

Pravěká dieta.

Strava dobývaná v potu tváře je minulost. Supermarkety jsou klimatizované a například u nás ve Sp... se nezpotíte, ale nastudíte se, protože je tam „zimajaknalodi“. Když jsme se v článku o chůzi dotkli rozsahu pravěkých revírů, posvíťme si na složení potravy. Některé restaurace nás lákají na pravěkou dietu. Předkládají nám obvyklé druhy masa výjimečně přejmenované názvy jako allosaurus či jeskynní medvěd, podávané především v „netradičním jeskynním prostředí“.

Toto je příklad denního menu restaurací „pravěk“:

Lososové farfalle

Tortila plněná kuřecí chilli směsí a sýrem

Vepřová krkovička s fazolovými lusky na slanině, americké brambory

Gratinované brynzové brambůrky se slaninkou, hlávkový salát

Saská Soljanka-hustá polévka s masem, párečky a zeleninou

Penne se špenátovými listy, smetanou a parmazánem

Krúť výpečky v řádném výpeku, šťouchané brambůrky

s cibulkou, čalamáda

Grilovaný camembert od sýraře Dolečka s balsamickým krémem

podávaný na směsi listových salátů, bagetka

Point steaky z falešné hovězí svíčkové-Austrálie White Angus se sáze-
ným vejcem a tympánovými bramborami.

Vidíte sami, že s historií, potažmo s pravěkou dietou nemá ukázka nic společného, tudíž nebrat!

Předpokládejme, že pravěká dieta by opravdu mohla být k našemu užitku, protože je zaručeně přírodní, bez chemických přísad a konzervantů, ale nejdřív se pokusme složení takové diety opravit. Nemysleme, že se pravěcí spoluobčané lovci a sběrači nezřízeně nacpávaly vepřovým ,hovězím, drůbeží, mléčnými výrobky a křehkými zeleninami. V době před více než dvanácti tisíci lety ani takové potraviny neexistovaly. K dispozici byly rostlinné potraviny přírodního původu, tj. byliny, plody, semena, houby, dále zvěřina, zvěř pernatá a její vejce, jedlí plži, mlži, hlavonožci, obojživelníci a ryby, vybraný hmyz a drobní savci, které dnes za zvěřinu nepovažujeme, tedy cokoli menšího, než je ondatra pižmová. A že toho živobytí nebylo nadbytek, můžeme se přesvědčit sami.

Udělejme si výlet třeba na Šumavu s programem opatřit si živobytí sběrem a lovem. Teoreticky by tam divoké potraviny mělo být dost, nikdo ji dnes moc nejí. Peníze necháme v hotelovém pokoji, aby nás nesváděly, svačinu necháme tamtéž a vyrazme do lesů a luk za potravou. Sebou si vezmeme kapesní nůž, nějakou kempinkovou nádobu na vaření a něco jako košík nebo tašku na sběr. Když vyjdeme brzy ráno, uvidíme běžet z luční pastvy zajíce, a už teď přemýšlejme, jak ho dostat na talíř. Je červenec, borůvky jistě najdeme a paseme se na nich celé dopoledne.

Žaludek máme plný, borůvky se z nás tlačí téměř všemi tělními otvory, z údolí zvoní poledne, chtělo by to přece jen něco vydatnějšího. Vyrážíme hlouběji do lesa, tam přece musí být houby! A jsou. Nedostatek hub nás tentokrát nenutí sbírat pavučince fialové, holubinky, čirůvky a podobně, urodily se hříby všech barev a tvarů, smrkové, borové, hnědé, žlutomasé, sametové, ójéje! Bude smaženice. Ale ouvej! Na smaženici nemáme tuk a vejce. S tukem bude v této pravěké simulaci vůbec problém, zvěřina, kterou jsme ostatně ještě ani neulovili, téměř žádný podkožní tuk teď v létě neobsahuje, ale vejce snáší každý pták. A tak začneme prohledávat všechna houští, zdali nenarazíme na hnízdo jakéhokoli ptáčka, který snesl vejce na naši smaženici. No, po hodině prodírání se křovím jsme poněkud potraní, ale nějaká vejce jsme našli, hurá, jsou světle zelená, veliká asi jako článek našeho malíčku, a jsou dokonce čtyři, vydají asi tak za jednu třetinu vejce slepičího! Ach, teď jsme jedno omylem rozmáčkli, jsou hrozně křehká. Ale co to? Místo žloutku a bílku je ve vajíčku páchnoucí mokravý hnědý škvarek. Jsou to zřejmě stará vejce z opuštěného hnízda. No nic, tuk není, vejce nejsou, z hub bude polévka. Okořenit půjde medvědí česnekem, známe ho z naší zahrádky a za hodinku prohledávání louky po kolenou jsme jej našli. Houbová polévka byla skvělá. Sedíme, zády opření o stromy a přemýšlíme, jak zahnat ten ukrutný pocit slabosti. Od rána jsme snědli asi dvě kila borůvek, a když bude po našem, už se asi borůvek v životě nedotkneme. Polévka byla vynikající, houby nám málem čouhají z krku, ale co naplat, hlad příliš nezahnala. Co ten zajíc, kterého jsme ráno viděli? Dohonit a kamenem či obuškem zabít, to asi nebude nic pro nás, nejsme olympičtí sprinteři. Pytlácké oko, to je ono! Ocelový drát není, provázek není, bude trochu problém. Ale jsme přece nějací machři! Kapesním nožem uřízneme tenký kmínek stromku a opatrně sloupneme dlouhý pruh kůry s lýkem. Opatrně, opatrně oddělíme lýko od vnější kůry, po délce prořízneme a v dlaních zakroučíme lýčenou šňůrku, povedlo se. Svážeme dohromady asi půldruhého metru dlouhý provázek. Najdeme zaječí chodníček, vyhledáme místo, kde hned na kraji roste mladý smrček a nastražíme oko. Nu což, slunce už zapadlo, jdeme bydlet. Na Moravě říkají, že kdo spí, jako by jedl. Ráno se vzbudíme za svítání a běžíme se ranní rosou podívat, co máme v nastražené pasti. Ouha! Vytoužený zajíc si v noci našel nejspíš jiný chodníček a našemu se, ovšem bez jakéhokoliv zlého úmyslu, vyhnul. Je po pečínce. V krásném nadcházejícím dni na nás čekají vybarvené borůvky, nádherné houby, nenecháme si ujít nějakou zeleninu jako například šťovíky či kořeny lopuchu velkého, maliny už jsou taky červené, a těch ok na zajíce zkusíme večer položit víc, první den jsme si zapomněli všimnout nějakých hlemýždů, snad i nějaký potok je pod kopcem, a třeba i mršina... Proboha, z hladu nám už hrabe! Paní hostinská, nezbyl vám tam od večera ten zabíjačkový guláš, prosím?

Doslov k dietě pravěkých lovců a sběračů si dokážete udělat sami. Je to vynikající redukční dieta s dostatečným podílem především vlákniny, naše střeva si budou lebedit (ano, lebeda je taky jedlá). Občas se nám sice u řitního otvoru z důvodu jeho nepoužívání objeví pavučina, ale dieta je to vskutku autentická. Jediný problém je v neustálém pocitu hladu, který s pocitem strachu a nebezpečí provázel pravěkého lovce a sběrače po celý jeho krátký život.