvásek

Potřebujeme: vodu a žitnou mouku.

1. Smícháme 100 g vody a 100 g mouky v neuzavřené sklenici. Která je zakrytá utěrkou.
2. Druhý den jsou vidět bubliny. Přimícháme 100 g vody a 100 g mouky.
3. Třetí den přimícháme 100 g vody a 100 g mouky.
4. Čtvrtý den už jen 50 g vody a 50 g mouky.
5. A pátý den se už dá péct.

Moc se mi líbilo, když nám kvásek utekl ze sklenice.



Kváskový chleba

Potřebujeme: kvásek, pšeničná mouka, voda, sůl a kmín.

1. Smícháme 170g vody a 300 g mouky 300 g kvásku a velkou lžičku soli a malou lžičku kmínu v míse. Zakryjeme igelitem a na 10-12 hodin necháme kynout.
2. Druhý den jsou vidět bubliny. Těsto vylejeme na pomoučenou plochu a přeložíme napůl shora, zleva, zprava, zdola, a necháme 2 hodiny kynout.
3. Do spodní části trouby dáme pekáč a víčko a rozpálíme na 250°C.
4. Na rozpálený pekáč vyklopíme chleba zaklopíme a 10 minut pečeme. Potom sundáme víčko a 30 minut pečeme. Pak se chleba vyndá a nechá se vychladit.



Když jsme chleba dělali poprvé, tak byl moc dobrý ale napodruhé byl moc mokrá. Mně sice chutnal, ale ostatním moc ne. :_(

Doba Germánů

Germáni žili v Čechách a bojovali s římskou říší. Římané o nich psali v knihách jak jsou divní když pijí mléko, jedí máslo (to je leda na zranění) a žerou oves, který je přece jenom pro koně!!!

Ovesná kaše s třešněmi

Potřebujeme: ovesné vločky, mléko, třešně, med.

1. Vezmeme ovesné vločky a zalijeme mlékem aby byly těsně ponořené.
2. vločky dáme přes noc nabobtnat.
3. Ráno můžeme přidat mléko a ohřát.
4. Potom přidáme třešně, med a můžeme sníst.

Kaše mi hrozně moc chutnala a vaříme si jí pořád.



Máslo

Potřebujeme: smetanu ke šlehání.

1. Šleháme smetanu dokud z ní není šlehačka a potom ještě než se úplně nerozdělí a není z ní máslo a dole taková vodička.
2. Máslo vyndáme a vymačkáme z něj ještě trochu vodičky.
3. Pak se musí prohníst v ledové vodě. Potom se dá máslo jíst.

Máslo mi moc chutnalo hlavně s bylinkami.



Slované

Během stěhování národů k nám přišli Slované a už zůstali. Do hrobů si dávali slepičí vejíčka. Archeologové našli vlašské ořechy, proso, kopr a když byli křesťané tak i víno. V jejich knihách se píše že pekli chleba a koláče, topinky, jedli hrách a zelí, kaše, sýry, pěstovali jablka, hrušky a broskve, pili víno a pivo, kupovali si ryby solené nebo uzené.

vejíčko ze slovanského hrobu, Hradiště u Znojma

https://www.idnes.cz/cestovani/po-cesku/muzeum-velke-moravy-znojmo-hradiste-svateho-hypolita.A170510_083156_po-cesku_hig



Koláče

Potřebujeme: sladké kynuté těsto, hrozny, jahody, tvaroh, med, jablko, vejíčko, vlašské ořechy.

1. Z těsta vytvarujeme koláče s vyšším okrajem.
2. Na koláč natpáláme výplň. Výplň jsou jahody, hrozny, tvaroh smíchaný s vejíčkem a medem, nebo mleté ořechy s medem nebo nastrohané jablko s medem.
3. Upečeme dozlatova.

Hroznové koláče jsme dělali poprvé ale byli úplně nejlepší.



Pučálka

Potřebujeme: hrách, sádlo.

1. Vezmeme hrách a přes noc ho namočíme.
2. Potom bude 1 až 2 dny klíčit.
3. Na pánev dáme rozpustit sádlo.
4. Sklenici s hrachem, vysypeme na pánev.
5. Smažíme asi 4 minuty.
6. Osolíme a dáme na talíř.

Bylo to moc dobré, ale musí se sníst rychle, jinak zhutní a je hnusná.



Vaječná pomazánka s koprem

Potřebujeme: vajíčko, tvaroh, kopr, sůl, cibulka, chleba.

1. Uvaříme vajíčko natvrdo.
2. Smícháme s tvarohem, cibulkou a nakrájeným koprem.
3. Poté osolíme.
4. Opečeme chleba na topénku a namažeme pomazánkou.

Pomazánka byla dobrá ale nebyla úplně nejlepší.



Jáhlová kaše se švestkami

Potřebujeme: Jáhly, mléko, sušené švestky.

1. Vezmeme hrnek jáhel a třikrát ho propláchneme vroucí vodou. Tím odstraníme hnusnou chuť.
2. Přidáme tři hrnky mléka a necháme přes noc nabobtnat s nakrájenými švestkami.
3. Ráno patnáct minut vaříme a mícháme.
4. Potom se může přidat sladká smetana a dá se jíst.

Mně vůbec nechutnala ale mámě a sestře chutnala



Uzené a nakládané ryby

Potřebujeme: rybu uzenou a rybu nakládanou, chleba a cibuli.

1. Všechno dáme na talíř a sníme.

Chutnali mi pouze uzenáče.



Středověká doba králů

Stavěla se města, lidé bohatli a mohli si kupovat všemožné vzácné potraviny. Které se dováželi z jihu a východu: rozinky, fíky a mandle, rýže, pepř, okurky, melouny. Víme co jedli, protože jsme jim kopali do odpadních jam :). Ale našli se i písemné objednávky na hrady. Karel IV. začal víc stavět vinice a rybníky a chovat v nich ryby jako třeba kapry. V té době u nás ještě šlo ulovit lososa.

Taky se začalo smažit na pánvičkách.

Okurkový salát

Potřebujeme: okurku, ocet, sůl a pepř.

1. Okurku nastroháme do misky.
2. Z trochy octa, soli, pepře a vody uděláme zálivku.
3. Zálivkou zalijeme okurky a sníme.
4. Druhý způsob jak udělat zálivku: sůl, pepř a kyselé mléko.

Chutnal mi jenom první salát.



Bochánky s rozinkami a mandlemi

Potřebujeme: 250 mililitrů mléka, 50 g rozpuštěného másla, 1 vejce, 500 g hladké mouky, 2 lžíce medu, špetku soli, droždí, hrst rozinek a 2 hrsti sekaných mandlí.

1. Všechno smícháme a necháme kynout jeden a půl hodiny.
2. Vytvarujeme bochánky a 25 minut pečeme dozlatova.

Bochánky mi chutnají, ale jsou lepší bez rozinek.



Pečený losos

Potřebujeme: lososa, máslo, sůl.

1. Lososa osolíme a dáme na něj několik kousků másla.
2. Upečeme.

Je výtečný doporučuji s chlebem.



Rýžová kaše

Potřebujeme: 500 ml mléka, 9 dkg kulatozrné rýže, špetka soli, lžička másla a med dle chuti, jahody, fíky.

1. Rýži nasypeme do hrnce a osolíme.
2. K rýži přidáme mléko a pomalu vaříme půl hodiny a mícháme.
3. Když je rýže měkká, tak osladíme medem, nebo ovocem a přidáme máslo.

Moc mi nechutná, ale dobře sytí. Dome se nepipláme s mícháním a tak kaši děláme v pekárně.



Palačinky

Potřebujeme: 400 g mouky, 200 ml mléka a dvě vajíčka.

1. Smícháme mouku s mlékem a vejcem a ušleháme, dokud nebude tekuté.
2. Na pánev nalijeme tenkou vrstvu a smažíme na másle.
3. Může se jíst s: marmeládou, ovocem, tvarohem nebo se špenátem.

Palačinky mi chutnají s marmeládou.



Knedlik podle receptu z 15. století

Potřebujeme: maso mleté hovězí, mouku, vejce, petržel a sádlo.

1. Nakrájíme petrželku a smícháme jí s vejcem a osoleným mletým hovězím.
2. Vytvarujeme šišky, obalíme moukou a osmažíme na sádle.
3. Smažíme tři minuty z každé strany.
4. Potom jsou moc dobré a chutnají jako karbanátky.

Mně hodně chutnají.

„Knedliky takto dělej. Maso telecie vzieti a zsekati drobně a žlutkov vaječných přičiniti a kořeně, což se zda a petružele zelene. Tež take o skopovych obvale v bielu muku, smažiš to na panvi, v sadle nebo masle, učiniš na to koření sladke nebo ostre.“ (Magdalena Beranová - Jídlo a pití v pravěku a ve středověku)



Zikmundův ovocný talíř

Potřebujeme ovoce podle soupisu nákupů na hrad Karlštejn: švestky, hrušky, meruňky, jablka, meloun, broskev.

1. Všechno dáme na talíř a sníme.

Moc dobré, ale nejlepší jsou hrušky.

